

# Végétarisme et transmission culinaire en France et en Corée du Sud

## Comment une nouvelle pratique alimentaire impacte la transmission ?

HEEJIN YUN

SORBONNE UNIVERSITÉ, SIRICE

### Résumé

La transmission d'un savoir-faire culinaire est un processus complexe parce que changeant selon les lieux et les sociétés. Autrement dit, elle peut être influencée par de nouveaux modes de vie qui impactent l'alimentation, comme le végétarisme, le régime sans gluten et le locavorisme (la consommation de produits locaux), etc. Elle peut l'être par l'adoption de concepts philosophiques, de nouvelles visions du monde que créent par exemple actuellement le réchauffement climatique ou la crise sanitaire. En France et en Corée du Sud, la population végétarienne connaît une augmentation et le régime végétarien est souvent vu comme une pratique « urbaine ». Ce travail de recherche s'appuie sur les enquêtes qualitatives auprès des Parisiens et des Séouliens qui suivent le végétarisme, encore pratiqué par une minorité. Il est intéressant de voir dans quelle mesure ce régime alimentaire végétarien coexiste avec les pratiques traditionnelles de transmission des cuisines française et sud-coréenne, voire les menace, et comment il est transmis.

**Mots-clés :** Transmission d'un savoir-faire culinaire – Végétarisme – Espace.

### Abstract

#### *Vegetarianism and Culinary Transmission in France and South Korea How do New Eating Habits Impact Transmission?*

The transmission of culinary know-how is a process, in other words it can change being influenced by new lifestyles, food fads (such as vegetarianism, gluten-free and local food (consumption of local products), etc.), the adoption of philosophical concepts or new worldviews regarding global warming or health crisis. In France and South Korea, the vegetarian population is increasing more and more the vegetarian diet is often considered as an "urban" food practice. This research is then based on qualitative surveys of Parisians and Seoulites who follow vegetarianism which is still practiced by a minority. It is interesting to see to what extent this vegetarian diet coexists with, or even threatens, the traditional transmission practices of French and South Korean cuisine, and how it's transmitted.

**Keywords:** Transmission of a Culinary Know-How – Vegetarianism – Space.

### Le savoir-faire culinaire en France et en Corée du Sud

Transmettre est un acte d'interaction entre deux ou plusieurs personnes. Chacun d'entre nous peut transmettre un objet, un message, un bien, une fonction, un titre, une connaissance ou un savoir-faire à autrui. Cet acte se pratique dans trois espaces que sont l'espace privé tel le foyer familial, l'espace public tel que les festivals, les associations, les groupes culinaires,

etc. et, enfin, des espaces virtuels tels que les réseaux sociaux, les blogs, les outils numériques.

La transmission d'un savoir-faire culinaire peut être le fruit d'un héritage, d'une tradition, un marqueur d'identité d'un pays, d'une société, d'une région, d'un groupe, d'une famille. Chaque savoir-faire culinaire contient une charge émotionnelle forte, car cuisiner est un acte personnel et quotidien, dans lequel on met beaucoup de soi, mais est aussi au cœur d'interactions lors de repas festifs confectionnés en famille pour Noël en France, pour *Seollal* (Nouvel An lunaire) et *Chuseok* (fête des récoltes et de la pleine lune) en Corée du Sud.

En France, les savoir-faire culinaires sont bien souvent le fruit d'un héritage familial. D'après le sociologue Thibaut de Saint-Pol<sup>1</sup>, dans une étude menée sur un échantillon national de 1 000 personnes âgées de 18 à 70 ans, plus d'une personne sur deux (55 %) a appris à cuisiner avec un membre de sa famille et, plus particulièrement, avec sa mère (41 %). D'après cette enquête, lors de la transmission du savoir-faire culinaire des Français, la mère et le père peuvent jouer deux rôles distincts : la mère transmet l'aspect technique des recettes traditionnelles quand le père a une approche plus culturelle, il apprend à choisir les produits alimentaires de qualité.

En Corée du Sud, il est en revanche impossible de trouver des données sur la transmission des savoir-faire culinaires car il n'existe aucune étude sur ce sujet en sciences humaines et sociales avant la fin des années 1990. Les écoliers, les collégiens et les lycéens du pays suivent en moyenne une soixantaine d'heures d'enseignement par semaine en 2017<sup>2</sup> dans des cours privés dispensés en soirée et ils se restaurent généralement dans des petits restaurants ou des *pyeoneujeom* (épicerie ouverte 24 heures/24 heures) situés à proximité de leur établissement scolaire, leur *hagwon*<sup>3</sup>. La vie des élèves en Corée du Sud est très remplie et rythmée, les élèves ne dorment que 7,2 heures par nuit en moyenne<sup>4</sup> en 2022, afin d'étudier et être admis dans une des universités réputées de Séoul, et ainsi « réussir leur vie ». La transmission des savoir-faire culinaires et même du « savoir manger » par les parents et les grands-parents est par conséquent quasi inexistante. Ce

---

<sup>1</sup> Ifop, « Les Français et la transmission culinaire », 24 février.2015, en ligne : <https://www.ifop.com/publication/les-francais-et-la-transmission-culinaire/> [consulté en novembre 2023].

<sup>2</sup> Yeon-Joo Kim, "한국 학생 '삶의 만족도' 48개국 중 47위" [La satisfaction dans la vie des élèves coréens est 47 sur 58 pays], (cet article est en coréen et le titre est traduit en français par HeeJin YUN), *Chosun Media*, le 21 avril .2017, en ligne : [https://www.chosun.com/site/data/html\\_dir/2017/04/21/2017042100131.html](https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2017/04/21/2017042100131.html), [consulté le 20 septembre.2021].

<sup>3</sup> Ce sont des établissements scolaires privés qui préparent les élèves à être ultra performants et compétitifs.

<sup>4</sup> Le rapport du ministère de l'égalité des sexes et de la famille et de l'institut national pour la politique de la jeunesse en 2023 est disponible [http://www.mogef.go.kr/nw/rpd/nw\\_rpd\\_s001d.do?mid=news405&bbsn=709307](http://www.mogef.go.kr/nw/rpd/nw_rpd_s001d.do?mid=news405&bbsn=709307) [consulté en novembre 2023].

n'est donc qu'à leur majorité que les jeunes Sud-Coréens apprennent à cuisiner en grande majorité *via* des sites Internet, les réseaux sociaux et des vidéos Youtube, principalement après avoir quitté le foyer familial.

Que ce soit en France ou en Corée du Sud, la cuisine est une affaire de fierté nationale, d'autant plus que « le repas gastronomique » des Français<sup>5</sup> et « la préparation et le partage annuel de Kimchi » des Sud-Coréens<sup>6</sup> sont tous deux inscrits sur la liste représentative du Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO. Dans ces deux pays, les établissements scolaires sont soucieux de sensibiliser les élèves à l'héritage culinaire de leur pays : « La semaine du goût » par exemple a lieu chaque année en France, en octobre, avec des cuisiniers professionnels, des actions associatives locales<sup>7</sup> vont rencontrer régulièrement les écoliers pour leur présenter un savoir culinaire et, en Corée du Sud, des « Ateliers de la cuisine » se tiennent deux fois par an au sein de l'école. La transmission des savoir-faire culinaires se fait néanmoins en grande majorité au sein de deux espaces bien distincts : en France, il s'agit principalement de l'espace privé, le foyer familial et, en Corée du Sud, de l'espace virtuel, sites Internet, réseaux sociaux et vidéos Youtube.

Les pratiques culinaires peuvent néanmoins se renouveler, voire se modifier au fil des générations en raison de nouveaux styles de vie, de modes alimentaires, ou de nouvelles visions du monde. L'anthropologue Apollinaire Anakesa estime que « la transmission qui réagit à cet ensemble de faits et de processus dynamise les valeurs traditionnelles associées à l'engouement des modes et styles nouveaux<sup>8</sup> ». En France et en Corée du Sud, le végétarisme est un parfait exemple de ce renouvellement des pratiques culinaires. Encore minoritaire aujourd'hui, le nombre de végétariens ne cesse pourtant d'augmenter ces dernières années car ces derniers considèrent que leur régime alimentaire apporte davantage de bénéfices à leur santé, qu'il est plus respectueux du bien-être animal et de l'environnement.

### **Le végétarisme en France et en Corée du Sud**

D'après une enquête de l'IFOP pour FranceAgriMer<sup>9</sup> menée auprès de 15 000 personnes âgées de 15 à 70 ans en 2020, 2,2 % des Français

---

<sup>5</sup> Inscrit sur la liste représentative du Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO en 2010.

<sup>6</sup> Inscrit sur la liste représentative du Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO en 2015.

<sup>7</sup> Telle l'École comestible de Camille Labro.

<sup>8</sup> Apollinaire Anakesa Kululuka, « Transmission culturelle : une réalité vitale humaine et sociale en Martinique ? – Thème et variations », *Culture-Kairos*, n° 6, 2016, p. 1-18, en ligne : <https://hal.univ-antilles.fr/hal-01967977v1/document> [consulté en novembre 2023].

<sup>9</sup> Ifop et FranceAgriMer, « Végétariens et fléxitariens en France en 2020 », Mai 2021, disponible : [https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2021/05/Synthese\\_-\\_Vegetariens-et-Flexitariens-en-France-en-2020-IFOP.pdf](https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2021/05/Synthese_-_Vegetariens-et-Flexitariens-en-France-en-2020-IFOP.pdf) [consulté en novembre 2023].

(pescetariens, végétariens, végétaliens ou végans) ont répondu avoir adopté un régime sans viande, 24 % pratiquent le flexitarisme – consommation de viande limitée à une à deux fois par semaine – en limitant volontairement leur consommation de viande, et 74 %, soit le reste des personnes interrogées, sont omnivores. Néanmoins, 68 % des répondants estiment qu'on consomme trop de viande en France et 56 % que cette consommation excessive a un impact négatif sur l'environnement. En Corée du Sud, il n'existe pas d'enquête de cette nature, mais d'après l'Association végétarienne de Corée du Sud (AVC), on estime que les végétariens représentent aujourd'hui 4,8 % en 2021 et que leur nombre a été multiplié par 10 entre 2008 et 2020<sup>10</sup>. En France et en Corée du Sud, le végétarisme est notamment pratiqué par les jeunes générations, dites génération YZ (personnes nées entre le début des années 1980 et 2000 ; MZ en coréen). En France, 41 % des végétariens ont moins de 35 ans d'après l'étude de l'IFOP. En Corée du Sud, l'AVC estime que la génération YZ est très intéressée par le régime végétarien, sans pour autant fournir de données chiffrées.

Même si l'augmentation du nombre de végétariens reste modeste, les gouvernements n'ont pas hésité à instaurer certaines mesures pour valoriser cette pratique alimentaire. En France, la loi Egalim (Loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) promulguée en 2018 a introduit l'obligation d'un menu végétarien hebdomadaire dans l'ensemble des cantines scolaires à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2019, dans le cadre d'une expérimentation de deux ans. Même si Greenpeace considère que cette loi n'est pas assez prescriptive, en 2020, 73 % des villes l'appliquent dans les écoles maternelles et élémentaires, 59 % des villes dans les collèges et 52 % des villes dans les lycées<sup>11</sup>, en 2022, certaines métropoles, comme Lyon, sont même passées à une offre végétarienne quotidienne. En Corée du Sud, ce n'est qu'en 2021 que l'obligation d'un repas végétarien a été mise en place une fois par mois dans les établissements scolaires<sup>12</sup>. Cette obligation n'est cependant appliquée que dans trois grandes villes (Séoul, Incheon et Daegu) et dans deux régions (Chungchungbukdo et Chunchungnamdo). Le gouvernement coréen a

---

<sup>10</sup> Yoo-Jeong Lim, [채식인구 150만 시대 ①], 대체육 시장, MZ세대, ESG 바람 타고 '쑥쑥' [la population végétarienne 150 0000 ① : le marché de la viande végétale, la génération MZ, ESG] (cet article est en coréen et le titre est traduit en français par HeeJin YUN), *Dailian*, le 19.04.2021, en ligne : <https://www.dailian.co.kr/news/view/982044/?sc=Naver> [consulté le 27 juillet 2021].

<sup>11</sup> Greenpeace, « Cantines scolaires : avec la loi EGAlim, 71 % des élèves du primaire ont un menu végétarien par semaine », 22 septembre.2020, en ligne : <https://www.greenpeace.fr/espace-presse/cantines-scolaires-avec-la-loi-egalim-71-des-eleves-du-primaire-ont-un-menu-vegetarien-par-semaine/> [consulté le 27 juillet 2021].

<sup>12</sup> Mi-Young Ok, 학교채식운동 현황과 과제 [L'état actuel concernant le repas végétarien à la cantine scolaire] (cet article est en coréen et le titre est traduit en français par HeeJin YUN), *Farminsight*, 3 mai 2021, disponible sur : <http://www.farminsight.net/news/articleView.html?idxno=7600> [consulté le 27 juillet 2021].

décidé d'imposer cette obligation d'un repas végétarien pour sensibiliser les jeunes générations au végétarisme mais aussi, à la menace du réchauffement climatique, au bien-être animal et au respect de l'environnement. Cette décision donne également le droit de choisir un régime alimentaire différent puisque de plus en plus d'élèves sont sensibles à une consommation alimentaire ayant moins d'impact sur l'environnement.

Les industries agroalimentaires françaises et sud-coréennes n'ont pas hésité à se saisir de l'opportunité de commercialiser des produits alimentaires végétariens pour élargir leur clientèle. En France, selon l'institut d'études Xerfi, en 2020, les ventes de ces produits étaient en progression de 11 % sur un an et ont engendré un chiffre d'affaires de 400 millions d'euros dans les grandes et moyennes surfaces en 2019. Xerfi estime que plus de 600 millions d'euros pourraient être atteints dans les GMS (Grandes et moyennes surfaces) en 2022<sup>13</sup>, mais cela n'a pas encore été vérifié. Parallèlement les grandes entreprises agroalimentaires comme Danone, Nestlé<sup>14</sup>, mais aussi les start-ups comme Les Nouveaux Fermiers, La Vie ainsi que les entreprises agroalimentaires spécialisées dans ces produits alternatifs (sans élément d'origine animale) telles que Alpro, Sojasun et Beyond Meat, produisent des substituts de viandes végétales et de laits végétaux. Les GMS et les chaînes de restauration proposent de leur côté une offre végétarienne et végan à leurs clients. Quant aux grandes entreprises agroalimentaires sud-coréennes – comme CJ, Dongwon Food et Pulmuwon, les start-ups et même les grandes entreprises non-IAA comme SK (spécialisé dans la chimie, l'industrie, les télécommunications) et Hanwha (spécialisé dans les explosifs) – elles investissent aussi dans le marché des produits alimentaires végétariens et végétariens<sup>15</sup>, d'autant que ce dernier a connu un réel succès après l'apparition de la pandémie Sars-Cov-2. Cela s'explique par le fait que les Sud-Coréens commencent à établir un lien entre leur consommation alimentaire, leur santé et l'impact sur l'environnement. Selon Euromonitor International Korea, en 2021, la production des substituts de viande devrait augmenter de 35 % et atteindre 11 millions d'euros<sup>16</sup>.

---

<sup>13</sup> Artisans Gourmands Nouvelle-Aquitaine, Les métiers de bouche et la tendance du végétal, le 14 septembre.2021, en ligne : <https://www.artisans-gourmands.fr/project/les-metiers-de-bouche-et-la-tendance-du-vegetal/> [consulté le 27 juillet.2021].

<sup>14</sup> Marie-Josée Cougard, « Nestlé défie Danone avec une alternative végétale au lait », *Les Echos* 05 mai.2021, disponible sur <https://www.lesechos.fr/industrie-services/conso-distribution/nestle-defie-danone-avec-une-alternative-vegetale-au-lait-1312611> [consulté le 18 novembre.2021].

<sup>15</sup> Eun-Kyoung Kang "식품기업 아닌 SK.한화가 대체육 시장에 뛰어드는 이유" [La raison pour laquelle les entreprises non IAA SK et Hanwha se lancent dans le marché du substitut de viande], (cet article est en coréen et le titre est traduit en français par HeeJin Yun), *Biz.HanKook*, le 4 novembre.2021, disponible sur <http://www.bizhankook.com/bk/article/22809> [consulté le 18 novembre 2021].

<sup>16</sup> Eun-Young Kwak, "환경 키워드로 읽는 2021년 산업, 채식 시장 확대 나선 유통기업" [Le mot clé de l'industrie 2021 : l'environnement, les entreprises de distribution se lancent dans le marché des produits alimentaires végétariens], (cet article est en coréen et le titre est traduit en français par HeeJin YUN), *Green Post Korea*, le 28 décembre.2021, en ligne : <http://www.greenpostkorea.co.kr/news/articleView.html?idxno=131100> [consulté le

Les produits végétariens et végétariens sont donc désormais bien présents sur le marché mais ne sont-ils qu'un simple engouement épisodique ou vont-ils perdurer ?

Pour répondre à cette question, on doit s'interroger sur les motivations des consommateurs qui les poussent vers le végétarisme. Comment les adeptes du végétarisme se définissent-ils et dans quel espace de transmission de savoir-faire culinaires se situent-ils ?

### **Le choix des interviewés et la méthodologie**

Le végétarisme étant principalement en vogue chez les citadins, cette étude a privilégié deux capitales, Paris et Séoul. Elle s'est déroulée sous forme d'entretiens semi-directifs d'une durée d'1 h 30 à 2 heures auprès de cinq végétariens français résidant à Paris ou sa proche banlieue (panel composé de trois femmes et deux hommes diplômés d'un bac + 3, âgés de vingt à quarante ans) et de cinq végétariennes sud-coréennes résidant à Séoul ou sa proche banlieue (diplômées d'un bac + 4, âgées aussi de vingt à quarante ans). À Paris, comme à Séoul, le végétarisme semble être davantage une pratique alimentaire de personnes de sexe féminin et diplômées. Parmi les interviewées sud-coréennes, quatre d'entre elles ont été fortement influencées par le mouvement féministe car tout comme le féminisme, le végétarisme livre son propre combat, en l'occurrence dénoncer et lutter contre l'exploitation cruelle des animaux.

Les entretiens menés posent, dans un premier temps, la question suivante : quelles sont les motivations qui ont amené les Parisiens et les Séouliennes à adopter un régime alimentaire végétarien (et par extension végétal ou végétalien) et quel est leur ressenti par rapport à ce choix ? Dans un deuxième temps, l'enquête a cherché à connaître leurs avis sur les industries agroalimentaires spécialisées dans la production des produits végétariens et végétariens. Enfin nous verrons comment les interviewé.e.s envisagent la transmission des savoirs culinaires.

### **Les motivations des végétariens**

La préoccupation du bien-être animal et le respect de l'environnement expliquent que les Parisiens et les Séouliens interviewé.e.s souhaitent adopter un régime alimentaire végétarien. Ils estiment qu'une personne décide de suivre ce régime après une prise de conscience liée à la santé, à la souffrance animale et à l'impact néfaste de l'élevage industriel sur l'environnement. Pour chacun d'entre eux, le végétarisme permet donc une véritable consommation alimentaire éthique.

Par ailleurs, deux d'entre eux pensent qu'il est souhaitable que le végétarisme soit à la mode afin qu'il puisse toucher le plus de personnes susceptibles d'adopter durablement ce mode alimentaire.

### **Le ressenti en tant que végétariens**

D'après le rapport de FranceAgriMer<sup>17</sup> en 2020, les difficultés rencontrées par la population végétarienne sont : l'accès à l'offre, les relations sociales (les jugements des autres peuvent parfois être blessants) et l'acquisition de nouveaux savoir-faire pour remplacer les protéines animales. Il en est de même pour les végétariens sud-coréens qui ont peu d'options de plats végétariens au restaurant « omnivore<sup>18</sup> » et doivent affronter des jugements très dévalorisants. Les végétariens sud-coréens craignent en effet de révéler leur régime alimentaire et d'être accusés de faire leur « Chaeming out » – mot composé de « chaesik », régime végétarien en coréen, et « out » en référence à « coming out ». Cette expression les pointe du doigt, les marginalise, ils peuvent ainsi souvent se sentir isolés voire exclus de la société.

La société coréenne est donc moins ouverte que la société française au végétarisme. Mais qu'en est-il réellement des ressentis des végétariens français et sud-coréens dont les cultures sont parfois bien différentes ?

### **Le ressenti des végétariens parisiens**

Il varie selon les pratiques végétariennes :

- Flexitarien depuis 1 an après avoir pratiqué le véganisme pendant 2 ans : il s'est senti très souvent incompris, voire blâmé pour sa pratique du régime végan.
- Végane depuis à peu près 10 ans : elle considère qu'être végan ne se résume pas à suivre un régime alimentaire particulier. C'est aussi un mode de vie des plus sains et des plus éthiques. Elle se sent décalée et en minorité par rapport à la majorité de la population.

---

<sup>17</sup>

En

ligne :

<https://www.franceagrimer.fr/content/download/66749/document/SyntheseVegetariensFlexitariensEnFrance2020.pdf> [consulté le 10 septembre.2021].

<sup>18</sup> Sang-Jin Park, “매끼 채식 안 되면 간헐적 실천이라도 ‘플렉시테리언’ 진입 문턱 낮추는 플랫폼” [s'il est difficile de suivre le régime végétarien tous les jours, il est possible de le faire par intermittence comme les flexitariens, les plateformes améliorées pour cela], (cet article est en coréen et le titre est traduit en français par HeeJin YUN), *DBR*, février 2022, en ligne : [https://dbr.donga.com/article/view/1202/article\\_no/10335/ac/magazine#:~:text=%ED%95%9C%EA%B5%AD%EC%97%90%EC%84%9C%20%EC%B1%84%EC%8B%9D%EC%9D%84%20%EC%84%A0%ED%83%9D,%EC%9D%98%20%EC%B1%84%EC%8B%9D%20%EB%A9%94%EB%89%B4%20%EB%B6%80%EC%9E%AC'%EB%8B%A4](https://dbr.donga.com/article/view/1202/article_no/10335/ac/magazine#:~:text=%ED%95%9C%EA%B5%AD%EC%97%90%EC%84%9C%20%EC%B1%84%EC%8B%9D%EC%9D%84%20%EC%84%A0%ED%83%9D,%EC%9D%98%20%EC%B1%84%EC%8B%9D%20%EB%A9%94%EB%89%B4%20%EB%B6%80%EC%9E%AC'%EB%8B%A4) [Consulté le 18 mars.2022].

- Lacto-ovo végétarien depuis à peu près 1 an : il ne ressent pas grand-chose pour l'instant.

- Lacto-ovo végétarienne depuis 4 ans : elle rencontre des difficultés surtout quand elle est avec ses parents à qui elle doit régulièrement expliquer son choix alimentaire lié à une philosophie de vie. Elle a découvert, qu'en sa compagnie, ses amis sont mal à l'aise mais qu'ils se posent néanmoins la question de l'impact de leur consommation alimentaire sur l'environnement. Elle désigne cette situation comme « l'effet miroir », situation qu'elle a elle-même expérimentée par le passé avant de décider de changer de régime alimentaire.

- Ex-flexitarienne : est devenue végétalienne depuis 7 mois. Elle sent que pour les autres, il est plus compliqué de comprendre son régime alimentaire végétalien mais elle ne se considère pas pour autant comme un ovni car elle habite à Paris, une capitale où il est possible d'assumer son mode de consommation alimentaire sans trop de difficultés.

Les végétariens parisiens n'ont pas l'impression d'appartenir à une minorité même s'ils sont conscients que le végétarisme ne concerne qu'une partie restreinte de la population. Leur ressenti varie néanmoins selon la durée et le type de végétarisme adopté. Par exemple, une personne suivant le régime végan se doit de justifier ses choix alimentaires et de vie auprès des omnivores plus que les autres végétariens.

### **Le ressenti des végétariens séouliens**

Il varie selon les pratiques végétariennes :

- Pescétarienne depuis 4 ans : elle constate aujourd'hui que le regard ou les préjugés de son entourage sont moins sévères à son égard car beaucoup ont compris son choix de régime alimentaire.

- Végane depuis 5 ans : elle affirme que suivre un tel régime alimentaire dans la société sud-coréenne, même en vivant à Séoul, est très difficile. D'après elle, les Sud-Coréens commencent à peine à comprendre le sens du mot végan.

- Végane depuis 2 ans : elle ressent qu'elle appartient bien à une minorité et arrive même parfois à se sentir coupable d'avoir choisi un tel régime alimentaire. Elle pense d'ailleurs qu'être végan est un frein à l'épanouissement de sa vie sociale.

- Pescétarienne depuis environ 9 ans : elle rencontre quelques difficultés pour le choix des restaurants des repas d'entreprise, la majorité des collègues n'étant pas végétariens.

- Lacto-ovo végétarienne depuis 3 ans : elle rencontre des difficultés lorsqu'elle fréquente des personnes âgées qui pensent que le régime végétarien est mauvais pour la santé.

L'ensemble des végétariennes sud-coréennes interviewé.e.s témoignent donc de réelles difficultés dans leur vécu et leur ressenti varie selon le type de végétarisme adopté. À l'exception de l'une d'entre elles, toutes ont remarqué, par exemple, un sentiment d'exclusion lors de repas de groupe, notamment au moment du choix du restaurant. En Corée du Sud, « manger tous ensemble » est un moment important dans le cadre de l'université ou celui de l'entreprise, particulièrement après une intense journée de travail. Pour les véganes, ce genre de situation est encore plus pénible à vivre et certaines en arrivent à se sentir coupables de suivre un tel régime alimentaire. Quant à la lacto-ovo-végétarienne, son alimentation est moins compliquée car de nombreux plats coréens comportent du poisson tels que la soupe de nouilles ou le kimchi et peu contiennent des produits laitiers. Au contraire, les pescétariens rencontrent plus de difficultés pour cette même raison.

En Corée du Sud comme en France, la viande occupe toute sa place à table. Pourtant elle est arrivée plus tardivement dans l'alimentation coréenne qu'en France, car elle restait une denrée rare avant les années 1980 – les Sud-Coréens ont commencé à en manger en grande quantité grâce à l'essor économique des années 1980-1990. C'est pourquoi la plupart des Sud-Coréens considèrent encore aujourd'hui que la viande est plus riche que les légumes et meilleure pour la santé ; les végétariens, le plus souvent de la jeune génération, doivent donc expliquer leur nouveau régime alimentaire et se justifier.

Même si le végétarisme n'est pas encore très répandu à Paris et à Séoul, les produits alimentaires végétariens et végans de l'industrie agroalimentaire (IAA) séduisent de plus en plus – particulièrement après le Covid-19 – dans le souci croissant de protection de l'environnement.

### **Les avis des végétariens sur les produits alimentaires végétariens et végans industriels**

Les végétariens parisiens et séouliens consomment rarement ou occasionnellement les produits de l'industrie agroalimentaire. Ils les ont tous essayés au moins une fois par curiosité. Cela dit, la moitié d'entre eux, et ce, quel que soit leur type de végétarisme, sont plutôt favorables à l'existence de produits alimentaires végétariens et végans industriels. À leurs yeux, ces produits démocratisent la cuisine végétarienne même si, par ailleurs, ils critiquent le fait que les industries sont surtout intéressées par les bénéfices financiers que leur fournit la vente de ces produits. En revanche, l'autre moitié d'entre eux juge que la qualité des produits végétariens et végans de l'IAA est loin d'être convaincante car ces derniers sont trop transformés. Ces personnes estiment qu'il est paradoxal que les industries spécialisées dans le secteur de la viande et du poisson soient aussi présentes dans le secteur végétarien et végan. Elles condamnent ce

qu'elles considèrent comme une démarche marketing. À leurs yeux, les produits de l'IAA sont efficaces pour faire connaître le végétarisme au plus grand nombre en exposant leurs produits dans les grandes surfaces. Cependant cette démocratisation pourrait faire perdre la philosophie originale du végétarisme pour laquelle le produit proposé doit être naturel et de qualité.

### **Les espaces de transmission chez les végétariens**

Pour les végétariens parisiens, la cuisine végétarienne est avant tout une cuisine colorée, innovante et créative. Cette cuisine a tendance à intégrer des ingrédients exotiques (épices) ou méconnus (wasabi, par ex.) et remet même parfois au goût du jour des ingrédients anciens tombés en désuétude, voire inconnus, tel le tofu devenu l'un des aliments exotiques fétiches. Encore aujourd'hui, l'utilisation de fleurs comestibles ou d'algues dans certains plats séduit généralement tous ceux qui en mangent pour la première fois. Quant aux anciens légumes, féculents, tubercules (panais, topinambours, brons, etc.) souvent redécouverts à travers cette cuisine, ils révèlent aussi pour les consommateurs végétariens des saveurs surprenantes.

Les cinq végétariens parisiens interviewés déclarent que la cuisine végétarienne ne leur a pas été transmise dans leur famille alors qu'ils ont appris à cuisiner au sein de leur famille et en grande majorité auprès de leur mère ou de leur grand-mère. La transmission du savoir-faire végétarien se transmet donc essentiellement *via* des livres de recettes, des espaces virtuels (sites Internet, réseaux sociaux et vidéos Youtube) et dans des espaces publics qui accueillent des festivals culinaires végétariens ou des ateliers organisés par des associations et destinés à un public d'amateurs. Ce phénomène montre bien que cette pratique alimentaire de « minorité » rencontre un autre type de transmission. Néanmoins deux interviewés estiment qu'une transmission familiale des savoir-faire culinaires végétariens, encore bien trop marginale à leurs yeux, serait idéale.

À l'exception de deux d'entre eux, les végétariens parisiens assurent que, lors de repas festifs – Noël, jour de l'An –, il est possible de concocter de délicieux plats végétariens, d'autant que l'on peut servir du foie gras ou de la viande de substitution. Ils rappellent qu'étymologiquement, le terme viande vient du latin *vivenda* qui s'applique à tout ce qui est vivant<sup>19</sup>.

En outre, les occasions de transmettre de nouvelles pratiques alimentaires ne manquent pas : « Noël est une très bonne occasion pour faire découvrir le repas festif « végétarien » ! Je l'ai fait une fois avec ma famille même si on

---

<sup>19</sup> Voir Olivier Assouly, « Steaks végétaux : il n'y a pas que la viande qui est de la viande ! », *Libération*, le 06 septembre.2023, en ligne : [https://www.liberation.fr/idees-et-debats/tribunes/steaks-vegetaux-il-ny-a-pas-que-la-viande-qui-est-de-la-viande-20230906\\_P3FECYIW6RDDHE7EQD5WTU3BAQ/](https://www.liberation.fr/idees-et-debats/tribunes/steaks-vegetaux-il-ny-a-pas-que-la-viande-qui-est-de-la-viande-20230906_P3FECYIW6RDDHE7EQD5WTU3BAQ/) [consulté le 10 octobre.2023].

ne m'a pas compris sur mon choix alimentaire, ils ont « adoré » et à partir de ce moment-là, ils me posaient plus la question sur mon choix ! », aime à penser une végétarienne parisienne. Ces repas festifs sont donc aussi l'occasion de faire découvrir aux non-végétariens des plats dont la saveur n'a rien à envier à celle des plats carnés.

Deux d'entre eux pensent toutefois que les repas festifs végétariens ne peuvent pas remplacer les repas traditionnels à connotation festive et religieuse : ils doivent être tous à base de viande ou de poisson car symboles d'abondance, de prospérité, comme la dinde de Noël, de sacrifice avec l'agneau de Pâques ou symbole chrétien avec le poisson du Vendredi saint. Mais la plupart des personnes interrogées ne voient pas de menace réelle dans le végétarisme et pensent que, au contraire, il peut offrir un nouvel élan à la gastronomie française en diversifiant les saveurs tout en perpétuant son héritage culinaire.

Pour décrire la cuisine végétarienne, les végétariennes de Séoul utilisent les mêmes termes que les végétariens parisiens : « innovant », « coloré », etc. D'autant que les restaurants végétariens sud-coréens proposent les mêmes plats qu'en Occident : pizzas, hamburgers, salades, etc. Concernant la transmission de la cuisine végétarienne, 5 personnes interrogées utilisent beaucoup les réseaux sociaux, et notamment X (ex-Twitter), qui permettent de diffuser et transmettre de nombreuses recettes qui circulent très rapidement. Les jeunes Séouliens affectionnent davantage Instagram car ils sont amateurs de *food porn* qui consiste à poster, sur leur compte, des photos de leurs plats cuisinés. Sur Youtube, la transmission des savoir-faire culinaires végétariens est aux mains de youtubeurs végétariens qui partagent leur savoir-faire culinaire, n'hésitent pas à indiquer des adresses de restaurants, cafés, pâtisseries et boulangeries végétariens et végans. Néanmoins l'une des Séouliennes interrogées, végane, insiste sur le fait que les festivals de cuisine végan sont plus efficaces que les espaces virtuels pour faire découvrir aux omnivores des plats végan car on peut les déguster sur place.

À l'instar des végétariens français, les végétariennes coréennes s'accordent à dire que les repas sud-coréens à connotation festive comportant de la viande (le repas rituel pour les ancêtres, le repas du nouvel an lunaire dit *Seollal* ou le repas de la fête lunaire dit *Chuseok*, etc.) pourraient être remplacés par de nouvelles versions de plats végétariens. Mais, selon elles, seules les générations futures pourront cuisiner ces nouvelles versions de plats sans risquer de heurter leurs aînés très attachés à maintenir la tradition culinaire de leur pays ; en Corée du Sud, les aînés sont très respectés, leurs avis comptent et leur approbation est recherchée. Parallèlement, elles affirment que le végétarisme permet aussi de redécouvrir la cuisine des temples bouddhistes, un des véritables ADN de la tradition culinaire coréenne, transmise au fil des générations par les moines

et les nonnes bouddhistes. Ce retour vers les traditions est d'ailleurs visible dans le secteur agroalimentaire : depuis 2023, les entreprises industrielles ont lancé des plats préparés par les maîtres de la cuisine des temples bouddhistes, les nonnes Jeongkwan et Daeon<sup>20</sup> ; ces plats sont connus sous le nom de « Cuisine des temples bouddhistes » et proposent des raviolis ou le *cupbap* (le riz dans une boîte avec la soupe traditionnelle sud-coréenne). Cette cuisine respecte le cycle de la nature, l'harmonie de chaque ingrédient et séduit de plus en plus les consommateurs.

### **Conclusion**

La transmission est comparable à un pont qui permet d'exister entre le passé et le futur, ainsi que l'écrit Anne Parizot : « Transmettre implique une tradition vivante, signifiant à la fois accepter ce qui a déjà existé tout en protégeant ce qui a été transmis<sup>21</sup>. » En ce sens, la cuisine comme tradition vivante, va, à terme, nécessairement inclure le végétarisme, ce qui permettra ainsi la création de synergies culinaires inédites autant en France qu'en Corée du Sud. Alors que, en France, il s'agit principalement de nouvelles pratiques, en Corée du Sud, c'est davantage vers la tradition bouddhiste que se tourne cette nouvelle cuisine. Les réseaux sociaux ont ici toute leur place dans la transmission – et c'est bien l'originalité des pratiques végétariennes – car ils font découvrir ou redécouvrir, aux Sud-Coréens en particulier, l'art de cuisiner sans produits alimentaires d'origine animale. La tradition culinaire ne peut donc exister aujourd'hui que par de nouvelles pratiques de transmission, de nouveaux modes d'échanges, les réseaux sociaux. L'espace virtuel rend visible, voire met au premier plan, des pratiques qui jusqu'alors n'étaient que minoritaires, car partagées exclusivement au sein du cercle familial, privé et donc restreint.

---

<sup>20</sup> Jogye, le premier ordre bouddhiste sud-coréen a commencé en 2016 à donner le titre de maître de la cuisine des temples bouddhistes sud-coréenne aux religieux bouddhistes qui l'ont transmis, hérité et rendu accessible à tous. Jusqu'en 2022, seulement 5 nonnes et 1 moine ont ce titre.

<sup>21</sup> Anne Parizot, « La Transmission : la dualité en trois temps, trois mouvements... », *Question(s) de management*, n° 5, 2014/1, p. 103-110.