

VÉGÉPHOBIE - Hostilité envers les personnes végétariennes

**Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11**

Végéphobie

Mépris, hostilité, haine, répression et discrimination envers les personnes végétariennes.

La végéphobie (anglais *vegaphobia*) est une aversion pour les végétariens et végétariennes, y compris les végétaliens. Depuis l'apparition du terme en 2011, plusieurs études ont montré l'existence de la végéphobie.

La végéphobie se manifeste par exemple lorsque des personnes font des blagues ou des remarques désagréables sur le véganisme, mangent de la viande devant des végétariens juste pour les offenser ou les ridiculiser, ou les harcèlent d'une autre manière.

DÉFINITION du végétarien

Un **végétarien** est une personne qui adopte un mode d'alimentation excluant toute chair animale, ce qui comprend la viande, la charcuterie, la volaille, ainsi que le poisson et les fruits de mer.

Ce que mange un végétarien

- **Aliments permis** : Les végétaux (fruits, légumes, céréales, légumineuses, noix), ainsi que les produits issus des animaux comme les œufs, le lait, le fromage, le beurre et le miel. C'est ce qu'on appelle plus précisément l'ovo-lacto-végétarisme.
- **Aliments interdits** : La viande rouge et blanche, les abats, le poisson, les crustacés et tous les produits contenant de la gélatine ou de la présure animale.

Différence avec les autres régimes proches

- **Végétalien** : Exclut toute chair animale ainsi que tous les produits d'origine animale (œufs, lait, miel).
- **Végan (ou végane)** : Suit un régime végétalien mais étend aussi ce choix à un mode de vie complet en refusant l'exploitation animale dans l'habillement, les cosmétiques et les loisirs.

Qu'est-ce que le végétarisme ?

Le végétarisme est un type d'alimentation qui exclut les aliments ayant nécessité la mort d'un animal : viande rouge et viande blanche, abats, volaille, poissons et fruits de mer, gélatine et présure. Le végétalisme est un type d'alimentation qui ne comporte que des aliments d'origine végétale.

Qu'a dit Albert Einstein à propos du végétarisme ?

Un végétarien éminent fut Albert Einstein (1879-1955), considéré comme le plus grand scientifique du XXe siècle et fervent défenseur de la paix, qui déclara : « Rien ne sera aussi

bénéfique à la santé humaine et n'augmentera autant les chances de survie de la vie sur Terre que l'adoption d'un régime végétarien. »