Université Paris Nanterre
200 av. de la République
92001 Nanterre Cedex
www.parisnanterre.fr

École Doctorale
Lettres, Langues, Spectacles

Unité de recherche
Centre d'Etudes et de Recherches sur l'Espace Germanophone

Louise ATKINSON

Réformer sa vie. Les apôtres du naturel en Allemagne : une étude comparative de documents autobiographiques entre 1900 et aujourd'hui

Thèse présentée et soutenue publiquement le 8 novembre 2024
en vue de l'obtention du doctorat de Etudes germaniques et scandinaves
de l'Université Paris Nanterre

sous la direction de ANNE-MARIE PAILHES (Université Paris Nanterre)
et de Isabelle GARCIN-MARROU (Université Lumière Lyon 2)

Jury :

Rapporteure :	Mme Aurélie CHONE	Professeure des universités : Université de Strasbourg
Rapporteur :	M. Jean-Louis GEORGET	Professeur des universités : Université Sorbonne Nouvelle
Membre du jury :	Mme ANNE-MARIE PAILHES	Professeure des universités : Université Paris Nanterre
Membre du jury :	Mme Isabelle GARCIN-MARROU	Professeure des universités : IEP de Lyon
Membre du jury :	Mme Alexandra SAEMMER	Professeure des universités : Université Paris 8
Membre du jury :	M. Olivier HANSE	Maître de conférences : Université de Lorraine

À la mémoire d'Alain Atkinson
(14.10.1952 – 17.11.2021)

Mon père, ce héros au sourire si doux
Qui répétait sans cesse à ses filles :
« Ce qu'on cherche on le trouve,
C'est ce qu'on néglige, qu'on laisse échapper. »

REMERCIEMENTS

J’ai eu, ces quatorze derniers mois, tout le loisir de penser à cette phrase qu’affectionnent les anglo-saxons : *it takes a village to raise a child*. Rien n’est plus sage que ce dicton et je suis tentée – au risque de comparer ma fille à un travail universitaire ardu – d’affirmer que mener à bien une thèse nécessite également un village, ou presque. J’oublierai sans doute, dans ces quelques lignes, bien des personnes qui ont contribué à la réalisation du présent manuscrit. Je me dois tout d’abord d’exprimer ma reconnaissance envers les institutions, les professeur·es et les collègues qui m’ont menée ici. Envers l’ENS de Lyon tout d’abord, que j’ai intégrée il y a plus de dix ans et qui m’a permis d’explorer librement, à Hambourg, à Heidelberg mais aussi à Bron, les questions de recherche qui m’animent encore aujourd’hui. Je remercie Anne Lagny de m’avoir guidée et dirigée successivement vers Isabelle Garcin-Marrou et Anne-Marie Pailhès.

Je remercie mes deux directrices de la confiance qu’elles m’ont témoignée et de leur soutien indéfectible face à un projet de recherche ambitieux et difficile. Je remercie Anne-Marie, mais également toutes mes collègues de Nanterre, Sylvie, Sibylle, Katja, Pascale, Dorothée, Kerstin, Julia, Céline, Damaris et les autres, sans oublier Jean-Michel, Hubert et Volker. J’ai bénéficié du luxe rare d’effectuer mes cinq années de doctorat dans la même université, au sein d’une équipe soudée, au milieu des conversations animées du bureau 107 entre deux cours. Je remercie mes autres collègues, celles et ceux de la revue *Lectures*, et notamment Agnès Cavet, qui m’a tant appris. Je tiens également à remercier une autre école, plus petite : la crèche [redacted] de Saint-Denis et notamment l’équipe de la section des bébés. Pouvoir déposer ma fille dans un environnement bienveillant et stimulant m’a permis de terminer cette thèse aussi sereinement que possible.

Mais ce manuscrit n’existerait pas non plus sans les longues conversations et la solidarité sans faille de mes ami·es doctorants et doctorantes. Celles et ceux qui ont soutenu leur thèse : Anna, Quentin, Thomas et Constance, vous m’avez montré que c’était possible. Celles et ceux qui vont soutenir : Mareike, Claire, Maxime, Katia et Juliette, merci de m’avoir écoutée et aidée sans relâche. Je dois également beaucoup à mes amis et amies les plus proches, qui n’ont jamais froncé un sourcil face aux années d’inscription qui passaient et qui ont poliment omis la question de savoir quand je terminerai : les Chevreusards bien sûr, Pauline, Sarah, Clélia, Marguerite, Kevin, Léon, Adélaïde, Alexei, mais aussi les *Heidelberger* : Pierre, Alexandre et Pauline.

Je remercie chaleureusement Michael Buneman pour tout le temps qu’il a bien voulu me consacrer et pour avoir partagé une partie de son histoire familiale. Je remercie mes sœurs, Alice et Charlotte, et ma mère pour leur générosité et la confiance qu’elles ont toujours eu en mes capacités, même lorsque j’en doute moi-même. Et je ne serai pas ici aujourd’hui sans ma petite famille : Maël qui depuis cinq ans se passionne avec moi pour les végétariens naturistes allemands, me relit, me fait avancer, me nourrit, et Anna, le bébé rêvé, toute ma joie.

Table des matières

Remerciements ii

Introduction 1

Écrire sur la *Lebensreform* aujourd'hui 3

1) La *Lebensreform* comme antichambre du fascisme 5

2) Les contre-cultures contemporaines et l'héritage de la *Lebensreform* : un bref état de l'art 9

3) Conclusion de l'état de l'art 17

Collecte du corpus et méthodologie 19

4) Corpus historique : les récits à la première personne dans les revues (1898-1929) 19

5) Constituer un corpus sur les réseaux sociaux 21

6) Cadre méthodologique 24

Plan de la thèse 28

Partie 1 : Contours d'une Réforme de la Vie 30

Chapitre 1. De Jungborn à Yungborn : La *Lebensreform* et l'Amérique du Nord 32

1) Les premiers colons piétistes 35

2) Le long 19e siècle : hydrothérapie, homéopathie, naturopathie et leur succès américain 39

3) Les *Nature Boys* : le chainon manquant ? 47

4) Conclusion 58

5) Analyse de sous-corpus : les États-Unis dans la *Vegetarische Warte* (1909-1929) 59

Chapitre 2. *Tropentaumel* : le miroir de l'Orient 66

1) Introduction 66

2) Les tropiques tristes : espaces imaginés et dures réalités 67

3) Ethnologie végétarienne : le colon réformé et les autochtones 75

4) „*Deutschland über alles*“, l’Allemagne au-dessus de tout 86

5) Conclusion : le paradoxe Nature / Culture 91

Chapitre 3. Traverser le siècle : marques, associations, communautés 94

1) Le Monte Verità 94

2) Reformhaus e.G. 96

3) L’alimentation *vollwert* 99

4) La colonie fruiticole Eden e.G. 100

5) Les cosmétiques naturels 103

6) Les communautés rurales *völkisch* et l’écologie brune 106

Chapitre 4. Étude de cas : Les Bünemann 109

1) Avant-propos 109

2) August Oscar Bünemann (1885-1958) et Elisabeth Bünemann, née Hüffmeier (1889-1957) : un couple de réformateurs de la vie 110

3) Oscar Buneman (1913-1993) et Mary Flowers (1921-2016) : l’atome et la Californie 119

4) Conclusion 128

Partie 2 : Se faire prophète 129

Chapitre 5. Prophètes et influenceuses de la vie saine : deux pratiques du récit de soi médiatisé 130

1) Les revues de la *Lebensreform* et leur diffusion 130

2) La bulle verte 135

3) Prophète, influenceuse, idole 143

4) Transition 166

Chapitre 6. Le corps sauvé : se convertir à la vie saine 168

1) La conversion dans les milieux alternatifs autour de 1900 168

2) La conversion au véganisme aujourd’hui 172

3) Étude comparative des récits de conversion : motifs, constantes, ruptures 175

4) Transition 197

Chapitre 7. (Ne pas) manger 199

1) La fin de la faim 199

2) Croyances et culpabilisation 207

Partie 3 : La bonne parole.....220

Chapitre 8. Le moi authentique 221

1) Esthétique de la vie naturelle 221

2) Être authentiquement soi-même 233

Chapitre 9. Le prophète et la Fin du Monde : lettres du front de soldats végétariens (1914-1918) 240

1) Les prophètes de la crise 240

2) La lettre comme source historique.....242

3) 1914-1918 : le rendez-vous manqué de la réclame réformée.....243

4) Végétarisme et pacifisme 248

5) (Chou-)fleur au fusil : le réformateur part en guerre 249

6) Hygiène de la guerre.....253

7) Banalité des récits guerriers 257

Chapitre 10. Une vérité 264

1) La composante « anti-mesures » 264

2) La bulle verte et la pandémie de covid-19 (mars 2020- avril 2021) 269

3) Synthèse des analyses – Le prophète et la Crise 291

4) Continuités (1) : une relation ambiguë à la médecine scientifique 294

5) Continuités (2) : pensée positive, pensée magique.....300

Conclusion 307

1) Réformer sa vie.....309

2) La naissance de la consommation responsable.....309

3) *« Es gibt kein richtiges Leben im falschen. »*.....310

4) Le management de soi.....311

5) Corps, Cosmos, Cybernétique.....312

6) Ouvertures et travaux à venir 313

Annexes 314

Introduction 315

Annexe 1. Catégories et sous catégories préalables à la constitution et à l'analyse comparative des corpus (2020).....315

Annexe 2. Page de réclames de la *Vegetarische Warte*.....317

Chapitre 1 318

Annexe 3. Les « Nature Boys » et William Pester. 318

Annexe 4. « Hippie Roots & The Perennial Subculture » 319
Annexe 5. « *Zwei Familien* » 320
Chapitre 2 321
Annexe 6. Robert Fentschura, « Tropentaumel » 321
Annexe 7. Ekkehard, « Ein Eden am Himalaya » 321
Annexe 8. K. Weinländer, « Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung » 322
Chapitre 3 324
Annexe 9. Brummerloh Melanie et Brummerloh Sönke, « Warum wir uns vollwertig ernähren » 324
Annexe 10. « Orianienburg und Eden im Schatten der Konzentrationslager ». 326
Chapitre 4 327
Annexe 11. August Oscar Bünemann, « Rumänische Moldaufront » 327
Annexe 12. Deutscher Vegetarier Bund, « Bericht » 328
Annexe 13. Photo de famille des Bünemann, 1954 329
Annexe 14. Réponse de George Bernard Shaw à August Oscar Bünemann, janvier 1921. 330
Annexe 15. Oscar et Ruth Buneman dans le Palo Alto Times (1975) 330
Chapitre 5 331
Annexe 16. « An die lieben Frauen » 331
Annexe 17. Benno Buerdorff, « Die Zahl der weiblichen Mitglieder des deutschen Vegetarier-Bundes » 331
Annexe 18. « Ist eine Frauenortsgruppe nötig? Bedenken eines Mannes », ... 332
Annexe 19. Margarete Wick, « Licht-Land der Frau - Unsere Geselligkeit » .. 333
Chapitre 6 334
Annexe 20. Anina Gepp, « Warum bin ich Veganerin? Meine Geschichte » ... 334
Annexe 21. Dialogue entre Lisa et Paul Albrecht. 335
Annexe 22. Pauline Bossdorf, « Living The Healthy Choice. My Pantry » 336
Annexe 23. Madhavi Guemos au sujet d'Osho 337
Annexe 24. Jenni Marr Kuzu, « Jeder Schritt zählt » 338
Chapitre 7 339
Annexe 25. Hannah Frey, trois versions du billet « Über mich » 339
Chapitre 8 341
Annexe 26. H. B., « Erlebnis », ... 341

Annexe 27. Dr. Schenck, « Mein Paradies » 342
Annexe 28. Anina Gepp, « Naked » 344
Annexe 29. Hannah Nele, « &when I'm back at the ocean » 345
Annexe 30. Janna Scharfenberg, « Warum die Ayurveda Ausbildung noch nie so wichtig war wie jetzt » 346
Annexe 31. Katharina Döricht, « Inner Sparkle » 347
Chapitre 9 348
Annexe 32. Fritz Müller, « Der Vegetarier » 348
Annexe 33. Bendick III, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers » 351
Annexe 34. « Feldpostbrief des Unteroffiziers Bendick aus dem Osten », ...353
Annexe 35. Walter Hammer, « Was mir im Felde begegnete » 355
Annexe 36. Anonyme, « Verdienstkreuz für Kriegshilfe Walter Hammer » 356
Annexe 37. Anonyme, « Aus Feldbriefen. Feldpostbrief aus Slavonien. » 356
Chapitre 10 358
Annexe 38. « Märtyrer des Impfzwanges », ...358
Annexe 39. « Krankheit und Tod nach der Impfung » 358
Annexe 40. Lisa Albrecht, « Unabhängigkeit hat noch keinem geschadet » 359
Annexe 41. Deux stories d'Anna Elisie Rabbow [captures d'écran] 359
Annexe 42. « Die Hamsterkäufer haben uns ja gewarnt », ...360
Annexe 43. Madhavi Guemos, « In diesen Zeiten nicht verlottern » 360
Annexe 44. « Ehrlich gesagt bin ich in den letzten Wochen etwas aus dem Flow gekommen. », ...361
Annexe 45. Janna Scharfenberg, « *If you can't go outside, feet up and go inside* » 361
Annexe 46. Charlotte Weise, « Dankbar für Gesundheit, Feunde, Familie, Essen, ein Dach über dem Kopf » 362
Annexe 47. Janna Scharfenberg, « Dankbarkeit » 362
Annexe 48. Jenni Marr Kuzu, stories Instagram commentant les publications de Joseph Wilhem (PDG de la marque bio Rapunzel) au sujet du covid-19. 363
Annexe 49. Anina Gepp, « Hängt Covid-19 mit dem Konsum von tierischen Produkten zusammen? »aniahimsa sur Instagram, 20 mars 2020. 364
Annexe 50. Lisa Albrecht, « Ist uns eigentlich wirklich klar, was hier gerade abläuft? », ichlebegruen sur Instagram, 29 avril 2020. 364
Bibliographie 365
Ouvrages 365

Articles **371**
Comptes rendus de lecture **378**
Entretiens **378**
Sources citées – corpus *Lebensreform* **379**
Sources citées – réseaux sociaux numériques **387**
Sitographie **392**
Presse en ligne **392**
Vidéos en ligne **392**
Podcasts **393**
Nature Boys **393**
Web santé **394**
Institutions culturelles et entreprises **394**
Sites gouvernementaux **395**
Index **396**

Introduction

Une jeune femme blanche, blonde et vêtue de vert répond aux questions de ses abonnés face à la caméra, elle parle du régime alimentaire qui lui a permis de retrouver une vie saine, de vaincre sa dépression et son arthrose. Une alimentation qu'elle a continué à s'imposer pendant sa grossesse bien qu'elle soit très restrictive : Mikhaila Peterson ne consomme que de la viande, de l'eau et du sel. La vidéo publiée en décembre 2022 a été vue plus d'1,2 millions de fois et le régime suivi par la jeune femme s'appelle « *Lion Diet* », le régime du lion, une des variantes du carnivorisme radical (*Carnivore Diet*)[1]. Si cette alimentation très virale suscite autant d'engagement et intéresse la presse, c'est qu'elle va à l'encontre de toutes nos représentations et de toutes les recommandations sanitaires[2]. Le régime carnivore est attribué à l'ex-chirurgien orthopédique et bodybuilder américain Shawn Baker, qui sur sa propre chaîne YouTube affirme qu'il lui a permis de rajeunir (*aging backward*)[3]. Il est l'auteur du livre *Carnivore Diet*, paru en 2019 – un an après sa radiation de l'ordre des médecins[4]. Sur son site Web Carnivore. Diet, il est possible d'acquérir un t-shirt flanqué de l'inscription « *100% non vegan* » : la viande est ici un support identitaire et idéologique, elle sert à se démarquer d'un certain ethos libéral, urbain, écologiste, végan/végétarien qui pour les carnistes radicaux est synonyme d'un mode de vie dégradé. Mikhaila Peterson est d'ailleurs la fille du psychologue canadien controversé ultra-conservateur Jordan Peterson, connu pour ses opinions transphobes et masculinistes[5]. Les carnivores des réseaux sociaux illustrent la vitalité de l'association viande / masculinité dans nos représentations, s'appuyant sur une mythologie de « l'homme des cavernes » d'avant l'agriculture.

Les réactions inquiètes ou moqueuses qu'ils suscitent font également apparaître en négatif une conception bien partagée de l'alimentation saine. Manger mieux est communément associé au fait de diminuer sa consommation carnée, d'intégrer plus de légumes et de fruits frais, d'éviter le sucre. Aujourd'hui les Allemands mangent moins de viande – ou du moins le déclarent – et huit pourcent de la population suit un régime végan

[1] PETERSON Mikhaila, *Q&A: 5 Year Carnivore (Lion Diet) Anniversary | EP 172*, YouTube, 34 min 21 12 décembre 2022.

[2] REDAUD Lorraine, *Le « carnivore diet », ce régime des vrais bonhommes*, 28 février 2023, consulté le 4 juillet 2024 ; TRAUSCH Mathilda, *30 Tage nur Fleisch essen? So gefährlich ist die beliebte Diät*, Focus online, consulté le 4 juillet 2024 ; WEILAND Clara, *Ernährung: Gefährlicher Trend – Experten warnen vor Fleisch-Diät*, Berliner Morgenpost [en ligne], 1 août 2023, consulté le 4 juillet 2024.

[3] BAKER Shawn, *Dr Shawn Baker MD*, YouTube, 0 min 57, 17 janvier 2020.

[4] BAKER Shawn, *Carnivore Diet*, New York, Victory Belt Publishing, 2019, 344 p.

[5] Le compte Twitter de Jordan Peterson a été suspendu le 29 juin 2022 après la publication d'un tweet haineux à l'encontre de l'acteur transgenre Elliot Page.

ou végétarien[6]. Depuis les années 2000, le secteur des produits issus de l'agriculture biologique connait un essor considérable en Allemagne – on parle de « bio-boom » - et des aliments végans sont présents dans la plupart des supermarchés depuis les années 2010[7]. Or les pionniers de l'alimentation végétarienne en Allemagne, il y a 140 ans, étaient aux aussi un objet de moquerie pour leurs contemporains. Avec les moyens de diffusion de l'époque : revues, tracts, réunions, ils ont tenté de gagner le plus grand nombre à la cause d'un régime sans viande, sans alcool, sans tabac, de la vie en plein air et au soleil, de la guérison par les plantes. Si certaines pratiques de ces apôtres du chou-rave sont entrées dans la culture dominante, c'est qu'elles furent – contrairement à celles des carnivores actuels – validées par des découvertes scientifiques. Mais c'est également tout un système de valeurs associées à la nature, au naturel qui a traversé le siècle, assorti d'une esthétique et – et c'est l'objet de cette thèse – d'un rapport à soi.

ÉCRIRE SUR LA *LEBENSREFORM* AUJOURD'HUI

Si l'idée que l'étude des associations et mouvements que l'on regroupe sous le concept de *Lebensreform* puisse être productive pour comprendre l'Allemagne contemporaine n'est pas nouvelle, elle correspond du moins à une tendance récente de la recherche[8]. L'Allemagne est le centre international de cette nébuleuse, qui a connu sa plus forte période d'activité entre 1880 et 1940[9]. Le concept « *Lebensreform* » s'impose au cours de la Première guerre mondiale, mais certains des groupes qui la composent étaient actifs depuis le milieu du 19e siècle[10]. Elle traverse, en changeant constamment de forme, le 20e siècle avant de se dissoudre progressivement au tournant du 21e siècle[11]. Il s'agit d'un mouvement large, d'une communion de luttes éparses « dont l'agrégation est porteuse d'une aspiration au changement supra-individuel. », et qui a pour fondement la volonté d'un retour à la

[6] « Die Deutschen essen weniger Fleisch (sagen sie zumindest) », in *Der Spiegel*, en ligne, 20 janv. 2023.

[7] ALBRECHT Jörg, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, 1ere édition., Baden-Baden, Nomos Verlag, 2022, 587 p, p. 5.

[8] Communication de RINDLISBACHER Stefan, *« Gesundheit, Spiritualität und Konsum - Lebensreform als Projekt der kapitalistischen Moderne »*, Körper - Industrie - Utopie. Sammeln in der Lebensreform (journées d'étude), Folkwang Museum, Essen, 6 mai 2022.

[9] BRIESEN Detlef, *Das gesunde Leben. Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert*, Frankfurt, M., Campus Verlag, 2010, 392 p, p. 91-119.

[10] FRITZEN Florentine, *Gesünder leben: Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert*, Stuttgart, Franz Steiner Verlag, 2006, 376 p, p. 10.

[11] *Ibid.*

nature[12]. Son noyau est constitué de végétariens et de défenseurs de la médecine naturelle (*Naturheilkunde*), qui unissent dans leurs cercles la plupart des courants idéologiques du mouvement[13]. Le principe structurant des bains d'air et de lumière voit naître, dans les années 1890, le naturisme organisé, qui constitue une troisième force vive de la Réforme de la Vie[14]. Les membres de ces associations et groupes recouvrent un large spectre politique, qui va du nationalisme raciste *völkisch* au socialisme et à l'anarchisme. Il ne s'agit pas d'un phénomène de masse : en 1889, le *Deutscher Bund der Vereine für naturgemäße Lebens- und Heilweise* (L'union des associations allemandes pour le naturel dans la vie et la médecine) compte 19 000 membres, en 1914 ils sont 148 000[15]. Des marginaux, ou tout du moins des originaux, qui ont laissé des traces dans la culture partagée allemande comme le muesli, le pain noir, le gout pour les pièces bien aérées (*lüften*), la *Freie Körperkultur* (FKK) ou encore l'homéopathie.

Ce travail se structure autour de la comparaison de deux corpus : d'une part des récits autobiographiques collectés dans des revues de la Réforme de la Vie, d'autre part des contenus publiés sur des pages personnelles sur les réseaux sociaux entre 2019 et 2024. Nous établissons donc un rapprochement, à plus d'un siècle d'écart, entre la *Lebensreform* et le « bio-boom » observable depuis les années 2000. Nous partons de l'observation de la place centrale que la vie saine occupe dans les discours institutionnels et médiatiques aujourd'hui. Or des tendances comme le véganisme, la consommation responsable ou encore le yoga sont généralement analysées comme des produits de la post-modernité, ou tout au plus comme des héritages du *New Age* nord-américain des années 1960/70. Pourtant certaines de ces pratiques sont si proches de ce que défendaient les Réformateurs de la Vie, qu'il est tentant de parler d'une résurgence des mêmes phénomènes. Autour de 1900, l'autodésignation de « végétarien » a un sens bien plus large que les seuls choix alimentaires, et recouvre une vision de l'existence qui implique également de renoncer à l'alcool et autres excitants, d'interroger sa manière d'habiter, de se vêtir, de soigner son

[12] Jossin, Ariane, Lucet, Anatole, « Réforme de soi et transformation du monde. Quelles résonances entre la Lebensreform et l'altermondialisation ? » REPUSSARD Catherine (éd.), *De la Lebensreform à l'altermondialisme : métamorphoses de l'alternativité ?*, Strasbourg, Presses universitaires de Strasbourg, 2016, 259 p, p. 21.

[13] KRABBE Wolfgang R., « „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus" », in *Archiv für Kulturgeschichte*, nº 2, vol. 71, décembre 1989, p. 431-462.

[14] *Ibid.*, p. 434.

[15] HAU Michael, *The Cult of Health and Beauty in Germany: A Social History, 1890-1930*, Chicago, University of Chicago Press, 2003, 297 p, p. 10.

corps et de vivre sa sexualité[16]. Le végétarien du début du siècle a en cela bien des choses en commun avec le végan ou la végane contemporaine. La chercheuse américaine Ruth Clifford Engs relevait en 2000, dans *Clean Living Movements*, le caractère cyclique des mouvements de réforme de la santé, qui réapparaitraient tous les 70 à 90 ans[17]. Pour celui ou celle qui ne connait pas l'histoire du mouvement, le simple fait de découvrir que des personnes végétariennes, adeptes du yoga, portant sandales et cheveux longs et se soignant à l'homéopathie existaient il y a 150 ans peut être un choc : celui de se rendre compte que la figure du citadin ou de la citadine qui consomme bio et local n'a rien de nouveau. Même dans un contexte scientifique, la généalogie de la Réforme de la Vie n'est pas une évidence, comme en témoigne l'observation d'Anahita Grisoni qui remarque que cette dernière est absente de grands ouvrages de référence sur la naturopathie – à la faveur des « pères fondateurs américains »[18]. Cette disgrâce du mouvement, notamment dans la littérature scientifique francophone, s'explique par sa trop gênante proximité idéologique avec des aspects du national-socialisme, et le fait que certains de ses membres en devinrent des adeptes actifs et convaincus.

1) La *Lebensreform* comme antichambre du fascisme

En 2021, alors que je me trouvais à Tours pour un colloque de l'IEHCA où je présentais mes recherches sur les missives et articles de soldats végétariens en 1914-1918, l'un des participants a conclu sa remarque de manière quelque peu péremptoire, avançant qu'il ne fallait pas oublier que ces hommes avaient été les précurseurs du nazisme[19]. Une partie de la recherche francophone sur l'Allemagne a ainsi eu tendance à mettre strictement sur le même plan *Lebensreform* et national-socialisme. Dans son bref article « Ludwig Klages, une prémisse problématique de l'écologie profonde », Philippe Pelletier affirme que « la plupart des membres du [sic] *Wandervögel* rejoindront le nazisme »[20], citant le naturiste Hans Surén et le chorégraphe Rudolf von Laban pour illustrer l'idée d'une fatale continuité entre *Lebensreform* – ou même *Jugendbewegung* en général – et nazisme. Il écrit, dans une

[16] BARLÖSIUS Eva, *Naturgemäße Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, Frankfurt/Main, New York, Campus Verlag, 1997, 299 p, p. 11-12.

[17] ENGS Ruth Clifford, *Clean Living Movements: American Cycles of Health Reform*, Westport, Greenwood Publishing Group, 2000, 340 p., édition du Kindle, empl. 128, p. 174.

[18] GRISONI Anahita, « De la Lebensreform à la naturopathie : quelle nature pour le changement social ? », in *Recherches germaniques*, HS 11, 19 juillet 2016, p. 201-218.

[19] Ces analyses sont reprises de manière plus développées dans le Chapitre 9.

[20] PELLETIER Philippe, « Ludwig Klages (1872-1956), une prémisse problématique de l'écologie profonde », in *Monde Libertaire*, nº 1538, 18 décembre 2008, p. 15-17..

note, que le socialiste Adolf Koch fait figure d'exception alors que « beaucoup plus de naturistes […] rejoindront le nazisme »[21]. Ces propos, publiés dans une revue non-scientifique mais tenus par un chercheur, sont manifestes de l'image de la *Lebensreform* auprès d'une partie de la communauté. Des raccourcis historiques qui sont le fait d'une équivalence, établie par certains chercheurs, entre trois mouvements entrelacés mais bien distincts en réalité : la Réforme de la Vie, le mouvement nationaliste, antisémite et raciste *völkisch* et le national-socialisme[22]. Ainsi le géographe Antoine Dubiau affirme-t-il encore en 2022, dans un développement par ailleurs fort nuancé sur l'écologie des fascismes, que « les expériences *völkisch* s'inscrivent plus généralement dans le mouvement de la Réforme de la vie »[23]. Une définition qui peut porter à confusion, alors même que, comme l'évoquait Marc Cluet dès 2013, le réformateur lambda ne se sentait pas nécessairement proche des idées *völkisch*[24]. Le spécialiste français de la *Lebensreform* refuse par ailleurs de voir dans cette dernière un accessoire de l'arrivée au pouvoir d'Adolf Hitler. Paul Gimeno, philosophe de l'écologie politique, souligne pour sa part que les nombreux points communs entre les principes de vie du Monte Verità et l'idéologie de l'homme nouveau sous le national-socialisme ne doivent pas faire oublier leurs divergences[25].

> Faut-il encore insister sur la malhonnêteté du procédé qui consiste à insister sur les convergences et à gommer les divergences ?

En Allemagne, les généalogies trop directes commencent à être déconstruites dès 1969 par le sociologue Arno Klönne, spécialiste de la jeunesse sous le régime hitlérien[26]. Certaines figures ambivalentes font ainsi l'objet d'une réévaluation, à l'instar de Ludwig Klages (1872-1956) dont l'essai *Mensch und Erde* a été réédité en 2013[27]. On peut également citer Hans Paasche (1881-1920), associé à la violence coloniale par sa participation à l'écrasement de la rébellion des Maji-Maji (1905-1907), qui est le sujet de la thèse de Camille Auboin débutée à l'Université de Strasbourg en 2019[28]. S'il n'est pas

[21] *Ibid.*

[22] Pour une définition de *völkisch*, voir p. 89.

[23] DUBIAU Antoine, *Écofascismes*, Caen, France, Grevis, 2022, 216 p, p. 101.

[24] CLUET Marc, « Vorwort » in *« Lebensreform »: die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. La dynamique sociale de l'impuissance politique*, Marc Cluet et Catherine Repussard (éd.), Tübingen, Allemagne, Francke, 2013, p. 11-48.

[25] GIMENO Paul, « L'esprit d'Ascona. Précurseur d'un écologisme spirituel et pacifiste », in *Ecologie & politique*, nº 1, N°27, 2003.

[26] Cité dans RADKAU Joachim, « Ins Freie, Ins Licht », in *ZEIT Geschichte 2/13: Anders Leben*, 21 mai 2013; p. 17-21..

[27] KLAGES Ludwig, *Mensch und Erde*, 1re éd., Berlin, Matthes & Seitz Berlin, 2013, 64 p.

[28] AUBOIN Camille, « Repenser l'Allemagne par ses marges coloniales. Hans Paasche (1881-1920), *Lebensreformer* et révolutionnaire », thèse débutée en 2019 sous la direction de Catherine Repussard, Université de Strasbourg.

question ici d'établir un tableau exhaustif des convergences entre *Lebensreform* et national-socialisme, nous pouvons en relever quelques aspects centraux. Selon Johann Chapoutot, la vision du peuple et de la race dans le nazisme est fondée sur une analogie avec le vivant et la nature, au détriment de l'individu. Ce dernier s'efface devant son « devoir de race », sa « conscience du devoir racial »[29]. Or la Réforme de la Vie, si elle laisse une plus grande place à la réalisation individuelle, portait déjà l'idée d'une responsabilité face à la race germanique, dont il s'agit de préserver la pureté, le sang. De même, la représentation de l'humain comme faisant partie de la nature, et non extérieur ou jouissant d'un rapport particulier à cette dernière, se retrouve dans les deux systèmes de représentation[30]. Le national-socialisme continue également d'exploiter le mythe d'une race indo-germanique supérieure, et qui porterait les traits originels des Germains, comme nous le verrons au Chapitre 2[31].

Puisque nous nous intéressons particulièrement au végétarisme, il est par ailleurs souvent fait mention qu'Adolf Hitler (1889-1945), mais aussi Heinrich Himmler (1900-1945) étaient végétariens[32]. Tristan Landry relève que cette tentation végétarienne des nazis ne fut jamais réalisée, sans doute pour ne pas mettre en danger la popularité du parti par la mise en avant d'un régime alimentaire trop contraignant[33]. De plus, le végétarisme est associé à l'époque à la social-démocratie, au spiritisme, à la théosophie, au pacifisme – et donc au judaïsme[34]. En 1935, le *Deutscher Vegetarier Bund* (1892) – qui publie la *Vegetarische Warte* – se saborde pour ne pas être absorbé par la *Deutsche Gesellschaft für Lebensreform* (DGL) national-socialiste, fondée en 1934 pour intégrer toutes les associations et initiatives de la *Lebensreform* qui n'ont pas été interdites ou dissoutes[35]. À l'époque, la *Vegetarische Warte* ne parait plus depuis 1933, bien qu'elle ait tenté, l'année précédant l'arrivée au pouvoir d'Adolf Hitler, d'afficher par des publications son engagement pour la pureté du sang[36]. Mais l'histoire de la dissolution du végétarisme

[29] CHAPOUTOT Johann, *La loi du sang : penser et agir en nazi*, Paris, Gallimard, « Tel 431 », 2020, 554 p, p. 38-39..

[30] *Ibid.*, p. 39.

[31] *Ibid.*, p. 41.

[32] *Ibid.*, p. 43.

[33] LANDRY Tristan, *Du beurre ou des canons : une histoire culturelle de l'alimentation sous le IIIe Reich*, Québec, PUL, Presses de l'Université Laval, 2021, 555 p, p. 180.

[34] *Ibid.*, p. 180-181.

[35] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier, op. cit.*, p. 187, 191 ; T. Landry, *Du beurre ou des canons, op. cit.*, p. 179.

[36] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier, op. cit.*, p. 191 ; W.R. Krabbe, « „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus" », art cit, p. 439.

organisé en général, entre la fin de la Première Guerre mondiale et 1936, est plus complexe, et encore mal connue[37]. En 1933, il y aurait eu 26 associations végétariennes regroupant 200 000 membres – bien que Jörg Albrecht remarque le caractère invérifiable de ce chiffre[38]. Trois associations végétariennes sont unifiées sous l'appellation *Baltzerbund* et intégrées à la *Deutsche Gesellschaft für Lebensreform* en 1935[39]. Une association qui périclite peu de temps après, le végétarisme organisé disparaissant de facto en 1936 après la dissolution des deux dernières fédérations d'associations restantes, qui appellent leurs sections locales à intégrer la DGL[40]. Sous le national-socialisme, le végétarisme continue d'être toléré comme une pratique privée, mais plus dans sa dimension idéologique. Au sein de la DGL, les végétariens jouent un rôle marginal, du fait d'une propagande anti-végétarienne qui taxe leur régime d'extrémisme et les associe au pacifisme[41]. Les nazis continuent néanmoins de s'intéresser aux alternatives à la viande, dont les Allemands sont de grands consommateurs – et notamment au soja qui était déjà utilisé dans l'alimentation des personnes malades ou obèses[42].

L'affirmation de Wolfgang Krabbe selon laquelle « l'histoire de la Réforme de la Vie sous le Troisième Reich se révèle, à y regarder de plus près, être l'histoire de sa dissolution » ne fait néanmoins pas consensus[43]. L'économie de produits de réforme, dont font partie les *Reformhäuser* (les épiceries nommées « Maisons de la Réforme ») sont intégrées dès 1933 dans le *Nationalverband Deutscher Lebensreform-Unternehmen* et mettent en place des mesures antisémites (exclusion de membres et rupture avec les commerçants d'ascendance juive)[44]. Ce pan de la Réforme de la Vie n'a donc pas connu d'interruption et a pu continuer à exister après 1945[45]. En 1937, la DGL est intégrée dans l'organisation unique de la *Deutsche-Lebensreform-Bewegung*, qui regroupe toutes les

[37] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 190.

[38] *Ibid.*

[39] W.R. Krabbe, « „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus" », art cit, p. 439.

[40] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 192 ; W.R. Krabbe, « „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus" », art cit, p. 440.

[41] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 192 ; W.R. Krabbe, « „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus" », art cit, p. 439.

[42] T. Landry, *Du beurre ou des canons*, *op. cit.*, p. 182..

[43] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 189 ; F. Fritzen, *Gesünder leben*, *op. cit.*, p. 94 ; W.R. Krabbe, « „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus" », art cit, p. 459.

[44] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 188.

[45] *Ibid.*, p. 189 ; F. Fritzen, *Gesünder leben*, *op. cit.*, p. 94.

initiatives issues de la *Lebensreform* encore en activité[46]. C'est l'aboutissement d'un processus de mise au pas et de concentration qui, en retirant définitivement à la Réforme de la Vie son essence éclatée, éclectique, la rend méconnaissable[47]. Je m'efforce, au cours de cette thèse, de toujours expliciter et préciser les occurrences du national-socialisme ou de l'idéologie *völkisch* dans le corpus historique. Partant néanmoins du postulat de la nécessité d'étudier les contre-cultures allemandes du début du 20e siècles dans une perspective plus englobante, je me place dans une tendance de la jeune recherche actuelle, représentée, outre par Camille Auboin citée plus haut, par Claire Milon et son travail sur les randonneurs et randonneuses des Vosges[48].

2) Les contre-cultures contemporaines et l'héritage de la *Lebensreform* : un bref état de l'art

Dans cette partie sont présentés de manière non-exhaustive les principaux ouvrages de la recherche récente qui ont constitué le cadre théorique de cette thèse. Construire des liens entre des mouvements alternatifs marginaux actifs autour de 1900 et ceux qui influencent la société allemande contemporaine a d'abord été l'objet de suggestions hypothétiques, avant de devenir une question scientifique légitime. Il s'agit d'un axe de recherche en pleine exploration, qui laisse encore de nombreuses pistes inexplorées. La difficulté d'identifier la manière dont les idées ont circulé à travers le 20e siècle et de retracer strictement des continuités linéaires en fait un chantier extrêmement riche pour les études, présentes et à venir, sur l'espace germanophone.

Die Lebensreform, Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900 (2001)

Dans l'ouvrage de référence dirigé par Klaus Wolbert, paru en 2001, une partie est consacrée aux continuités et à l'actualité de la *Lebensreform*[49]. Eva Barlösius y exposait dans un essai ses réflexions sur les traces de la Réforme de la vie encore visibles à

[46] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 189.

[47] W.R. Krabbe, « „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus" », art cit, p. 460-461.

[48] MILON Claire, « La marche à pied, institutionnalisation d'un loisir et d'une pratique sociale dans l'Allemagne du Deuxième Empire (1871-1914) », thèse de doctorat débutée en 2019 sous la direction de Johann Chapoutot et Catherine Maurer, Université de Strasbourg.

[49] WOLBERT Klaus, *Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Darmstadt, Häusser, 2001, vol. 1, 624 p, p. 531-605.

l'époque[50]. Selon la sociologue, dans un monde qui a de plus en plus perdu de sa magie et s'est rationalisé, rares sont ceux qui croient encore en une possibilité de changer la société en changeant ses pratiques individuelles[51]. Ainsi, si certains objets culturels ont bien traversé le temps, à l'instar des sanatoriums ou des stations thermales, ce ne sont plus que des outils pour évacuer le stress et se rendre plus productif au travail. Ils ne seraient plus porteurs de l'espoir d'une guérison globale ou d'un bouleversement radical de la vie privée. Ainsi l'homéopathie aurait perdu sa dimension magique et sectaire, les adeptes étant devenus des clients qui attendent un retour immédiat sur leur investissement, et ne s'engagent plus dans cette voie avec toute leur personnalité[52]. Finalement la trace la plus visible que relève Barlösius est celle que la *Lebensreform* a laissé dans l'alimentation des Allemands, dont la manifestation la plus manifeste est la présence continuelle des *Reformhäuser* sur son territoire[53]. Le végétarisme fait également partie des pratiques de la *Lebensreform* ayant le mieux survécu et cette alimentation connaissait déjà une renaissance au tournant du 21e siècle. Mais Eva Barlösius avance que la dimension religieuse du végétarisme historique a disparu, au profit d'une simple recherche de bien-être physique[54].

> *Heute beziehen sich die Motive, eine naturnähere Lebensweise zu praktizieren, unmittelbarer auf das körperliche Wohlbefinden.*
>
> Aujourd'hui, les motivations pour pratiquer un mode de vie plus proche de la nature se rapportent plus directement au bien-être physique.

Dans le même ouvrage, Giselher Spitzer relevait lui aussi un glissement des valeurs et un processus d'individualisation dans la pratique du sport collectif. D'après l'historien du sport, nos contemporains préféreraient les activités informelles n'impliquant pas un fort engagement social. De plus, nous avons un rapport plus hédoniste à l'exercice physique, le plaisir étant parfois le seul objectif affiché d'une activité sportive, et non plus la performance[55]. Néanmoins la *Lebensreform* a selon lui contribué à notre compréhension du concept de santé (*Gesundheit*), comme quelque chose qui serait à conquérir et à conserver

[50] BARLÖSIUS Eva, « Alles Vergangenheit? Lebensreformerische Spuren in unserer Zeit – eine essayistische Annäherung » in *Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Klaus Wolbert (éd.), Darmstadt, Häusser, 2001, vol. 1, p. 585-588.

[51] *Ibid.*, p. 585.

[52] *Ibid.*, p. 586.

[53] *Ibid.*, p. 587. Au sujet du *Reformhaus*, voir Chapitre 3. « Traverser le siècle ».

[54] *Ibid.*, p. 588..

[55] SPITZER Giselher, « Lebensreform und Alltagskultur in der Gegenwart. Lebensreformbewegung heute, soziale Bewegung und Kommerz » in *Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Klaus Wolbert (éd.), Darmstadt, Häusser, 2001, vol. 1, p. 589-592, p. 591, d'après SPRONDEL Walter M. « Kulturelle Modernisierung durch antimodernistischen Protest », *in* Kultur und Gesellschaft. Sonderheft der Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, n°27, 1986, p. 314.

par des choix et des actes, et non plus simplement comme l'absence de maladie[56]. Pour Spitzer, les mouvements alternatifs actuels puisent tous dans des impulsions antérieures à 1914, les alternatives réapparaissant par vagues dans l'histoire, avec des variations minimes[57].

Bernd Wedemeyer-Kolwe insiste pour sa part sur la fragilité, voire l'absence des liens clairement identifiables entre la *Lebensreform* et le culte contemporain du corps et du fitness. De ce fait, il est selon lui peu probable que l'on puisse retracer un cheminement cohérent, et surtout conscient, entre les époques[58]. L'historien repère tout de même des points communs structurels entre les pratiques et les normes corporelles autour de 1900 et en 2000, notamment le fait même que le corps joue un rôle aussi significatif dans le mode de vie moderne. Le corps cristallise l'individualité, l'attractivité, l'identité, la santé, le succès social et personnel, et même la religion des individus. Un modèle corporel qui fut, selon ses termes, développé pour la classe moyenne bourgeoise, la même qui a porté la *Lebensreform*[59]. Or si un tel héritage existe, il est inconscient pour les pratiquants contemporains du culte du corps et du fitness d'après Bernd Wedemeyer-Kolwe. La force de l'argument tient au fait que le chercheur fait la distinction entre le souvenir de la Réforme de la Vie et son influence (il parle de *Wirkung*, d'effet). Car des concepts corporels avant-gardistes, développés par des marginaux, sont devenus un bien commun dont nous avons oublié les origines[60].

***ZEIT Geschichte*, « Anders Leben » (2013)**

Le numéro du magazine *Zeit Geschichte* paru en 2013, qui s'adresse à un plus grand public que la littérature scientifique, pose la question de la *Lebensreform* aujourd'hui. C'est l'actualité même des pratiques des réformateurs de la vie, et l'écho qu'elles ont avec les retours à la nature contemporains – agriculture biologique, baisse de la consommation de viande, protection de la nature – qui ont sans doute motivé la publication de cette édition. Joachim Radkau revient dans sa contribution sur le rapport au national-socialisme de la *Lebensreform*, en remettant cette problématique dans le contexte d'un « mouvement »

[56] *Ibid.*, p. 591.
[57] *Ibid.*
[58] WEDEMEYER-KOLWE, « Körperkult und Fitnessbewegung heute » in *Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Klaus Wolbert (éd.), Darmstadt, Häusser, 2001, vol. 1, p. 593-596.
[59] *Ibid.*
[60] *Ibid.*, p. 594.

protéiforme et diffus, qui touchait à de nombreux domaines[61]. Ses membres ayant vécu sous la République de Weimar devinrent pour certains des nazis convaincus – à l'instar du pédagogue Ludwig Gurlitt (1855-1931), d'autres en furent les victimes, comme Hans Paasche, assassiné par l'extrême droite dès 1920[62]. Une approche cohérente avec celle d'Ulrich Linse, dans son interview en dialogue avec l'écologiste Antje Vollmer publiée dans le même numéro : il refuse de parler de « récupération abusive » (*Missbrauch*) au sujet des idées de la Réforme de la Vie dans le national-socialisme, mais évoque un « module *Lebensreform* » (*das lebensreformerische Modul*) qui pourrait potentiellement s'intégrer partout, dans le national-socialisme comme dans le capitalisme individualiste moderne[63].

> *Lebensreform ist überall integrierbar, denn das, worauf sie in erster Linie zurückgreift, die Natur, das Natürliche, das „Naturgemäße" ist politisch unbestimmt. Das Natürliche = das Gesunde, Gute und Heile – mit dieser Gleichung hat man nichts in der Hand, was per se schon demokratiefähig wäre.*
>
> La Réforme de la Vie peut s'intégrer partout, car ce sur quoi elle se fonde, la nature, la naturalité, la conformité à la nature, est politiquement indéfini. Le naturel = le sain, le bon et l'intact – Ces équivalences ne nous offrent rien qui porte en soi un potentiel démocratique.

Joachim Radkau comme Antje Vollmer et Ulrich Linse reviennent dans le magazine sur les rapprochements possibles entre 1900 et les années 1970. Radkau y voit la continuité, interrompue par les guerres mondiales, d'un processus de modernisation – le retour à la nature n'étant pas une dynamique conservatrice selon lui, mais moderne[64]. Les alternatives des années 1970 n'étaient pas nouvelles par les thématiques qu'elles ont soulevées, mais par les nouveaux réseaux qu'elles établissaient entre elles. Car c'est aussi la convergence des associations et des mouvements qui fait la nouveauté de la *Lebensreform*[65]. Contrairement à Antje Vollmer, qui insiste sur les continuités entre les Réformateurs de la Vie et *Die Grünen* – bien qu'il s'agisse d'un héritage oublié –, Ulrich Linse met l'accent sur les divergences entre le travail sur soi autour de 1900 (*Selbstreform*) et la volonté d'une révolution de la société après 1968[66]. Il oppose une *Lebensreform* apolitique à un moment d'entrée en politique de la question de la nature, avec la fondation de *Die Grünen* en 1970.

---

[61] J. Radkau, « Ins Freie, Ins Licht », art cit, p. 17.
[62] *Ibid.*, p. 18.
[63] C. STAAS, « "Macht es selbst!" Interview avec Ulrich Linse et Antje Vollmer », *ZEIT Geschichte 2/13: Anders Leben*, 21 mai 2013, p. 105, citation p. 102. (en ligne : https://www.zeit.de/zeit-geschichte/2013/02/Inhaltsverzeichnis ; consulté le 28 mars 2024).
[64] J. Radkau, « Ins Freie, Ins Licht », art cit, p. 20.
[65] *Ibid.*
[66] C. Staas, « ZEIT Geschichte 2/13 », art cit, p. 104.

Antje Vollmer pose pour sa part la question de la force politique de la prise de contrôle sur son existence, d'un individu émancipé de la mode et de la loi du marché.

Florentine Fritzen, *Gemüseheilige* (2016)[67]

Le petit ouvrage de Florentine Fritzen, paru en 2016, est un autre exemple de publication destinée à un public non-scientifique. L'historienne y reprend – sans notes de bas de page – des éléments de sa thèse parue en 2006, en se concentrant sur l'existence continuelle du véganisme en Allemagne au cours du long 20e siècle[68]. L'ouvrage se structure autour de l'année 1944, moment où le Britannique Donald Watson forge le concept « *vegan* » qui est d'usage en RFA depuis les années 1960[69]. Fritzen y retrace les permanences et les ruptures entre le végétarisme historique et le véganisme contemporain, en les replaçant dans leurs contextes socio-historiques respectifs. Outre le fait de faire découvrir les ancêtres du véganisme allemand à un plus large public, l'ouvrage met également en avant l'influence qu'a eu le végétarisme organisé sur la société de consommation. Ne se limitant pas à la question des représentations associées à la viande ou à la question de la protection animale, elle montre comment les associations et organisations ont œuvré pour diversifier l'offre des épiceries alternatives mais également des supermarchés conventionnels en Allemagne.

***De la Lebensreform à l'Altermondialisme. Métamorphoses de l'alternativité ?*, Recherches Germaniques (2016)**

Le numéro hors série de la revue *Recherches Germaniques* paru en 2016 va plus loin dans l'exploration des héritages contemporains de la Réforme de la Vie, en prenant pour cadre l'altermondialisme jusqu'aux années 1990 – et même 2010 pour la contribution d'Anne-Marie Pailhès. Ariane Jossin et Anatole Lucet relèvent les points communs entre *Lebensreform* et altermondialisation, deux mouvements à la réalité floue, constitués de courants distincts, et qui ont en commun la contestation de l'ordre social dominant[70]. Comme pour Ulrich Linse – et en référence à ses travaux – la Réforme de la Vie est

[67] KREIS Reinhild, « Fritzen, Florentine: Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens. », in *H-Soz-Kult*, 28 février 2017.

[68] F. Fritzen, *Gesünder leben*, *op. cit.*

[69] R. Kreis, « Fritzen, Florentine: Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens. », art cit.

[70] JOSSIN Ariane et LUCET Anatole, « Réforme de soi et transformation du monde. Quelles résonances entre la Lebensreform et l'altermondialisation ? » in *De la Lebensreform à l'Altermondialisme. Métamorphoses de l'alternativité ? / Lebensreform - Antiglobalisierung. Metamorphose der Alternativbewegungen?*, Catherine Repussard (éd.), Strasbourg, « Recherches Germaniques », 2016.

considérée dans son impuissance politique, et dans le risque de repli sur soi qu'elle comporte[71]. La distanciation du politique de la part de la *Lebensreform* est, selon Jossin et Lucet, à mettre sur le compte d'un refus des mouvements organisés de masse, perçus comme inefficaces. Elle se construit dans des espaces marginaux de liberté et ses acteurs, en s'extrayant de la société, n'entrent paradoxalement pas dans une opposition frontale avec le système[72]. Les « actions » des Réformateurs de la Vie sont ainsi, par leur discrétion, bien différentes de celles des altermondialistes. C'est l'indétermination de luttes qui s'effectuent à l'encontre de quelque chose, et au nom de grands concepts comme la vie ou la nature, sans proposer de modèle clair, qui constituerait une continuité qui mène de 1900 aux années 2000[73]. Une forme de lutte qui, comme le rappelle Anne-Marie Pailhès, commence toujours – dans la *Lebensreform* comme dans le *New Age* ou dans l'altermondialisme – par l'échelon individuel : il faut « penser global et agir local »[74]. Le végétarien contemporain, qui change le monde par ses choix alimentaires, en constitue un exemple. Or, selon Anne-Marie Pailhès, ce dernier serait avant tout influencé par le courant antispéciste, importé des États-Unis et dont l'ouvrage fondateur est *La libération animale* de Peter Singer (1975). Par ailleurs, contrairement aux végétariens autour de 1900 dont la première motivation était la santé, renoncer à la viande aujourd'hui est avant tout ancré dans des considérations éthiques et morales – contre l'exploitation humaine et animale qui va de pair avec l'industrie agro-alimentaire contemporaine[75]. Le grand dénominateur commun du végétarisme historique et contemporain est qu'il soit le fait d'une bourgeoisie cultivée, guettée par un sentiment de déclassement, pour qui il fait office de marqueur de statut social[76]. Enfin, Anne-Marie Pailhès rappelle que le véganisme est aujourd'hui un marché, une industrie florissante qui profite des progrès de l'industrie agro-alimentaire que ses fondateurs originels voulaient dénoncer[77].

[71] *Ibid.*, p. 25.
[72] *Ibid.*, p. 27.
[73] *Ibid.*, p. 37-38.
[74] PAILHÈS Anne-Marie, « Le végétarisme dans l'Allemagne contemporaine et l'héritage de la Lebensreform » in *De la Lebensreform à l'Altermondialisme. Métamorphoses de l'alternativité ? / Lebensreform - Antiglobalisierung. Metamorphose der Alternativbewegungen?*, Catherine Repussard (éd.), Strasbourg, « Recherches Germaniques », 2016.
[75] *Ibid.*, p. 223-224.
[76] *Ibid.*, p. 228.
[77] *Ibid.*, p. 229.

***Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980*, Archive des Mouvements de Jeunesse Allemands (2019)**

La publication des actes du colloque de l'archive des mouvements de jeunesse allemands, qui avait pour thématique les liens entre la *Lebensreform* et la scène alternative des années 1970/80, est un ouvrage de référence pour la question des continuités et des ruptures historiques. Les éditeurs, Detlef Siegfried et David Templin, posent la question – évoquée précédemment – de la nature inconsciente des héritages, puisque les acteurs des années 1970/80 n'avaient à priori par conscience de réinventer les idées de leurs aînés[78]. De plus, les continuités sont parfois difficiles à identifier en ce qu'elles s'intègrent dans de grandes tendances globales qui transcendent le milieu alternatif, comme l'individualisation de la société ou l'expansion du capitalisme. De même, les dynamiques qui sont attribuables à la *Lebensreform* allemande se superposent toujours aussi avec des influences internationales, de sorte qu'il n'est souvent pas possible d'opérer des distinctions[79]. Sven Reichardt se place du point de vue de l'histoire des idées pour voir dans les deux moments des « poussées dans la critique de la culture » (*Zwei Schübe der Kulturkritik*)[80]. Les deux périodes se caractérisent selon lui par la création de nouveaux modes de connaissance du monde, et se placent en rupture par rapport à une vision linéaire du progrès[81]. Joachim C. Häberlen identifie également les deux époques comme des moments de critique de la modernité, qui rejettent la rationalité comme outil de compréhension du monde. Les deux mouvements alternatifs opposent à la raison toute puissante des expériences holistiques, « naturelles », libres, de soi et du monde[82]. S'agissant de la reconstitution de continuités, on peut citer le travail de Bernadett Bigalke sur les généalogies entre la pratique contemporaine du yoga, la théosophie et le *New Thought,* comme un exemple méthodologique d'approche qui permet à la fois de retracer des héritages locaux et

[78] ARCHIV DER DEUTSCHEN JUGENDBEWEGUNG (éd.), « Einleitung der Herausgeber. Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980. Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert. » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, SIEGFRIED Detlef et TEMPLIN David (dir.), Archiv der deutschen Jugendbewegung (éd.), Göttingen, V&R unipress, 2019, p. 11-28.

[79] *Ibid*., p. 22.

[80] REICHARDT Sven, « Alternative Pfade. Politiken und Wissensformen der Subjektivierung, Erfahrung und Kreativität im 19. und 20. Jahrhundert » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980, op. cit,* p. 29-46.

[81] *Ibid*.

[82] HÄBERLEN Joachim C., « Genealogien der Vernunftkritik: Von der Lebensreform zur Alternativbewegung » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980, op. cit*, p. 47-60.

d'intégrer les influences internationales – ici indiennes et nord-américaines[83]. Une manière de retracer l'histoire de la pratique avec toutes ses interdépendance (« *verflechtungsgeschichtlich* »), en dépassant le stade du simple constat de points communs entre les discours sur le Yoga autour de 1880 et ceux du *New Age*[84]. Le travail d'Eva Locher, sur la Suisse, met au jour des coopérations directes entre la génération des Réformateurs de la Vie et celle de leurs petits-enfants, sous forme de moyens financiers, de connaissances ou d'infrastructures pour aider à mettre en place un idéal commun d'autonomie biologique[85]. L'exemple suisse a également pour intérêt de constituer un territoire où les associations et publications de la *Lebensreform* ont continué à exister sans discontinuer, parfois jusqu'à la fin des années 1970, ce qui ouvre des perspectives sur la question des bornes historiques de la *Lebensreform* dans l'espace germanophone[86].

Jörg Albrecht*, Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier"* (2022)

La thèse de Jörg Albrecht, parue en 2022, pousse le cadre d'analyse jusqu'au début des années 2000, dépassant ainsi les rapprochements déjà établis entre *Lebensreform* et alternatives des années 1970/80. Il y retrace l'histoire de l'alimentation alternative de la fin du 19e siècle (le mode de vie naturel) au début des années 2000 (avec le « Bio-Boom »). Le champ d'étude est très large et va des conceptions et des pratiques de l'alimentation, aux représentations qui leurs sont associées et à leur portée sociale en passant par les acteurs, les institutions mais aussi les effets de ces modèles au-delà du domaine de l'alimentation[87]. L'alimentation alternative y est considérée comme un exemple de « dynamique culturelle », un concept théorique qui recouvre chez Albrecht les transferts et les transformations par lesquelles des représentations et des pratiques non-conformes se diffusent et/ou entrent dans la culture dominante, ainsi que les conditions socio-culturelles de ces transferts, leurs facteurs et leurs effets[88]. Cet ouvrage propose un cadrage historique clair et étayé, en retraçant les innovations de la *Lebensreform* entre 1867 et 1914[89], la

[83] BIGALKE Bernadett, « Healthy, Happy, Holy: »Yoga« und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970 » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980, op. cit;* p. 61-86.
[84] *Ibid.*, p. 85.
[85] LOCHER Eva, « „Keimzellen einer einfachen, gesunden, friedlichen Lebensweise". Zur Interaktion zwischen alten Lebensreformern und jungen Alternativen in der Schweiz in den 1970er Jahren. » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980*, *op. cit,* p. 151-172.
[86] *Ibid.*, p. 171.
[87] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 20.
[88] *Ibid.*, p. 15, 34.
[89] *Ibid.*, p. 41-153.

nationalisation de l'alimentation alternative sous le régime national-socialiste[90] puis la « ré-innovation » de cette dernière dans le nouveau cadre épistémologique de la révolution écologiste (1970-1989)[91]. Le lien vers l'époque contemporaine est fait par l'angle de l'agriculture alternative (naturelle, biodynamique puis biologique) entre 1910 et 2006[92]. Jörg Albrecht établit ainsi une synthèse de référence qui démontre, par l'angle de l'alimentation alternative, la permanence de dynamiques amorcées par des Réformateurs de la Vie au cours du long 20e siècle en Allemagne.

3) Conclusion de l'état de l'art

La présente thèse s'inscrit dans une relecture récente de la *Lebensreform* allemande qui suppose de pouvoir la considérer comme un laboratoire de la modernité. Or cette approche pose un ensemble de problèmes, dont celui d'identifier les apports d'un mouvement aux contours flous, qui a diffusé ses idées à une large partie de la société dès les années 1920[93]. Par ailleurs la Réforme de la Vie a bénéficié d'un premier regain d'intérêt scientifique dans les années 1960, au cœur d'une autre vague « alternative » qui n'en avait aucune connaissance[94]. Elle est dans un premier temps vue comme une forme d'anticapitalisme utopiste et romantique, comme réaction à l'industrialisation après 1870 et donc comme un mouvement conservateur et antimoderne[95]. Il aura fallu considérer l'ambivalence de son rapport à la modernité, mais aussi sortir d'un raccourci qui l'assimilait sans ambiguïtés à l'idéologie national-socialiste, pour faire de la *Lebensreform* un objet d'étude pertinent pour comprendre l'Allemagne contemporaine.

En outre, chez les chercheurs et chercheuses qui se sont penchées sur les continuités entre les contre-cultures autour de 1900 et celles qui naissent après 1968, il est souvent fait mention de l'apolitisme de la Réforme de la Vie comme d'une différence indépassable. En effet, si Marc Cluet fait de l'ambition de changer la société dans son ensemble une condition *sine qua non* pour pouvoir parler de *Lebensreform,* son second critère est l'apolitisme[96]. Les acteurs et actrices de la *Lebensreform,* dans leur quête de révolution sociale, se seraient

[90] *Ibid.*, p. 169-236.
[91] *Ibid.*, p. 243-347.
[92] *Ibid.*, p. 357-437.
[93] WEDEMEYER-KOLWE Bernd, *Aufbruch! die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt, Philipp von Zabern, 2017, 208 p, p. 150.
[94] *Ibid.*, p. 158.
[95] *Ibid.*, p. 159.
[96] M. Cluet, « Vorwort », art cit, p. 11.

arrêtées au niveau de l'individu : le travail sur soi y serait devenu une fin en soi. À l'inverse, les étudiants de mai 68, les écologistes de 1970, les altermondialistes des années 1990 et les végans militants des années 2000 sont pour leur part mus par une vocation politique. Or les années 1960/70 sont aussi une période d'essor des disciplines associées à la psychothérapie en RFA, et le travail sur soi est un élément identitaire fondateur de la gauche alternative de l'époque[97]. Aujourd'hui, le développement personnel demeure un phénomène extrêmement important dont les réseaux sociaux numériques sont un outil fondamental. De ce fait, si les continuités sont infiniment difficiles à retracer du point de vue de l'histoire politique ou de l'histoire religieuse, il est selon nous possible d'obtenir des éléments de réponse en considérant le niveau de l'individu. C'est pourquoi nous avons choisi d'analyser des récits à la première personne, et notamment des récits de conversion à un mode de vie naturel.

Enfin, l'héritage le plus tangible des Réformateurs de la Vie, et celui qui fait le plus consensus, sont les produits de consommation courante qu'ils nous ont laissés. Le travail de Jörg Albrecht est exemplaire en ce qu'il parvient à saisir des transferts culturels et idéologiques complexes par le prisme de l'histoire de l'alimentation alternative. L'alimentation saine et le soin du corps (ou la culture du corps) sont la pierre angulaire de toutes les opinions éparses qui cohabitent dans la *Lebensreform*[98]. Car les choix alimentaires sont un marqueur d'identité fort, autour de 1900 comme en 2024. La personne qui expérimente un régime alimentaire différent de la norme peut éprouver le besoin d'en faire le récit, de raconter son quotidien. Or les réseaux sociaux permettent aujourd'hui au plus grand nombre d'afficher leur quotidien, leurs opinions, leurs habitudes, tant et si bien que le fait de maintenir une *persona* virtuelle est devenu pour beaucoup une seconde nature. Ainsi pour la chercheuse qui veut saisir ce que signifie vivre naturellement (*naturgemäß*) dans les années 2020, les médias sociaux constituent une source inépuisable. S'agissant des acteurs et actrices de la Réforme de la Vie, pour retrouver des témoignages individuels sur la vie quotidienne de ses adeptes, nous avons eu recours à la presse. Tous les objets que nous étudions dans cette thèse ont donc été publiés, médiatisés, produits en vue d'un public.

[97] ELBERFELD Jens, « Befreiung des Subjekts, Management des Selbst. Therapeutisierungsprozesse im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren » in *Zeitgeschichte des Selbst: Therapeutisierung – Politisierung – Emotionalisierung*, Bielefeld, transcript Verlag, 2015, p. 49-84 ; REICHARDT Sven, *Authentizität und Gemeinschaft – Linksalternatives Leben in den siebziger und frühen achtziger Jahren*, Berlin, Suhrkamp, « Taschenbuch Wissenschaft », 2014, p. 71.

[98] F. Fritzen, *Gesünder leben*, *op. cit.*, p. 11.

C'est une certaine image de soi, une certaine idée de soi – le moi sain, moral, épanoui – qui semble traverser le siècle.

COLLECTE DU CORPUS ET MÉTHODOLOGIE

4) Corpus historique : les récits à la première personne dans les revues (1898-1929)

Le travail de collecte du corpus historique a débuté en septembre 2020 lors d'un séjour de quatre semaines à la Deutsche Nationalbibliothek de Leipzig[99]. Il a été par la suite complété à l'été 2021 à Leipzig – à la DNB et à l'Universitätsbibliothek – puis en décembre 2022 à l'Universitätsbibliothek de Heidelberg et à l'institut Seckenberg pour l'histoire et l'éthique de la médecine de Francfort (Main). La constitution de ma collection a été fortement contrariée par la pandémie de covid-19. En effet, les revues étudiées dans cette thèse ne sont pas numérisées à ce jour, et doivent être consultées en bibliothèque. La fermeture de la frontière franco-allemande m'a forcée à repousser un premier séjour en archives prévu en mai 2020. Par la suite, la réouverture des bibliothèques est restée partielle, avec des horaires restreints et une obligation de réservation qui ont perduré en 2021. Néanmoins, j'ai mené de la manière la plus exhaustive possible un relevé des récits à la première personne publiés dans trois revues : la *Vegetarische Warte, Der Naturarzt* et *Licht-Land*[100], entre 1898 et 1930. Les revues, avec les tracts et l'organisation de manifestations, sont le principal vecteur de diffusion des idées de la *Lebensreform*[101] et jouent également un rôle structurant pour les associations. En effet, les titres sélectionnés sont des organes associatifs, qui permettent aux adhérents de publier des petites annonces et contiennent l'annuaire des médecins ou des restaurants végétariens. La *Vegetarische Warte* et *Der Naturarzt*[102] ont été choisies car elles constituent selon Florentine Fritzen les revues associatives les plus importantes de l'époque[103]. Les bornes chronologiques ont été fixées pour couvrir une période représentative de forte activité du mouvement. Or les récits

[99] Séjour effectué avec le soutien de la bourse mobilité pour doctorants du CIERA.

[100] *Licht-Land* est une revue naturiste fondée en 1923, organe officiel de la *Liga für freie Lebensgestaltung* (Ligue pour une organisation libre de la vie). Nous avons eu accès aux années 1926 à 1930 à la DNB de Leipzig.

[101] F. Fritzen, *Gesünder leben, op. cit.*, p. 125. Pour davantage d'éléments sur les revues, voir Chapitre 5.

[102] Pour les années 1903 à 1911 de la revue *Der Naturarzt*, la collecte a été effectuée en décembre 2022 au *Dr. Senckenbergisches Institut für Geschichte und Ethik der Medizin* de Francfort (Main), que nous remercions pour leur chaleureux accueil.

[103] F. Fritzen, *Gesünder leben, op. cit.*, p. 129.

à la première personne ne sont pas le format de publication privilégié des journaux considérés. La plupart des articles sont des exposés scientifiques ou philosophiques sur la nécessité du végétarisme ou sur la médecine naturelle. Mais les analyses d'autobiographies médicales effectuées par Michael Hau en 2003, déjà collectées dans des revues, m'ont motivée à procéder à des relevés systématiques pour élargir ce corpus de référence[104]. Je me suis appuyée sur les tables des matières – lorsqu'elles étaient disponibles – en plus de feuilleter chacun des numéros, pour repérer des articles écrits à la première personne ou faisant état d'une expérience personnelle. Les autobiographies sont plus rares dans *Der Naturarzt* que dans la *Vegetarische Warte,* dont les formats de publications sont plus variés. De même, ce genre n'est pas présent de manière uniforme et régulière tout au long de la période.

En effet, les revues subissent des changements qualitatifs au cours des décennies étudiées. Les cahiers de la *Vegetarische Warte* deviennent moins substantiels à mesure que le nombre de pages de publicité augmente, à partir de 1920. Par exemple, alors que le premier numéro de l'année 1920 compte huit pages de revue pour quatre pages d'annonces, le n°19 ne comporte presque autant de pages de texte que de réclames (6,5 et 5,5)[105]. Cette tendance à la hausse aboutit à des éditions où la publicité surpasse largement, en taille, le contenu, comme dans le n°25 de 1921 qui est composé de sept pages d'annonces pour cinq d'articles. En comparaison, les deux premiers numéros de l'année 1898 font 28 pages, dont de nombreux articles détaillés, sont assortis d'un feuilleton et ne publient pas de publicité. Celle-ci apparait dans le troisième numéro de la même année mais reste d'abord circonscrite à la page de garde et à la dernière de couverture. Le journal connait une interruption entre juin 1923 et le 1er avril 1924 – probablement du fait de la crise économique de 1923. Il revient sous une forme plus longue, puis change encore une fois de format en 1927, pour son 60e anniversaire. La première édition de l'année – imprimée en caractères Bodoni Antiqua non fracturés – est une espèce de livre et se compose d'un petit nombre d'articles de longueur plus importante. Après un changement de direction en 1928, les caractères fracturés reviennent en 1929. L'année 1929 est majoritairement occupée par un long exposé du théologien Franz Walter, « *Die Begründung des Vegetarismus* », reproduit en sept parties d'avril à novembre[106]. Ce facteur explique l'inégale représentation

[104] M. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany, op. cit.*

[105] Voir la page de réclame reproduite en Annexe 2.

[106] Walter Franz, « Die Begründung des Vegetarismus », in *Vegetarische Warte* n°4, avril 1929, p. 49-52/ 51-55, jusqu'au n°11, novembre 1929, p. 169-181.

des décennies dans le corpus historique, avec une surreprésentation des années 1898 à 1920 par rapport aux années 1920.

Nous avons constitué un premier corpus d'environ 430 items, composé non seulement de textes à la première personne mais aussi d'articles représentatifs d'aspects centraux de la vie réformée. Bien que l'ensemble de ce corpus ait nourri notre réflexion, les dix chapitres de cette thèse rendent compte d'analyses plus précises menées sur environ 130 de ces textes, divisés en sous-corpus de taille variable. Nous avons catégorisé les récits autobiographiques collectés en quatre genres : les récits de voyage ou d'immigration, les articles autobiographiques ne faisant pas état d'une conversion (dont principalement les récits de guerre), les récits de conversion ou de guérison et enfin ce que nous avons nommé les « récits de soi poétiques » (voir Chapitre 8). Le corpus se divise comme suit : environ 60 articles thématisant l'immigration, aux États-Unis ou sous les Tropiques[107], 46 récits de conversion ou de guérison, une vingtaine de lettres du front (1914-1918) et une douzaine de récits de soi poétiques. En appui, nous avons également mobilisé des autobiographies parues dans des ouvrages à succès de l'époque : la *Neue Heilwissenschaft* de Louis Kuhne et *Diätetische Ketzereien* de Richard Ungewitter[108].

5) Constituer un corpus sur les réseaux sociaux

La constitution d'un corpus sur les réseaux sociaux numériques nous confronte à l'obstacle de la quantité de données, d'acteurs et actrices et de contenus, dont la masse ne cesse de croitre chaque jour. Nous avons commencé nos recherches sur la plateforme Instagram, une application du groupe Meta (qui possède également Facebook et WhatsApp) avec une approche par mots-clés. L'objectif était de constituer un échantillon de comptes, c'est-à-dire de pages personnelles gérées par des usagères ou usagers, en utilisant le moteur de recherche interne à la plateforme. Dans un premier temps, nous avons collecté des comptes dont le titre ou la description contenaient les termes « healthy », « gesund » (*sain*), « nachhaltig » (*durable*) « vegan », « vegetarisch », « grün » (*vert*), « green », « plant » (pour « plant based ») et « yoga ». La confrontation empirique avec l'objet d'étude nous a indiqué d'autres mots-clés possibles : « less waste » et « zero waste », « fair fashion » et « conscious ». Cette première collecte a fait remonter un très

[107] Douze autres récits de voyage et de randonnées n'ont pas fait l'objet d'analyses dans cette thèse.

[108] KUHNE Louis, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, Bietigheim, Turm-Verlag, 1966, 335 p ; UNGEWITTER Richard, *Diätetische Ketzereien*, Stuttgart, Verlag Rich. Ungewitter, 1922, 248 p.

grand nombre de résultats. Nous avons ensuite opéré un tri pour ne retenir que des profils rattachés à un blog. Ces derniers devaient également être tenus par un ou deux individus identifiables – et non par une marque – et être tenus par des personnes germanophones ou issues de l'espace germanophone. La méthodologie de collecte correspond au travail netnographique tel qu'il a été décrit par Clémentine Hugo-Gential, d'après Robert V. Kozinets[109].

> Ces comptes ont été sélectionnés grâce à un travail netnographique (Kozinets, 2009) alliant hashtags, mots-clés autour du corps et de l'alimentation prenant également en considération l'audience, les interactions, le contenu mais également les différentes ramifications médiatiques (publication de livres, blogs…) dans une logique visant à saisir les circularités et circulations.

Ainsi une attention particulière a été portée au fait que les profils retenus soient connectés entre eux, en recherchant dans les abonnements de chaque compte et dans les personnes suivies par ce dernier avec le moteur de recherche interne à Instagram. Le nombre d'abonnements minimal a été fixé à 1000, pour obtenir un échantillon qui (en 2019/2020) comportait des « Nanoinfluenceurs » (1000 à 10 000, 6 comptes) comme des « Microinfluenceurs » (10 000 à 50 000, 12 comptes) et des « Macroinfluenceurs » (<100 000, 4 comptes)[110]. La sélection ne comporte pas de « Megainfluenceurs » ou de « Stars » suivies par un million de personnes ou plus, car il apparaissait à l'époque de la constitution du corpus que les comptes les plus influents correspondaient davantage à la catégorie *fitness* qu'à celle du mode de vie naturel. Nous reproduisons dans un tableau les identifiants des 24 profils retenus, ainsi que l'évolution de leur nombre d'abonnements sur Instagram entre 2020 et 2024 (Tableau 1).

[109] HUGO-GENTIAL Clémentine, « Les assiettes et les corps sur Instagram : diffusion des normes de santé et diététiques », in *Études de communication. langages, information, médiations*, n°58, 26 septembre 2022, p. 105-124, §5, d'après KOZINETS Robert, *Nethnography: doing ethnographic research online*, Los Angeles, SAGE Publications, 2015.

[110] SITKO Barbara, « The Promotion of Veganism by Influenceurs. A Case Study of Selected Instagram Profiles. », in *Social Communication*, n° 1, vol. 24, 2023, p. 54-64.

Tableau 1 : Comptes Instagram étudiés avec leur nombre d'abonnés et d'abonnées

	Nombre d'abonné.es sur Instagram			
Identifiant en 2019 (en 2024)	**Août-2020**	**Juillet-2022**	**Avril-2023**	**Juin-2024**
gesundheitimganzen	1 500	1 522	1 550	1 550
vollwertblog	2 425	3 483	3 927	4 379
foodvegetarisch (eva.gruendemann, evagruendemann)	3 292	3 068	3 236	3 135
ichlebegruen (einfach.leben.mehr.sein)	3 566	3 414	3 478	3 327
plantpower.nutrition	6 880	18 000	20 100	58 000
madhavi.guemos (madhavi.khalsa)	7 051	14 100	14 800	15 200
its_time_for-health (vegan_nutrients aka stefan.pflanzlich)	14 000	11 100	10 700	10 300
leafromveggies (veganbyleagreen)	17 000	26 100	31 900	34 900
tegernsee_kitchen	22 100	39 300	43 700	57 800
dr_janna_scharfenberg	24 400	32 800	33 400	34 000
mehralsgruenzeug	26 000	27 600	26 700	31 300
hannah.nele	33 900	35 100	35 300	36 600
eatsleepgreen	35 300	34 300	33 600	32 500
justinekeptcalmandwentvegan	37 500	38 100	40 800	48 700
mari.linni	38 900	43 700	55 000	69 300
tastykaty	41 600	58 700	64 400	87 800
anna.elisie	48 300	58 200	64 500	186 000
projekt_gesund_leben	48 800	62 200	63 900	64 200
wiewowasistgut	50 000	56 200	66 900	70 000
aniahimsa (anina.gepp)	83 200	100 000	94 300	85 500
heavenlynnhealthy	106 000	120 000	122 000	137 000
charlotte_weise	118 000	176 000	183 000	180 000
eatthisorg	144 000	196 000	198 000	238 000
livingthehealthychoice	188 000	172 000	167 000	162 000

6) Cadre méthodologique

Influence méthodologique de la textométrie

Ce travail a débuté par l'ambition de rechercher des traces, celles qu'auraient pu laisser les acteurs et actrices de la *Lebensreform* dans la bulle verte contemporaine allemande. La trace (*Spur*) n'a, comme le rappelle Sybille Krämer pas de forme préétablie, un objet n'est pas une trace, il est lu comme tel. La trace apparait dans l'œil de celui ou celle qui regarde[111]. L'intérêt épistémologique de la trace – empruntée à l'archéologie – est qu'elle montre ce qui a irrévocablement disparu, elle fait entrer ce qui n'est plus dans le présent. Or ce que nous percevons comme des traces de la Réforme de la Vie dans l'alimentation, dans les représentations est aussi révélateur de notre vision du monde contemporain. Comme le souligne Cornelius Holtorf, les traces que nous cherchons en disent peut-être plus sur l'état actuel de la recherche, sur les discours et les méthodes contemporaines, sur les intérêts personnels de la personne qui les trouve que sur le passé[112]. Cela ne doit pas, pour l'archéologue, mener au relativisme, car personne ne lit la trace de *n'importe quelle* manière, le tout étant d'être vigilant sur la manière dont nous la lisons[113]. Notre formation nous a d'abord poussée à chercher de telles traces dans le vocabulaire de textes, ceux produits par les influenceuses vertes et publiés sur leurs blogs. Une approche lexicologique qui devait être accompagnée par un logiciel de textométrie (TXM). Cet outil a été mis de côté au cours des recherches, d'abord face à l'impossibilité de collecter un corpus historique suffisamment tôt[114], du fait de la pandémie de covid-19 et de la fermeture des frontières, puis pour des raisons de pertinence méthodologique. En effet, il est rapidement apparu que l'échelle lexicale n'était pas productive pour répondre à notre problématique, et nous avons préféré considérer les textes dans leur globalité et dans leur contexte de production. Néanmoins, l'approche de notre corpus a été fortement influencée par les formations que nous avons suivies, à l'ENS de Lyon puis à l'Université Paris Nanterre par Régine Scelles (1958-2022), en analyse quantitative de discours. En effet, le travail

[111] KRÄMER Sybille, « Einleitung. Was ist also eine Spur? Und worin besteht ihre epistemologische Rolle. Eine Bestandaufnahme. » in *Spur: Spurenlesen als Orientierungstechnik und Wissenskunst*, Sybille Krämer, Werner Kogge et Gernot Grube (éd.), Berlin, Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 2016, p. 11-31.

[112] HOLTORF Cornelius, « Vom Kern der Dinge keine Spur. Spurenlesen aus archäologischer Sicht. » in *Spur: Spurenlesen als Orientierungstechnik und Wissenskunst*, Sybille Krämer, Werner Kogge et Gernot Grube (éd.), Berlin, Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 2016, p. 333-350.

[113] *Ibid.*, p. 341.

[114] L'usage de TXM nécessite d'océriser entièrement le corpus à analyser. Avec les moyens techniques dont nous disposions et au vu de la non-numérisation des archives (en 2019-2021), il n'a pas été possible d'effectuer cette opération suffisamment tôt pour envisager un travail textométrique.

accompagné par un logiciel, tel qu'il nous a été enseigné, suppose de prendre d'abord connaissance de la totalité d'un corpus, pour en dégager des thématiques récurrentes. À la manière dont Éric Lombardot et al. l'ont décrit pour leur travail avec NVivo sur la consommation alimentaire responsable, l'approche de notre corpus s'est faite via un regroupement par « nœuds » thématiques de textes ou d'extraits de textes[115].

De fait, selon les propres termes de Max Reinert, le développeur du logiciel d'analyse statistique de discours Alceste : « À l'origine d'une constitution de corpus, il y a un désir d'analyse »[116]. L'utilisation d'outils statistiques suppose une connaissance préalable des objets d'étude et un travail de recontextualisation du discours dans ses conditions de production. Une grande attention a également été portée, lors de nos études de corpus, à la subjectivité des producteurs et productrices des textes et à leur situation sociale (genre, âge, contexte historique et social). Un travail de préanalyse a ainsi été mené sur les sources dont nous disposions en 2020 – un premier corpus numérique et un corpus historique partiel recouvrant la période 1912-1929 – consistant en une lecture détaillée des contenus, visant à faire émerger cinq thématiques générales, en regroupant un grand nombre de sous-thèmes communs aux deux époques (Annexe 1). Nous avons ainsi pu dégager des catégories récurrentes, autant autour de 1900 qu'aujourd'hui sur les réseaux sociaux, que nous reproduisons ci-dessous.

Optimisation de soi/ Quête de soi	La communauté/ Le réseau	Manger/ Ne pas manger	Vendre et consommer

Ces grandes thématiques ont constitué un guide pour l'établissement de la problématique de la thèse. La difficulté de l'approche d'objets éloignés dans le temps était de les considérer d'abord de manière décontextualisée, afin de dégager des constantes, avant de les réintégrer dans leurs contextes historiques respectifs au fil des analyses. À la lumière d'aller-retours entre les sources et la littérature, nous avons identifiés deux moments-clés pour la constitution de l'individu « naturel » : celui de la conversion au mode de vie sain (Chapitre 5 et Chapitre 6) et celui de la confrontation à une crise (Chapitre 9 et

[115] LOMBARDOT Eric et HAIKEL-ELSABEH Marie, « La consommation alimentaire responsable : analyse des contributions du web social au changement et au renforcement des pratiques », in *Revue de l'organisation responsable*, n° 2, vol. 12, 2017, p. 56-73.

[116] REINERT Max, « Postures énonciatives et mondes lexicaux stabilisés en analyse statistique de discours », in *Langage et société*, n° 3, vol. 121122, 2007, p. 189-202, p. 190.

Chapitre 10). L'approche par nœuds thématiques a pu être appliquée de manière plus fine à l'intérieur des sous-corpus, afin d'interroger les deux époques de manière parallèle. Ainsi pour les récits de conversion, des verbatims ont été collectés pour chacun des articles ou items analysés, selon les thématiques suivantes : pathologie, réponse initiale de la médecine, état après la conversion, inspiration (personne ou institution), littérature de référence. S'agissant de la question de la crise, les deux corpus – des lettres de 1914-1918 et des publications sur la pandémie au coronavirus – ont été analysés séparément et selon des critères propres. Il ne nous semblait pas éthiquement ni épistémologiquement pertinent de mettre ces deux événements sur le même plan, et nous avons préféré proposer une synthèse de nos analyses à la suite des chapitres 9 et 10.

Une approche qualitative des publications en ligne

L'analyse parallèle de deux corpus issus de contextes médiatiques et historiques très différents exige la mise en place d'une méthodologie adaptée. Elle suppose également de trouver, de la manière la plus rigoureuse possible, des objets comparables pour les deux périodes analysées. Nous avons d'abord procédé par des relevés manuels libres, en partant des blogs des influenceuses retenues, pour dégager des nœuds thématiques. En gardant à l'esprit la perspective comparatiste, la veille sur les comptes étudiés s'est donc effectuée avec une attention particulière aux problématiques suivantes :

1) Les références culturelles, traditions et héritages évoqués vis-à-vis du végétarisme/ véganisme.
2) Les valeurs positives ou négatives attribuées à certains aliments ou à certaines pratiques.
3) Le rapport à la société de consommation, les publicités publiées, les produits mis en avant.
4) Les références éventuelles à des opinions politiques.

Au fil des allers-retours avec le corpus historique et la littérature, nous avons constitué des sous-corpus sur des thématiques plus précises (le coronavirus, la conversion) ou sur des périodes courtes données. L'approche est résolument qualitative, dans la lignée de travaux récents sur les influenceurs et influenceuses véganes[117].

[117] B. Sitko, « The Promotion of Veganism by Influenceurs. A Case Study of Selected Instagram Profiles. », art cit ; YILDIRIM Seda, « Do green women influencers spur sustainable consumption patterns?

Spokesperson et histoire entrelacée

Ce travail d'identification de constantes ou de ruptures à l'échelle des textes s'accompagne d'un effort plus large de donner des éléments de réponse sur la manière dont les idées traversent le temps et les espaces. Nous partons de l'hypothèse d'une actualisation des idées de la *Lebensreform*, c'est-à-dire de leur adaptation et de leur réinterprétation sur les réseaux sociaux aujourd'hui. La réémergence – voire la reconstitution – de représentations dans un contexte différent, est selon Olav Hammer le résultat d'un transfert qui peut avoir diverses formes[118] :

- Un lien direct (*direkte Verbindung*), comme la réception de textes ou la participation à des associations communes aux deux contextes.
- Un lien indirect (*mittelbare Verbindung*), par exemple une organisation qui serait l'héritière de l'autre.
- Un lien par une *spokesperson*, un témoin qui traverserait les contextes ou les époques.
- Un lien diffusé médiatiquement (*durch mediale Diffusionsprozesse vermittelte Verbindung*). C'est le cas par exemple des thématiques de la culture populaire.
- Un lien qui serait le fruit d'un mélange de ces processus.

La catégorie de la *spokesperson* est d'une grande richesse épistémologique lorsque l'on s'intéresse à la réapparition de phénomène par le prisme des individus. Elle est développée par Olav Hammer dans le contexte de l'histoire des religions, pour reconstituer une généalogie qui mène de la théosophie au *New Age*[119]. La tradition n'est selon Hammer pas nécessairement le fruit d'une chaîne de liens historiques avérés entre un phénomène moderne et un phénomène antérieur, mais peut prendre la forme d'un discours qui adapte et modifie des éléments du passé, ou qui se fonde sur des similarités formelles entre deux phénomènes pour établir des continuités[120]. Dans ce contexte, les *spokespersons* peuvent jouer le rôle de sélection, dans des œuvres et textes du passé, d'éléments à intégrer à une nouvelle doctrine, la leur. Ils introduisent des innovations dans le discours originel qui modifie ses limites, puis enseignent cette nouvelle doctrine comme si elle était

Descriptive evidences from social media influencers », in *Ecofeminism and Climate Change*, nº 4, vol. 2, 1 janvier 2021, p. 198-210.

[118] B. Bigalke, « Healthy, Happy, Holy: »Yoga« und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970 », art cit, p. 81-82.

[119] HAMMER Olav, *Claiming knowledge: Strategies of epistemology from theosophy to the New Age*, Leiden, BRILL, 2004, p. 34-37.

[120] *Ibid.*, p. 34-35.

authentique. La *spokesperson* joue également un rôle passif, lorsque sa biographie est remaniée pour s'accorder aux besoins hagiographiques de la nouvelle doctrine[121]. Dans notre adaptation du concept épistémologique de *spokesperson*, nous ne nous limitons pas à des célébrités et à des prédicateurs – comme Helena Blavatsky (1831-1891) ou Rudolf Steiner (1861-1925) chez Olav Hammer – mais considérons des figures plus modestes qui, de manière parfois inconsciente, intègrent des valeurs et des pratiques de la Réforme de la Vie à leur quotidien, les adaptant au fur et à mesure du siècle à la modernité. Le projet n'est pas ici d'ériger des personnes en hérauts de la vie saine, mais de montrer comment la prise en compte des réseaux dans lesquels un individu est intégré, par sa famille ou ses engagements sociaux et politiques, met en évidence des transferts de valeurs et de représentations (voir Chapitre 4. Les Bünemann). Enfin, bien que ce travail soit centré sur l'Allemagne, notre angle d'analyse ne vise pas à reconstituer des généalogies purement nationales. Dans la lignée des travaux de Julia Hauser sur une histoire entrelacée (*entangled history*) du végétarisme global, nous envisageons nos objets d'études dans une perspective transculturelle[122]. Comme le souligne Bernadett Bigalke, raconter des histoires de continuités n'est possible qu'en pensant et en explorant les interdépendances qui s'y nouent[123].

PLAN DE LA THÈSE

La thèse se divise en dix chapitres, distribués dans trois parties. La première partie, intitulée « Contours d'une Réforme de la Vie », se présente comme un prolongement de l'introduction, en approfondissant la démonstration de la légitimité de comparer des textes et des images publiés aujourd'hui sur les réseaux sociaux à des articles parus entre 1898 et 1929. Nous y démontrons comment la Réforme de la Vie peut être considérée, dans son rayonnement, par delà ses bornes géographiques et historiques (Allemagne, 1900-1940). Il est ainsi nécessaire d'explorer les liens entre la contre-culture allemande et les racines de la *Silicon Valley* pour dépasser la vision d'un héritage purement nord-américain de la

[121] *Ibid.*, p. 37.

[122] DMITRIEV, KIRILL, HAUSER Julia et ORFALI Bilal (éd.), *Insatiable Appetite: Food as Cultural Signifier in the Middle East and Beyond*, s.l., Brill, 2019 ; HAUSER Julia, « Körper, Moral, Gesellschaft: Debatten über Vegetarismus zwischen Europa und Indien, ca. 1850–1914 » in *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika (dir.), Oldenbourg, De Gruyter, 2018, p. 265-294.

[123] B. Bigalke, « Healthy, Happy, Holy: »Yoga« und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970 », art cit, p. 80.

tendance naturelle sur les réseaux sociaux (Chapitre 1. De *Jungborn* à *Yungborn* : la *Lebensreform* et l'Amérique du Nord). Or notre corpus se compose de récits de voyages et d'immigration qui illustrent la mobilité des acteurs et actrices de la *Lebensreform* dès le début du 20e siècle, vers les États-Unis mais aussi vers l'Asie. Une mobilité qui n'est pas forcément synonyme d'ouverture à l'altérité, et encore moins de potentiel décolonial avant l'heure (Chapitre 2. *Tropentaumel :* le miroir de l'Orient). Nous rappelons également, afin d'établir un cadrage contextuel, quelles institutions et marques réformées ont traversé le 20e siècle (Chapitre 3. Traverser le siècle). Enfin, l'étude de cas de la famille Bünemann/ Buneman conclut cette démonstration sur un exemple de mobilité, à travers le siècle et par delà l'Atlantique, d'idées héritées de la *Lebensreform* via une trajectoire familiale et individuelle (Chapitre 4. Étude de cas : la famille Bünemann).

La deuxième partie, « Se faire prophète », se structure autour de la conversion à la vie naturelle, identifiée comme un moment-clé de l'individualité engagée dans une réforme de soi aux deux époques. La prise de parole en tant que personne saine, menant une vie qui mérite d'être racontée, se fonde dans le récit du passage d'un état antérieur dégradé à une libération. C'est à cette occasion que l'individu devient « prophète » ou influenceur de la vie saine, offrant son existence en exemple pour inspirer ses contemporains. Après avoir défini et contextualisé les objets étudiés ainsi que les concepts mobilisés (Chapitre 5. Prophètes et influenceuses de la vie saine : deux pratiques du récit de soi médiatisé), nous rendons compte des constantes identifiables dans le processus de conversion (Chapitre 6. Le corps sauvé : se convertir à la vie saine), avant d'analyser plus en détail les implications pour la perception des aliments et l'idéal corporel qui en ressortent (Chapitre 7. (Ne pas) manger).

L'articulation entre le niveau individuel et la vision sociale se révèle à l'aune de la crise, qui est au cœur de la troisième partie de cette thèse, « La bonne parole ». Nous interrogeons dans un premier temps le paradigme de l'individualité authentique, qui traverse nos corpus (Chapitre 8. Le moi authentique). Le premier moment de crise analysé qui bouleverse l'individu est la Première Guerre mondiale, vue par le prisme de lettres du front de soldats végétariens (Chapitre 9. Le prophète et la Fin du Monde). Le second est celui de la pandémie de covid 19, qui joue un rôle de révélateur des idéologies sous-jacentes aux discours de la bulle verte, idéologies qui ont elles-mêmes des origines remontant aux années 1900 (Chapitre 10. Une vérité).

Partie 1 :

Contours d'une Réforme de la Vie

La comparaison des deux corpus de cette thèse n'est pas motivée par la simple analogie entre deux phénomènes similaires. De fait, comme nous l'avons abordé dans l'introduction, l'étude des transferts entre la *Lebensreform* autour de 1900 et le *New Age* à partir des années 1970 est bien amorcée dans la littérature scientifique de ces cinq dernières années. Pour justifier plus encore le rapprochement entre des textes produits pour les réseaux sociaux, au sein d'une tendance qui est sous bien des aspects une adaptation allemande du *New Age* nord-américain, et d'articles de revues réformées, nous donnons ici des éléments d'élargissement des limites de la *Lebensreform*. Les quatre premiers chapitres de cet ouvrage se situent dans la continuité des travaux d'Eva Locher et Stefan Rindlisbacher sur la Suisse et ont pour ambition de proposer une remise en question des bornes géographiques et historiques du mouvement, en analysant les transferts culturels dont il a fait l'objet au-delà des frontières de l'espace germanique, et après la Première Guerre mondiale[1].

Il n'est pas question de recréer ici des continuités parfaites et nécessairement artificielles, mais uniquement de proposer, à l'aune de notre corpus d'autobiographies et d'une étude de cas familiale, des indices sur les modes de transfert d'idées alternatives centrées sur le retour à la nature, entre la fin du 19e siècle et aujourd'hui. Les deux premiers chapitres se concentrent sur les espaces de la *Lebensreform*. En effet, cette démonstration nous amène à poser la question des éventuelles influences germaniques de la scène hippie californienne (Chapitre 1). Des récits de végétariens allemands établis sous les tropiques nous montrent ensuite que les réformateurs de la vie ont, dès 1900, colonisé des territoires aux confins du monde (Chapitre 2). Enfin nous verrons comment les principes de la Réforme de la Vie peuvent traverser le siècle, par l'exemple des marques et communautés encore présentes à ce jour (Chapitre 3) et par celui d'une trajectoire familiale, celle des Bünemann (Chapitre 4).

[1] LOCHER Eva, *Natürlich, nackt, gesund: Die Lebensreform in der Schweiz nach 1945*, 1re éd., Frankfurt New York, Campus Verlag, 2021 ; RINDLISBACHER Stefan, *Lebensreform in der Schweiz (1850–1950): Vegetarisch essen, nackt baden und im Gruenen wohnen*, Berlin, Peter Lang, 2022.

CHAPITRE 1. DE JUNGBORN À YUNGBORN : LA *LEBENSREFORM* ET L'AMÉRIQUE DU NORD

> *Es ist zudem kein Zufall, dass ein angebissener Apfel auf den Computern des Apple-Konzerngründers Steve Jobs prangt, der sich von Rohkost ernährte und Zen-Meditation praktizierte.*
>
> Ce n'est en outre pas un hasard si une pomme croquée figure sur les ordinateurs de Steve Jobs, le fondateur du groupe Apple, qui se nourrissait d'aliments crus et pratiquait la méditation zen.

Cette affirmation de Sven Reichardt dans *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980* touche à l'essence même de cette thèse, à savoir au rapprochement de deux phénomènes éloignés dans le temps et l'espace[2] : des contenus collectés sur des plateformes en ligne aujourd'hui et des articles publiés dans des journaux allemands réformés au début du 20e siècle. *Instagram* et toute la pratique d'Internet et des réseaux sociaux numériques sont nés dans la Silicon Valley mentionnée par Reichardt, qui baignait alors déjà dans une culture alternative similaire, par bien des aspects, à la *Lebensreform* allemande. Le 9 décembre 1968, Doug Engelbart fait au Stanford Research Institute la « démo » qui marquera le point de départ de l'histoire informatique personnelle, celle du oN-Lune-System, ou NLS[3]. Stewart Brand, à qui l'on doit le film de cet événement, était très impliqué dans la mouvance hippie[4]. Selon Dominique Cardon, les hippies informaticiens voient dans ces débuts d'Internet un moyen de « changer la société sans prendre le pouvoir »[5]. Stewart Brand est aussi le créateur du *Whole Earth Catalog*, une parution annuelle proposant une multitude d'informations sur des sujets hétéroclites susceptibles d'intéresser la jeunesse *flower power*, dont des recettes de cuisine végétarienne et des conseils environnementalistes[6].

---

[2] REICHARDT Sven, « Alternative Pfade. Politiken und Wissensformen der Subjektivierung, Erfahrung und Kreativität im 19. und 20. Jahrhundert » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, SIEGFRIED Detlef et TEMPLIN David (dir.), Göttingen, V&R Unipress, 2019, p. 29-46, p. 40.

[3] CARDON Dominique, *Culture numérique*, Paris, Presses de Sciences-Po, 2019, p. 46, voir aussi *1968 « Mother of All Demos » with Doug Engelbart & Team (1/3) [re-mastered]*, disponible sur YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=UhpTiWyVa6k, 2022.

[4] TURNER Fred et VANNINI Laurent, *Aux sources de l'utopie numérique : de la contre-culture à la cyberculture, Stewart Brand, un homme d'influence*, Caen, France, C&F éditions, 2021.

[5] D. Cardon, *Culture numérique*, *op. cit.*, p. 47.

[6] *Ibid.*, p. 49-50.

Outre l'alimentation alternative et l'ésotérisme, la contre-culture californienne est aussi celle du *Do It Yourself*, du bricolage autonome déjà cher aux réformateurs de la vie[7]. Certains des hommes les plus puissants du 21e siècle se forment dans ce contexte de foisonnement technologique, dans les clubs de fabrication informatique autonomes fréquentés par Bill Gates et Steve Jobs, cité plus haut. Pour Cardon, Steve Jobs est l'incarnation de la rencontre entre l'informatique et la contre-culture. Au moment où il travaille sur l'ordinateur personnel Apple 1, en 1976, il revient d'un voyage de sept mois en Inde et vit dans une communauté[8]. « Le plus étrange héritage » de cette scène hippie californienne (*« the most curious legacy of the hippie counterculture »*), selon William J. Rorabaugh, est donc l'ordinateur personnel[9]. Jobs voulait, à l'inverse d'IBM, qui dominait l'informatique dans les années 1960, mettre un ordinateur sur chaque bureau. Cet accès individuel à la technologie de pointe, vu comme un moyen d'augmenter les capacités des hommes et des femmes et de leur redonner du pouvoir en dehors des institutions, est le point de rencontre entre l'utopie des pionniers d'Internet et celle des hippies[10].

> Prophéties cybernétiques, prototypes d'interfaces et rêveries hippies convergent vers l'idée commune d'augmenter les capacités intellectuelles des individus avec les technologies issues de l'informatique.

Mais quelle sorte de fils conducteurs peut-on réellement tisser entre le tournant du 20e siècle allemand et la culture alternative nord-américaine ? Dans sa contribution à l'ouvrage cité plus haut, Bernadett Bigalke reprend une typologie mise en place par Olav Hammer pour procéder à « l'actualisation » (*Aktualisierung*) de phénomènes observés dans des contextes et des cadres culturels différents. Il est, selon Hammer, possible de repérer des liens directs (*direkte Verbindungen)*, c'est-à-dire des textes qui auraient fait l'objet d'une réception dans les deux cadres culturels ou temporels, ou encore d'associations et de structures dont des acteurs des deux contextes seraient membres. Le lien peut aussi être indirect (*mittelbare Verbindung*), comme sous la forme d'institutions ou d'associations qui prendraient le relai de structures historiques. Il peut aussi prendre la forme d'une *spokesperson*, d'une figure qui aurait physiquement participé aux deux époques analysées et qui aurait ainsi joué un rôle de médiateur. Enfin il est selon Olav Hammer, des liens plus difficiles à saisir qui sont le résultat d'un processus de diffusion médiatique protéiforme et

[7] STAAS Christian, « "Macht es selbst!" Interview avec Ulrich Linse et Antje Vollmer », in *ZEIT Geschichte 2/13: Anders Leben*, 21 mai 2013 p. 100-105.
[8] D. Cardon, *Culture numérique*, *op. cit.*, p. 52.
[9] RORABAUGH W. J., *American Hippies*, Washington, Cambridge University Press, 2015, 249 p, p. 221.
[10] D. Cardon, *Culture numérique*, *op. cit.*, p. 53.

discret (*durch mediale Diffusionsprozesse vermittelte Verbindung*). Certains liens présentent par ailleurs des caractéristiques de plusieurs éléments de cette typologie[11]. Pour faire apparaitre d'éventuelles continuités entre les prophètes de la vie saine d'hier et d'aujourd'hui, il faut penser la *Lebensreform* dans sa dimension internationale et notamment dans les liens qu'elle tisse avec les États-Unis, sur le modèle des travaux de Julia Hauser, et de son histoire « entrelacée » du végétarisme (*entangled history*)[12].

> *Die Erzählung von Kontinuitätsgeschichten und ihren Pfadabhängigkeiten ist nur möglich, wenn man sie verflechtungsgeschichtlich denkt, erforscht und erzählt.*
>
> Le récit des histoires de continuité et de leurs dépendances de sentier n'est possible que si on les pense, les étudie et les raconte en termes d'histoire entrelacée.

La *Lebensreform* peut être saisie, dès ses origines, dans une perspective transnationale. Elle a distillé ses pratiques et ses représentations dans la société allemande, et plus largement dans la sphère germanophone et les nations voisines de culture protestante comme les Pays-Bas. La possibilité que ses principes aient pu traverser l'Atlantique et essaimer aux Etats-Unis est notamment mentionnée par l'historien Detlef Briesen. L'influence mutuelle de l'Allemagne et de l'Amérique du Nord, l'interdépendance de leur développement penche selon lui en faveur du vieux continent au 19e siècle. Et cette influence allemande ne se résume pas, insiste-t-il, à la saucisse et à la choucroute mais englobe la cuisine réformée, la diététique et l'hygiène[13]. De même, la perte de radicalité des idées de la *Lebensreform* après 1914, qui connait d'après Wolfgang Krabbe son apogée réelle avant la Première Guerre mondiale, va de pair avec leur diffusion dans des cercles plus larges de la société. Les pratiques initiées par le mouvement se normalisent de plus en plus dans la République de Weimar, notamment autour de la mode des soins du corps et des régimes qui trouve son apogée dans les années 1920[14]. Cette dissolution d'idées autrefois avant-gardistes dans la consommation de masse fait que le positionnement international de la *Lebensreform* au 20e siècle est extrêmement difficile à saisir, comme le

[11] BIGALKE Bernadett, « Healthy, Happy, Holy: »Yoga« und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970 » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, Detlef Siegfried et David Templin (éd.), Göttingen, V&R unipress, « Archiv der deutschen Jugendbewegung », 2019, p. 61-86, p. 81-82.

[12] HAMMER Olav, « Theosophical Elements in New Age Religion », *in* Mikael Rothstein (éd.), *Handbook of the Theosophical Current*, Leiden, Brill, 2013, p. 237–260, p. 237. Cité par Bernadett Bigalke (*Ibid*).

[13] BRIESEN Detlef, *Das gesunde Leben Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert*, Frankfurt, M., Campus Verlag, 2010, 392 p, p. 8.

[14] FRITZEN Florentine, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 » in *Wissen in der Krise*, Berlin, Akademie Verlag, 2009, p. 157-176, p. 158.

rappelle Bernd Wedemeyer-Kolwe[15]. Or cette question est le pivot de toute entreprise comparative entre des mouvements alternatifs verts contemporains et celui de la réforme de la vie. C'est le problème que posaient déjà en 2019 les chercheurs et chercheuses qui ont contribué, dans le cadre du colloque *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980,* à retisser des liens vers la scène alternative germanophone des années 1970-80[16]. Reconstruire des continuités allemandes autour de thématiques telles que la vie saine, la consommation verte et l'optimisation de soi au cours du 20e siècle ne peut faire l'économie du *New Age*, donc de l'histoire américaine de la *Health Reform* et du rôle qu'ont pu y jouer des acteurs allemands. Nous tentons ici d'approcher ce sujet – qui mériterait une thèse à part entière – de manière synthétique, par quelques points de contact identifiables.

1) Les premiers colons piétistes

La fondation de colonies allemandes aux États-Unis est bien antérieure à la *Lebensreform*. Bon nombre des communautés millénaristes et utopiques qui s'implantent en Amérique du Nord entre le 17e et le 19e siècle sont originaires d'Allemagne, à l'instar des huttériens (ou Huttérites), branche anabaptiste née de la réforme radicale du début du 16e siècle et fondée par Jacob Hutter, des baptistes allemands d'Ephrata ou des rappites (autour de Georges Rapp). La plupart des colons fuient les persécutions qui leur sont infligées dans leur pays natal. L'intensification de la pratique communautaire germanique au 16e siècle est également due, selon Henri Desroche, à la guerre des paysans[17]. Les piétistes partagent avec les puritains leur mise en exergue de l'expérience, leur attachement au texte sacré, leur rejet du luxe ostentatoire ainsi qu'un formalisme surdéveloppé et un contrôle strict de l'accès à la communion[18]. La deuxième vague du piétisme, plus radicale et mystique que la première, voit émigrer des adeptes issus des cercles piétistes du Wurtemberg en Amérique, dont des figures comme Conrad Beissel et Johann Kelpius[19].

---

[15] WEDEMEYER-KOLWE Bernd, *Aufbruch! die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt, Philipp von Zabern, 2017, 208 p, p. 156.

[16] ARCHIV DER DEUTSCHEN JUGENDBEWEGUNG, *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, Göttingen, V&R unipress, 2019, 429 p.

[17] DESROCHE Henri, *Sociologies religieuses*, Paris, France, Presses universitaires de France, 1968, 220 p, p. 499 cité dans PAILHÈS Anne-Marie, *Communautés rurales en Allemagne de l'Est : vers une réunification des contre-cultures ?*, Paris, Presses Sorbonne Nouvelle, 2019, 356 p, p. 36.

[18] ROEBER Gregg, « Der Pietismus in Nordamerika im achtzehnten Jahrhundert » in *Der Pietismus im achtzehnten Jahrhundert*, BRECHT Martin et ACKVA Friedhelm (dir.), Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 1995, p. 666-669, p. 670.

[19] *Ibid*, p.676—677.

Kelpius arrive en Pennsylvanie en juin 1694, parmi les 100 000 à 200 000 germanophones qui émigrent en Amérique du Nord depuis le Saint-Empire romain entre 1683 et 1783. Il s'agit, selon Gregg Roeber, du plus grand groupe de déplacés volontaires vers les États-Unis à cette époque[20]. Les quiétistes pacifistes menés par Peter Becker, qui comptent une vingtaine de familles, s'établissent à Germantown près de Philadelphie dans les années 1720.

En 1732 est fondée la communauté d'Ephrata, menée par Johann Conrad Beissel, également en Pennsylvanie[21]. Selon la chronique de Julius Friedrich Sachse publiée en 1899, son bateau arrive dans la baie du Massachusetts en 1720. Ce vaisseau au nom inconnu amène des immigrés allemands dont l'objectif est la vallée des *Quakers* sur l'île de Pennsylvanie[22]. Parmi eux se trouvent des enthousiastes palatins qui fuient les persécutions religieuses. Johann Conrad Beissel, également originaire du Palatinat, est né en avril 1690 à Eberbach et exerce le métier de boulanger. À l'âge de 25 ans, alors qu'il marche de ville en ville pour son apprentissage, il fait l'expérience d'une renaissance spirituelle. Il tente en vain de s'engager dans un bataillon de 400 boulangers partant combattre les Turcs qui envahissent alors la Hongrie et menacent l'Empire. Lorsqu'il apprend plus tard que tous les hommes du bataillon, sauf un, ont été massacrés, il reconnait là la main de la Providence et commence des études de théologie[23].

> *... finally, after much tribulation and persecution, he resolved to leave the Fatherland for the wilds of the New World and affiliate with the Chapter of Perfection established by Kelpius on the Wissahickon.*
>
> ... finalement, après bien des tribulations et des persécutions, il décida de quitter la patrie pour les étendues sauvages du Nouveau Monde et de s'affilier au Chapitre de Perfection établi par Kelpius sur le Wissahickon.

Il prend donc la mer à l'été 1720. Lui et ses compagnons allaient rejoindre la communauté nommée « *the Woman in the Wilderness* », établie sur le Wissahickon par Johann Kelpius en 1694. A leur arrivée, ils découvrent néanmoins avec stupeur que cette dernière n'existe plus.

[20] *Ibid*. p.677.
[21] SACHSE Julius Friedrich, *The German Sectarians of Pennsylvania*, Philadelphie, Impression à compte d'auteur, 1899, 654 p, p. 32-48.
[22] *Ibid.*, p. 33.
[23] *Ibid.*, p. 37-40.

Deux éléments retiennent notre attention dans le récit de la genèse d'Ephrata publié par Julius Friedrich Sachse à la toute fin du 19e siècle. Un détail tout d'abord, les pains qu'affectionnent les immigrés allemands dans les années 1720 : *Schwartzbrod* (sic), *Kümmerbrod* et *Pumpernickel*, le plus apprécié[24]. D'autre part le fait que, dans le premier chapitre « *Ephrata of the present day* », l'auteur décrit les sources (« *Springs* ») fondées en 1846 par Joseph Konigmacher, une célébrité locale. Ces bains dédiés au plaisir autant qu'à la santé font l'objet d'une gravure, reproduite ci-dessous[25].

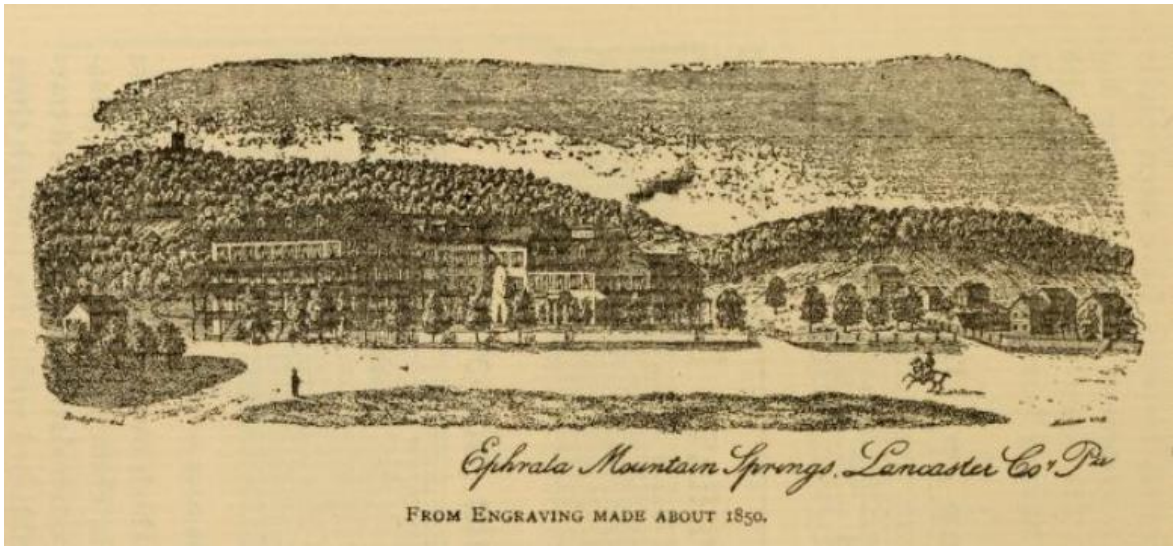


Figure 1 : Les sources de montagne d'Ephrata, gravure de 1850 reproduite dans Julius Friedrich Sachse, The German Sectarians of Pennsylvania, 1899, p.46. Source : Internet Archive, consulté le 17 mai 2022.

Cette occurrence, sur les terres mêmes où se sont implantés les piétistes d'Ephrata, d'un établissement de cure semblable à ceux de la *Lebensreform* pourrait indiquer une forme de continuité. La question d'une superposition géographique entre les colonies germaniques des 17e et 18e siècles et les établissements réformés, dont nous parlerons plus loin et qui essaiment au 19e siècle restera ouverte ici, mais mériterait une étude approfondie. Quant aux spécialités boulangères des membres allemands d'Ephrata, et qui sont toujours si appréciées en Allemagne, reste à savoir si elles sont demeurées dans les pratiques locales au-delà du 18e siècle.

Le plus pur exemple du piétisme de Halle s'illustre selon Gregg Roeber dans la communauté d'Ebenezer, fondée dans les années 1730 par Johann Martin Boltzius[26]. La création de colonies s'accélère après 1742, année où l'on compte 53 communautés

[24] *Ibid*, p. 46.
[25] *Ibid*, p. 2-6.
[26] G. Roeber, « Der Pietismus in Nordamerika im achtzehnten Jahrhundert », art cit, p. 684.

allemandes luthériennes et 55 communautés réformées sur le sol nord-américain. En 1776, leur nombre a plus que doublé, avec 181 colonies luthériennes et 167 colonies réformées[27]. Cette période se superpose avec celle du « *Great Awakening* » américain (1714-1770 selon Marc A. Noll)[28], une époque de conversion de masse et d'enthousiasme protestant. C'est d'ailleurs un Allemand, le pasteur presbytérien Theodor Jacob Frelinghuysen, qui contribuera à diffuser le phénomène des « réveils » de la Nouvelle Angleterre aux colonies du New Jersey et de Pennsylvanie, les piétistes germaniques connaissant ce phénomène dès les années 1720[29]. Nikolaus Zinzendorf arrive à New York au beau milieu de cette période, en novembre 1741[30]. Pour Dietrich Meyer, Zinzendorf est un homme du son siècle, en quête d'authenticité et de proximité avec la nature, ce qui le pousse à entreprendre trois voyages chez les natifs américains (il s'agissait probablement de membres du peuple Lenape)[31]. Les quelques mois qu'il passa à la mission morave de Bethlehem, qu'il créa avec David Nitschmann, posèrent les fondements de son œuvre et exercèrent une grande influence en Amérique du Nord[32]. Le succès de la mission de Nikolaus Zinzendorf incite les Églises allemandes à envoyer plus de moyens et d'hommes, qui amènent leur dogme, mais aussi leur langue et leur culture[33]. Lauric Henneton voit dans ce phénomène un exemple original de transfert culturel germano-américain, indépendant du cadre anglais, et qui répondrait à un « stimulus » venu d'Amérique du Nord[34].

La migration sélective germanique se poursuit jusqu'au 19e siècle. Nous ne citerons ici que deux exemples : les séparatistes menés par George Rapp et ceux de la communauté de Zoar, fondée par Joseph Baumeler. George Rapp et ses disciples quittent le Wurtemberg pour émigrer en Amérique du Nord en 1803[35]. Deux ans plus tard, ils forment la communauté *Harmony* dans la forêt du comté de Butler en Pennsylvanie. Cette dernière fondera trois villes et connaîtra le succès et la richesse, perdurant jusqu'au début du 20e siècle. Les disciples de Baumeler arrivent à Philadelphie quelques années plus tard, en aout 1817. Ils adoptent un système de communauté des propriétés en 1819 et sont également

[27] *Ibid*, p. 685.
[28] Cité dans HENNETON Lauric, « Circulation, conversation, créolisation », in *Etudes theologiques et religieuses*, nº 1, Tome 86, 2011, p. 49-70, p. 62-63.
[29] *Ibid*.
[30] MEYER Dietrich, « Zinzendorf und Herrnhut » in *Der Pietismus im achtzehnten Jahrhundert*, BRECHT Martin et ACKVA Friedhelm (dir.), Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 1995, p. 40-45, p. 42.
[31] *Ibid*, p. 43.
[32] *Ibid*, p. 45.
[33] L. Henneton, « Circulation, conversation, créolisation », art cit, p. 62-63.
[34] *Ibid*, p. 63.
[35] HINDS William Alfred, *American Communities and Co-Operative Colonies*, 2e édition., Chicago, Charles H. Kerr &Co, 1908, 599 p, p. 99-100.

considérés comme l'un des groupes les plus riches de cette époque. Selon l'ouvrage *American Communities* publié en 1908, la communauté compte 500 membres à son apogée en 1832 et 254 au moment de la publication du livre[36]. Outre la communauté des biens, les Zoarites se distinguent par le droit de vote des femmes –pour celles qui font partie de la classe sociale supérieure – et par des pratiques alimentaires, comme l'exclusion de certaines viandes, les membres ne consommant que du bœuf et de la volaille[37].

Les migrations issues de l'aire germanophone et les expériences communautaires qu'elles ont mis en place auront, selon Henri Desroche, une influence notable sur les pratiques de communautés américaines au 19e et au 20e siècle. Ce bref aperçu des missions piétistes allemandes en Amérique du Nord nous indique la présence de transferts culturels entre l'espace germanique et le Nouveau Monde bien antérieurs au 19e siècle, dont il faut prendre en compte l'influence jusque dans notre période.

2) Le long 19e siècle : hydrothérapie, homéopathie, naturopathie et leur succès américain

Pour saisir les transferts culturels qui ont eu lieu entre la *Lebensreform* allemande – ou ses précurseurs – et la scène médicale alternative américaine au cours du 19e et jusqu'aux premières décennies du 20e siècle, on peut s'attacher à la circulation et à la traduction des textes (*direkte Verbindungen*) ou à celle de figures du transfert (*spokesperson*). Or dans les exemples que nous allons présenter, ces deux phénomènes sont le plus souvent concomitants. Nous verrons ici que la *Health Reform* américaine fut traversée d'influences émanant de l'aire germanophone, de sorte que l'on peut avancer que des idées et des pratiques portées par – ou du moins proches de – la *Lebensreform* se sont implantées sur le sol américain bien avant la naissance du *New Age*. Cette brève synthèse doit contribuer à ouvrir les limites spatio-temporelles de la *Lebensreform* par la portée transculturelle de ses principes fondateurs.

[36] « The Separatists of Zoar » in *American Communities and Co-Operative Colonies*, HINDS William Alfred (dir.), 2e édition., Chicago, Charles H. Kerr &Co, 1908, p. 99-131, p. 104.
[37] *Ibid*, p. 107.

Vincenz Priessnitz (1788-1851) et Justus von Liebig (1803-1873)

L'hydrothérapie telle qu'elle a été développée par Vincenz Priessnitz vers 1829 connait une large diffusion aux États-Unis dès les années 1840[38]. Bien que, d'après Marschall Scott Legan, la structure générale de l'hydrothérapie ait été connue dès les années 1720, il est fait état de la méthode Priessnitz dans des revues médicales américaines peu après son invention, autour de 1830[39]. Legan voit dans le succès de l'hydrothérapie un exemple de la propension américaine à accepter la nouveauté. L'historien décompte 27 sanatoriums pratiquant la guérison par l'eau au milieu des années 1850[40]. Les méthodes des divers lieux varient mais s'appuient principalement sur les pratiques de Joel Shew à *New Lebanon*, son établissement de cure fondé en 1845 à New York. Joel Shew est un médecin adepte de Priessnitz qui s'est rendu à Gräfenberg pour étudier sa thérapie avant de fonder son propre sanatorium[41]. Le régime alimentaire prévu par Vincenz Priessnitz n'est pas végétarien ni crudivore, mais il préconise de manger froid et d'accompagner ses repas d'eau. Tous les stimulants comme l'alcool, le café, le thé mais aussi les épices sont exclus. Les curistes, hommes comme femmes, sont également encouragés à pratiquer l'exercice en plein air. Le succès de cette tendance est perceptible dans le large tirage de la revue de Shew, *Water Cure Journal and Herald of Reform* – la « bible » des curistes américains selon Marschall Scott Legan – qui se vend à 50 000 exemplaires après 1850[42].

Aux États-Unis comme en Europe, le modèle de Justus von Liebig selon lequel toute chaleur corporelle ne peut être produite que par l'oxydation de graisses et de féculents (hydrates de carbone), et que l'énergie nécessaire au mouvement se fait par l'oxydation de protéines, fait autorité au milieu du 19e siècle[43]. *Die organische Chemie in ihrer Anwendung auf Physiologie und Pathologie* a fait l'objet d'une traduction en anglais peu après sa parution, en 1842[44]. Paradoxalement, les végétariens du début des années 1840 s'inspirent également de Liebig lorsqu'ils affirment que tout l'azote absorbé par le corps provenait de l'alimentation (et non de l'air inspiré). Sa théorie est citée pour assurer que

[38] LEGAN Marschall Scott, « Hydropathy in America: A Nineteenth Century Panacea », in *Bulletin of the History of Medicine*, nº 3, vol. 45, 1971, p. 267-280, p. 269.
[39] *Ibid.*, p. 271.
[40] *Ibid*, p. 272.
[41] ENGS Ruth Clifford, *Clean Living Movements: American Cycles of Health Reform*, Westport, Greenwood Publishing Group, 2000, 340 p, p. 96.
[42] M.S. Legan, « Hydropathy in America », art cit, p. 276-277.
[43] WHORTON James C., *Crusaders for Fitness*, Princeton, Princeton University Press, 1982, p. 225.
[44] LIEBIG Justus, *Animal chemistry or Organic chemistry in its application to physiology and pathology*, traduit par William Gregory, Cambridge, D. Appleton and company, 1842, 416 p.

l'homme peut, à la manière des animaux, produire des fibres musculaires et du sang en se nourrissant de plantes[45].

Le gymnase (1860-1920)[46]

> *Between 1860 and 1920, the grace of physical vigor won through effort in the gymnasium and on the playing field assumed unprecedented value in hygienic thought.*
>
> Entre 1860 et 1920, la grâce de la vigueur physique acquise par l'effort dans le gymnase et sur le terrain de jeu a pris une valeur sans précédent dans la pensée hygiéniste.

Le père du mouvement des *Turnvereine* allemands, Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), inspira cette tendance qui se répandit aux États-Unis par le concours d'immigrés. Selon James C. Whorton le phénomène connaît deux vagues, la première plus localisée dans les environs de Boston vers 1825, qui s'essouffle dès 1830, et la seconde après la révolution allemande manquée de 1848 avec l'arrivée d'une nouvelle migration d'origine politique[47]. Le premier moment débute, en 1825 donc, autour des Allemands Karl Follen, Karl Beck et Franz Lieber, qui enseignent respectivement au Harvard College de Cambridge, à la Round Hill School de Northampton et à Boston[48]. D'après Robert Knight Barney, le souci des Allemands implantés aux États-Unis pour l'éducation physique de leurs enfants a contribué à la diffusion de ces associations[49]. L'un des acteurs notables de la seconde vague est Friedrich Karl Franz Hecker (1811-1881), célèbre révolutionnaire badois qui donne son nom au *Heckeraufstand* d'avril 1848. Il fonde le premier *Turnverein* germano-américain en novembre 1848, à Cincinnati. D'autres suivront sur ce modèle, d'abord en Nouvelle Angleterre, à New York et à Baltimore puis jusqu'à la Nouvelle-Orléans et en Californie dans les années 1850. A l'aube de la guerre de Sécession, on compte 150 *Turnvereine* aux États-Unis[50]. Pendant le *Gilded Age* (1865-1900) les *Turnvereine* gagnent en activité et l'on dénombre 34 000 adeptes à la fin de la période, alors que 258 sociétés emploient 166 professeurs de gymnastique. Cette deuxième vague a donc bien plus de succès que la première et fera naitre un intérêt pour le « fitness » dans la population américaine. Le

[45] J.C. Whorton, *Crusaders for Fitness, op. cit.*, p. 86.
[46] *Ibid.*, p. 270.
[47] *Ibid.*, p. 272.
[48] KNIGHT BARNEY Robert, « German Turners in America: Their Role in Nineteenth Century Exercise Expression and Physical Education Legislation » in *A history of physical education and sport in the United States and Canada: selected topics*, Ontario, Trafford Publishing, 2009, p. 117-124.
[49] *Ibid.*, p. 116.
[50] *Ibid.*, p. 118.

gymnase est en effet peu couteux, accessible en toute saison et offre une grande variété d'activités physiques dans une ambiance de « compétition virile »[51]. De la philosophie du gymnase allemand, la culture physique américaine gardera selon Whorton sa dimension eugéniste. L'impératif de performance du corps était compris comme un devoir envers sa patrie mais aussi envers sa race. L'historien américain raconte qu'en 1910, l'Association américaine d'éducation physique accueillit un discours sur l'hygiène de la race, dont l'orateur défendait l'importance de l'entrainement pour la qualité du sang teutonique qu'il convenait de préserver de la contamination par « des races moins avantagées »[52].

***Dilution of Grandeur* : l'homéopathie**

Dans *Nature Cures : The History of Alternative Medicine in America,* James C. Whorton décrit deux grands succès de systèmes d'origine allemande en Amérique du Nord : l'homéopathie de Samuel Hahnemann et l'hydrothérapie de Sebastian Kneipp telle qu'elle a été importée par Benedict Lust[53]. Le premier système, l'homéopathie, est demeuré la méthode alternative la plus populaire des années 1850 au début des années 1920[54]. Samuel Hahnemann lui-même est une figure cosmopolite, qui a traduit des travaux étrangers et allemands dès la fin du 18e siècle. Après avoir enseigné à Leipzig puis s'être retiré à Köthen, il rencontre sa seconde épouse avec laquelle il s'installe à Paris en 1830. Soutenu par l'admiration de sa jeune compagne (elle avait 35 ans, lui 80), il conquiert la haute société parisienne et la renommée internationale[55]. L'homéopathie est introduite en Amérique du Nord dès 1825 par Hans Gram, un médecin originaire de Boston qui a rencontré cette méthode au Danemark. De retour à New York, il l'enseigne à quelques apprentis. Mais c'est véritablement autour de Philadelphie qu'émerge l'épicentre de l'homéopathie américaine, par le concours d'immigrés allemands dont la figure tutélaire est Constantine Hering (1800-1880). Homéopathe passionné, il s'investit corps et âme dans la cause au point de capturer un serpent venimeux pour en faire un remède (le *lachesis*) et de tester sur lui-même les effets de la nitroglycérine. Entre 1833 et 1835, il fonde avec d'autres homéopathes allemands la *Hahnemannian Society* puis crée une école à Allentown

[51] J.C. Whorton, *Crusaders for Fitness, op. cit.*, p. 273.
[52] *Ibid.*, p. 294-295.
[53] WHORTON James C, *Nature cures: the history of alternative medicine in America*, Oxford; New York, Oxford University Press, 2002.
[54] *Ibid.*, p. 49.
[55] *Ibid.*, p. 60-61.

en Pennsylvanie, la *North American Academy of the Homeopathic Healing Art*[56]. Il s'agit de la première institution du genre au monde, mais elle doit fermer dès 1842 pour cause de faillite financière. Une seconde école ouvre, également avec le concours de Constantine Hering, à Philadelphie en 1848 : le *Homeopathic Medical College of Pennsylvania.* À la fin du 19e siècle, une vingtaine d'écoles d'homéopathie étaient ainsi en activité aux États-Unis, dont la plus importante et la plus durable sera le *Hahnemann Medical College* fondé par Hering (après sa démission du *Homeopathic Medical College*) en 1868. La diffusion de la doctrine de Samuel Hahnemann se réalise également par la traduction de son *Organon der Rationellen Heilkunde* (1810) en anglais dès 1836, avec une préface de Constantine Hering (*Organon of Homeopathic Medicine*)[57].

Le succès de l'homéopathie en Amérique du Nord ne peut tenir qu'à une vingtaine d'écoles. Il ne peut pas non plus être attribué à des politiques publiques particulièrement favorables aux méthodes alternatives. Selon Whorton, il s'explique par l'échec de la médecine universitaire (ou « allopathe », pour reprendre la désignation des homéopathes) devant la pandémie de choléra asiatique en 1832[58]. Face au fléau, et plus fortement encore lors de sa deuxième vague en 1849, les défections en faveur de l'homéopathie sont nombreuses. De fait, en 1860, 5% des praticiens sont des homéopathes, soit environ 2000 médecins. Ils s'organisent également plus tôt que les allopathes, puisque Constantine Hering contribue à fonder le *American Institute of Homeopathy* en 1844, soit trois ans avant l'*American Medical Association* (*AMA*). En effet, les homéopathes ont de meilleurs taux de guérison que la médecine scientifique balbutiante – qui ne possède encore ni les antibiotiques, ni l'anesthésie – et elle est moins chère. Les Américains cultivés, qui sentent la science leur échapper de plus en plus, sont par ailleurs rassurés par ces médecins allemands, employant un vocabulaire gréco-latin dans lesquels ils se reconnaissent[59]. Constantine Hering comprend comment faire entrer l'homéopathie dans les foyers américains, et en 1835 sort le *Homeopathist or Domestic Physician*, premier ouvrage homéopathique publié aux États-Unis, qui connaîtra quatorze éditions anglaises et treize allemandes. Mais c'est surtout par le biais des kits domestiques (*Domestic Kits*), permettant de se soigner chez soi selon les principes d'Hahnemann, que l'homéopathie gagne le plus

[56] *Ibid.*, p. 62-63.

[57] HAHNEMANN Samuel, *Organon of homoeopathic medicine*, Allentown, Allentown Academical Bookstore, 1836.

[58] J.C. Whorton, *Nature cures*, *op. cit.*, p. 62.

[59] *Ibid.*, p. 67-68.

grand nombre d'adeptes. Des kits qui, comme le rappelle Whorton, ont plus pour fonction d'attirer les familles dans le cabinet d'un homéopathe que de les rendre autonomes[60]. Les femmes ont alors la charge de la santé dans le foyer et sont les premières séduites par cette médecine douce que les enfants ne rechignent pas à prendre. Et en 1869, le *American Institute of Homeopathy* estime que deux tiers de ses patients sont des patientes[61].

Le cas de l'homéopathie constitue un exemple canonique d'introduction d'un élément de la médecine alternative allemande aux États-Unis. Ce transfert s'est opéré, si l'on en croit James C. Whorton, par l'action de plusieurs *spokespersons,* dont la plus active fut l'Allemand Constantine Hering et par la fondation d'écoles dont les émules ont disséminé les principes dans tout le pays. Bien entendu, la doctrine d'Hahnemann a pris sur un terrain fertile, s'insérant dans une tradition de médecine naturelle américaine préexistante. Le second exemple de transfert cité dans l'ouvrage est principalement le fait d'une personne, l'immigré allemand Benedict Lust, qui a importé et adapté les enseignements de Kneipp et d'Adolf Just pour fonder la naturopathie.

La naturopathie de Benedict Lust

Au début des années 1890, Benedict Lust est gravement malade et il décide de rentrer en Allemagne pour y mourir. Son voyage dans son pays de naissance le mène à Wörishofen, où il parvient contre toute attente à se soigner dans les bains de Sebastian Kneipp. Lust décide alors de devenir l'émissaire de l'hydrothérapie dans le Nouveau Monde et retourne à New York en 1896[62]. Les cures sur le modèle de Kneipp existent déjà aux États-Unis au début des années 1890, mais elles sont l'apanage de l'immigration allemande et suscitent la moquerie. Dans les revues qu'il publie en anglais à partir de cette période, dont *Kneipp Water Cure Monthly*, Benedict Lust, qui admirait également Louis Kuhne[63], intègre à ses recommandations d'autres éléments de la *Lebensreform* allemande comme le régime, les massages, l'exercice physique, les bains de soleil ou la santé sans médicaments et mêle ces éléments à des disciplines américaines telles que l'ostéopathie et la chiropraxie[64]. C'est à partir de 1901, lors de la fondation de son école, que le terme de naturopathie est utilisé

[60] *Ibid.*, p. 66-67.
[61] *Ibid.*, p. 65.
[62] *Ibid.*, p. 192.
[63] KENNEDY Gordon, *Children of the sun: a pictorial anthology, from Germany to California 1883-1949*, Ojai, Nivaria Press, 1998, p. 13.
[64] J.C. Whorton, *Nature cures, op. cit.*, p. 193.

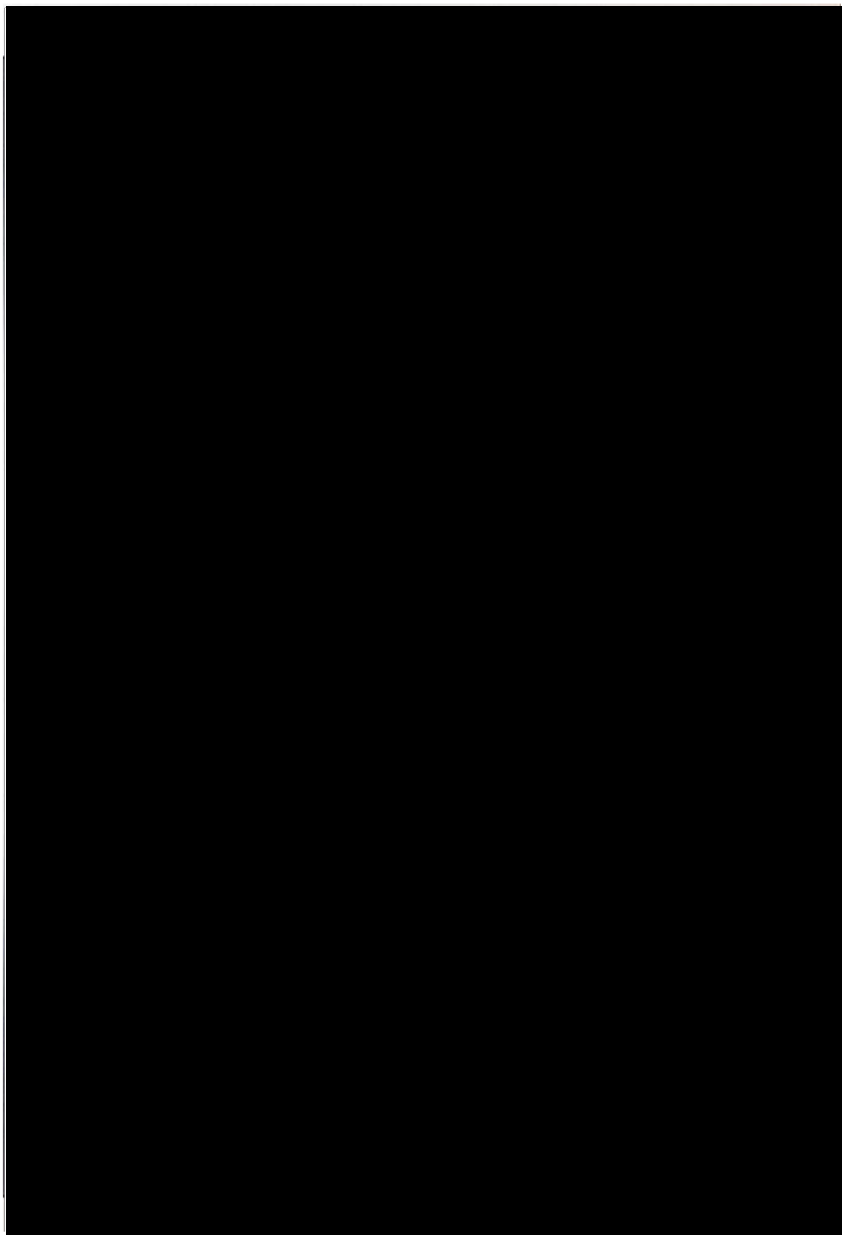
pour désigner ce système (American School of Naturopathy, Manhattan). En 1902, il fonde également la Naturopathic Society of America qu'il présidera jusqu'à sa mort[65]. La naturopathie, pour reprendre les termes de James C. Whorton, fait incomber la maladie non pas à des agressions extérieures (germes et infections) mais à un dysfonctionnement interne au corps[66]. Tout comme la *Lebensreform*, elle met ainsi la responsabilité individuelle au premier plan, puisque chacun est responsable de ce qu'il fait subir à son organisme. La solution à tous les maux est donc de soutenir le processus naturel de purge et de purification intérieure, dans un système qui bien entendu rejette les médicaments et les drogues de la science moderne, considérées comme des poisons. Dans sa quête de la vie idéale, Benedict Lust ajoute à cette dimension physiologique des considérations d'ordre psychologique comme la culture de soi, l'amour pur et le développement spirituel[67]. Sa naturopathie s'accorde donc, du fait de sa dimension morale, avec la Bible dans un syncrétisme qui fait du Christ « le plus grand naturopathe »[68].

La diffusion de la doctrine de Lust se fait par son *Health Store* de New York, une sorte de maison de la réforme (*Reformhaus*) qui propose aussi du matériel paramédical et des vêtements. Il y commercialise notamment les sous-vêtements en fibres végétales produits pas la firme Kneipp. La réactivité de Benedict Lust vis-à-vis des innovations venues d'Allemagne est impressionnante, comme l'ouverture de son propre Yungborn, sur le modèle du Sanatorium Jungborn fondé par Adolf Just dans le Harz, trois mois seulement après ce dernier dans les montagnes de Ramapo (New Jersey), le 15 septembre 1896. Dans une réclame pour son établissement, Benedict Lust assure que la cure de Just fleurit mieux encore dans le climat favorable du New Jersey, et que le Jungborn américain fera économiser des centaines de dollars aux curistes qui s'épargneront ainsi un voyage transatlantique[69]. Pour 16 dollars par semaine (voir Figure 2), le Yungborn de Bellevue propose des repas lacto-ovo-végétariens, des randonnées dans la nature, les pieds nus, des bains froids et autres pratiques typiquement réformées[70].

[65] *Ibid.*, p. 194.
[66] *Ibid.*
[67] *Ibid.*, p. 196.
[68] *Ibid.*, p. 197.
[69] Publicité reproduite dans G. Kennedy, *Children of the sun*, *op. cit.*, p. 39.
[70] J.C. Whorton, *Nature cures*, *op. cit.*, p. 199.

Le fondateur de la chiropratique, Daniel David Palmer, aurait ainsi défini la naturopathie comme un « ramassis de tout ce que ses auteurs ont pu trouver qui trainait », nous laissant penser à une proche parenté entre les versions allemandes et américaines de la vie réformée, où peut entrer tout ce qui relève du « naturel » (*naturgemäß*) [71]. Benedict Lust fondera une série d'autres Yungborn par la suite, dont un en Floride en 1913. Il a également traduit et publié lui-même le texte fondateur d'Adolf Just paru en 1896, *Kehrt zur Natur zurück!*, en 1903[72].

Figure 2: Réclame pour le sanatorium de Benedict Lust. Publicité reproduite dans G. Kennedy, Children of the sun, op. cit., p. 39.



[71] « ... a pick up of anything and everything that their authors find lying around loose. » *ibid.*, p. 201.

[72] JUST Adolf, *Return to Nature! The True Natural Method of Healing and Living and the True Salvation of the Soul*, traduit par Benedict Lust, New York, Publié par le traducteur, 1903, vol. 1/, 206 p.

A ces établissements s'ajoutent d'autres cures, conçues sur le même modèle, comme le *Health Resort* fondé par le Dr. Henry Lindlahr à Elmhurst en 1914[73]. En 1933, les Etats-Unis comptent 1500 naturopathes et plus d'une douzaine d'écoles ouvrent jusqu'à la fin des années 1920[74]. La naturopathie est également diffusée par le biais de journaux réformés comme le *Nature Cure Magazine* ou *Health Culture*, dont le plus connu demeure *Physical Culture* (1899), édité par l'apôtre du fitness Bernarr Macfadden, « professeur de kinésithérapie » viriliste et adepte du régime « non-stimulant » (sans être végétarien), de l'héliothérapie, du grand air, dont le mot d'ordre est « *Weakness is a Crime* », « la faiblesse est un crime »[75]. L'expansion du mouvement naturopathe américain se fait malgré des politiques de santé publiques sceptiques vis-à-vis de la médecine naturelle, les praticiens se faisant ainsi régulièrement arrêter pour pratique illicite de la médecine à l'instar de Benedict Lust en 1899 – puis de si nombreuses fois par la suite que les journaux ne consacreront plus à ses ennuis avec la police que des manchettes laconiques[76].

La dernière figure du transfert germano-californien qui gagne à être mentionnée est Arnold Ehret, dessinateur vitaliste et résident d'Eden-Oranienburg comme du Monte Verità. Adepte du jeûne (« *Fastenkünstler* »), naturiste et crudivore, il s'exile en Californie avant la Première Guerre mondiale, où il rencontre Benedict Lust. Le conflit l'empêche de retourner en Allemagne, et il s'installe à Los Angeles, où il meurt en 1922. Son ouvrage de diététique *Rational Eating* (1914) et son régime « *Mucus-less* » (1922) ont connu un certain succès dans la scène alternative de San Francisco et Los Angeles autour de 1960.

3) Les *Nature Boys* : le chainon manquant ?

La contribution de Marc Cluet au deuxième numéro de la revue *Modes Pratiques*, en janvier 2017, est agrémentée d'une photographie de Stephen H. Willard ajoutée par l'éditeur, représentant un jeune homme aux cheveux longs assis devant une cabane, assortie du commentaire suivant (Annexe 3.b.)[77].

> Il vend au bord de la route des cartes postales faites par ses soins qui donnent des conseils de santé inspirés du mouvement de la Lebensreform, prônant notamment le végétarisme, la guérison par les plantes et le nudisme. Il inspire à

[73] WILSON Nancy, *The Lindlahr Sanitarium*, disponibles en ligne : https://www.elmhurst.org/DocumentCenter/View/261/Lindlahr-Sanitarium?bidId=.

[74] Whorton, *Nature Cures*, p. 204-205.

[75] J.C. Whorton, *Crusaders for Fitness, op. cit.*, p. 302-303.

[76] J.C. Whorton, *Nature cures, op. cit.*, p. 212.

[77] CLUET Marc, « Le vêtement est un crime », in *Modes Pratiques. Revue d'histoire du vêtement et de la mode*, nº 2, janvier 2017, p. 281-296.

Eden Ahbez la chanson « Nature Boy » qui diffuse cette culture aux Etats-Unis dès les années 1940.

Le sujet du portrait est William Pester, « l'ermite de Palm Springs », un Allemand qui a émigré aux États-Unis en 1906 pour échapper au service militaire. Pester semble être la *spokesperson* par excellence de notre problématique. Originaire de Borna en Saxe, influencé par les idées de la *Lebensreform*, il fait admirablement le lien entre cette dernière et la scène alternative américaine de la deuxième moitié du 20e siècle. S'il est réellement le « *Nature Boy* » de la célèbre chanson interprétée par Nat King Cole en 1948, il serait le précurseur d'une tendance annonciatrice du mouvement hippie, antérieure même à la *Beat Generation*, et inspirée de la *Lebensreform* allemande. Cette impression d'un puzzle dont les pièces s'imbriqueraient parfaitement est confirmée par la consultation de la page Wikipédia anglophone consacrée à l'histoire du mouvement hippie (« *History of the Hippie movement* »), qui consacre un paragraphe à la réforme de la vie[78]. A l'heure où nous écrivons ces lignes, la note 9 de ce passage intitulé « *19th- and early 20th-century Europe* » fait par ailleurs référence à l'article en ligne « *Hippie Roots & The Perennial Subculture* » de Gordon Kennedy, un avide défenseur de l'origine germanique du mouvement hippie dont nous reparlerons[79].

William Pester n'était pas le seul *Nature Boy* (voir Annexe 3.a.) prêchant dans le Sud de la Californie pendant les premières décennies du 20e siècle. Il s'agit d'un petit groupe qui compte de nombreux Allemands, comme Hermann Sexauer, un *Wandervogel* espérantiste natif de Teningen qui a ouvert le premier magasin de nourriture santé, en 1934 ou en 1917 – selon les sources – à Santa Barbara[80], ou encore Maximillian Sikinger, qui quitta l'Allemagne en 1935 et aurait fait figure de gourou auprès des hippies sud-californiens jusque dans les années 1960[81]. Parmi cette petite communauté d'adeptes du naturel d'origine allemande, il faut compter les époux John et Vera Richter, qui tenaient un restaurant crudivore à Los Angeles, l'Eutropheon, entre 1917 et les années 1940[82]. John

[78] *History of the hippie movement*, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=History_of_the_hippie_movement&oldid=1040613964 , 25 août 2021, consulté le 4 octobre 2021.

[79] KENNEDY Gordon et RYAN Kody, *Hippie Roots & The Perennial Subculture*, https://web.archive.org/web/20161024110448/http://www.hippy.com/modules.php?name=News&file=article&sid=243 , 13 mai 2003, consulté le 21 septembre 2021.

[80] GOURBE Géraldine, *In the Canyon, Revise the Canon*, Shelter Press., s.l., s.n., 2014, 208 p, p. 12 ; KENNEDY Gordon, *Straight-Edge Sexauer: a radical non-conformist*, https://www.sunfood.net/straight-edge.html, consulté le 4 octobre 2021.

[81] G. Kennedy et K. Ryan, « Hippie Roots & The Perennial Subculture », art cit.

[82] G. Gourbe, *Revise the Canon, op. cit.*, p. 12.

Richter est fils d'immigrants allemands, pasteur, médecin et adepte de Kellogg. Son épouse et lui rejettent le café, le sucre, le tabac, l'alcool, la viande, les produits laitiers, les aliments cuits en général ainsi que la réfrigération. Lecteurs d'Arnold Ehret, de Louis Kuhne et d'Adolf Just, ils ont régulièrement accueilli les *Nature Boys*, notamment le musicien eden ahbez, le plus célèbre d'entre eux.

Les *Nature Boys* semblent être le chainon manquant qui mène de la *Lebensreform* autour de 1900 à la culture alternative *New Age* nord-américaine des années 1960-70, dans laquelle puise à son tour la « bulle verte » contemporaine sur les réseaux sociaux. Pourtant, leurs biographies et leurs rencontres posent un important problème de source. Marc Cluet, dans la légende de la photographie mentionnée précédemment, reprend l'hypothèse d'une rencontre entre Wilhelm Pester et eden ahbez, qui aurait inspiré la chanson *Nature Boy*. Cette rencontre est également évoquée par Géraldine Gourbe dans « *In the Canyon, Revise the Canon* » lorsqu'elle écrit [83]:

> *During one of his wanderings, ahbez met William Pester, another German political refugee and life reform enthusiast …*
>
> Au cours de l'une de ses pérégrinations, ahbez rencontre William Pester, un autre réfugié politique allemand, adepte de la Réforme de la Vie ...

Cette affirmation est doublement problématique, d'une part parce qu'elle n'est pas assortie d'une source appuyant cette rencontre, d'autre part parce qu'on y lit qu'eden ahbez aurait été, tout comme Wilhelm Pester, un « réfugié politique » allemand, ce qui va à l'encontre de ce que l'on sait de sa biographie (il est né à Brooklyn en 1908). Si l'existence de Wilhelm Pester est indéniable et largement documentée par des photographies, sa position de meneur dans le petit groupe des *Nature Boys* n'est pas avérée. Les registres d'état-civil de Borna indiquent qu'il est né le 18 juillet 1885, qu'il a été apprenti tailleur de pierres puis mineur, et enfin peintre en bâtiment à Bremerhaven. Le 20 juillet 1906 il fait une déclaration de changement de domicile à Kiel et s'enfuit aux États-Unis[84]. De nombreux documents photographiques collectés par son biographe, l'historien Peter Wild

[83] *Ibid.*, p. 13.

[84] BERGNER Thomas, *Friedrich Wilhelm Pester - der Eremit von Palm Springs*, https://web.archive.org/web/20150924021916/http://www.geschichte-borna.de/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=93:friedrich-wilhelm-pester-der-eremit-von-palm-springs&catid=38:persoenlichkeiten&Itemid=72, 24 septembre 2015, consulté le 21 septembre 2021.

de l'Université d'Arizona, le montrent devant sa cabane de Palm Springs[85]. Des voitures, visibles sur certaines photos, montrent l'engouement qu'il suscitait dans la région. Selon Peter Wild, des centaines de touristes se rendaient à Palm Canyon le week-end pour rendre visite à « l'ermite devenu showman »[86]. Le grand nombre de portraits qui existent de Wilhelm Pester témoignent à eux seuls de son statut de célébrité locale. Gregg Miner, musicien et collectionneur de guitares-harpes, en reproduit une partie dans son billet de blog de 2014, « *Knutsen Nature Boy, Part I* [87]», où il propose une réflexion fouillée sur la possibilité d'une rencontre entre eden ahbez et Wilhelm Pester[88]. Miner demeure réservé face au manque de preuves formelles, d'autant plus que, comme le relève Peter Wild dans son livre, Wilhelm Pester était en prison à Saint-Quentin, au nord de San Fransisco, pour crimes sexuels sur mineurs, de 1940 à 1946, alors qu'ahbez n'est arrivé en Californie qu'en 1941[89].

Les recherches de Gregg Miner mettent également en doute l'idée très répandue dans la littérature en ligne selon laquelle Wilhelm Pester, l'Allemand, aurait été le maitre à penser des *Nature Boys*. Il cite Brian Chidester, biographe d'eden ahbez et co-auteur du documentaire à paraitre *« As the Wind: The Enchanted Life of Eden Ahbez »*[90], à qui le *Nature Boy* Bob Wallace a affirmé que Pester n'était pas leur mentor[91]. Le blogueur lui-même souligne néanmoins que cette source est à prendre avec du recul, du fait du décalage de générations – Wallace a douze ans de moins que les membres fondateurs du mouvement et n'était pas présent dans les années 1930, la décennie de la gloire de Wilhelm Pester. Lorsqu'il s'agit des *Nature Boys* et de l'histoire de la scène alternative de la région de Palm

[85] Sa biographie la plus récente : Peter Wild, *William Pester: the hermit of Palm Springs*, Hermit of Palm Springs (Johannesburg, Calif.: The Shady Myrick Research Project, 2008), https://catalog.hathitrust.org/Record/010677103.

[86] Peter Wild (2008), cité dans MINER Gregg, *Knutsen Nature Boy, Part 1*, https://www.harpguitars.net/blog/2014/05/knutsen-nature-boy-part-1/, 9 mai 2014, consulté le 21 septembre 2021.

[87] D'après Chris Knutsen, luthier américain qui a conçu des guitares-harpes.

[88] G. Miner, « Knutsen Nature Boy, Part 1 », art cit.

[89] Peter Wild reste vague quant au motif d'emprisonnement de Wilhelm Pester, prenant le parti d'une persécution administrative à son égard due à sa nationalité. Selon l'article Wikipedia consacré à Pester, le chef d'accusation pour lequel il aurait été incarcéré (288a) serait celui de « copulation orale avec un mineur ». Notons que la présence de pratiques pédophiles dans les mouvements de jeunesse est avérée, nous renvoyons notamment aux travaux de Sven Reiß : « Päderastie in der deutschen Jugendbewegung. Eine kulturwissenschaftliche Annäherung », in Zeitschrift für Pädagogik, no 5, vol. 62, 2016, p. 670-683.

P. Wild, *William Pester, op. cit.*, p. 13 ; *William Pester*, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=William_Pester&oldid=1221005892 , 27 avril 2024, consulté le 17 mai 2024.

[90] *Ahbez Research/Kenneth Karmiole Grant Complete*, https://bcxists.wordpress.com/2021/09/22/ahbez-research-kenneth-karmiole-grant-complete/ , 22 septembre 2021, consulté le 6 octobre 2021.

[91] G. Miner, « Knutsen Nature Boy, Part 1 », art cit.

Springs, la limite entre acteur et chercheur, entre la source et l'historien se fait floue. Gregg Miner, musicien et résidant lui-même en Californie depuis la fin des années 1970[92], probablement dans la région voisine de Topanga[93], en arrive à la conclusion que les *Nature Boys* californiens connaissaient sans doute l'existence de Pester, et qu'ils se seraient même rendus de la région d'Hollywood à son fief de Palm Springs, où ils se seraient installés après avoir constaté son absence.

Nous ne cherchons pas ici à élucider la question de savoir si Wilhelm Pester est bien le *Nature Boy* de la chanson interprétée par Nat King Cole. Néanmoins, les origines de cette idée, que l'on retrouve aussi bien sur Wikipédia que dans une revue scientifique – manifestement peu confiante dans ces sources, puisqu'elle se contente d'une image isolée – sont riches d'enseignement sur la fragilité de l'hypothèse d'une filiation directe, incarnée par Wilhelm Pester, entre la *Lebensreform* et le *New Age.* La majorité des publications anglophones sur la question citent l'écrivain Gordon Kennedy, notamment son article de blog « *Hippie Roots & The Perennial Subculture* » publié en 2003 et retiré depuis, mais toujours consultable sur l'archive du web (Annexe 4)[94]. Kennedy est aussi l'auteur du billet de blog sur Hermann Sexauer publié sur le site Sunfood.net, que nous citons plus haut [95]. Dans son ouvrage *Children of the Sun : a pictorial anthology from Germany to California 1883-1949*, publié en 1998, il défend l'idée d'une influence majeure de la *Lebensreform* sur le mouvement hippie nord-américain, *via* Wilhelm Pester, en se fondant principalement sur des documents iconographiques, et donc sur la proximité esthétique entre les deux mouvements. Le livre est difficilement trouvable en France ou en Allemagne mais son essence est résumée dans le billet « *Hippie Roots »,* cité plus haut. On peut y lire l'affirmation suivante[96] :

> *The many photos of Pester clearly reveal the strong link between the 19th century German reformers and the flower children of the 1960's…long hair and beards, bare feet or sandals, guitars, love of nature, draft dodger, living simply and an aversion to rigid political structure. Undoubtedly Bill Pester introduced a new human type to California and was a mentor for many of the American Nature Boys.*

[92] "*Gregg Miner with Dyer Harp Guitar*", consulté le 6 octobre 2021, https://www.minermusic.com/m_artist.htm.

[93] "*The Nature Boys were originally in the L.A./Hollywood area and sometimes sleeping outdoors further west in Topanga Canyon (up the road from my own home) ...*", in Miner, „Knutsen Nature Boy, Part 1".

[94] Kennedy, Ryan, "*Hippie Roots & The Perennial Subculture*".

[95] Kennedy, "*Straight-Edge Sexauer: a radical non-conformist* ".

[96] Kennedy, Ryan, "*Hippie Roots & The Perennial Subculture*". Citation également reproduite dans Miner, « *Knutsen Nature Boy, Part I* ».

> Les nombreuses photos de Pester révèlent clairement le lien étroit entre les réformateurs allemands du XIXe siècle et les enfants du flower power des années 1960 : cheveux et barbes longs, pieds nus ou sandales, guitares, amour de la nature, refus du service militaire, vie simple et aversion pour les structures politiques autoritaires. Il ne fait aucun doute que Bill Pester a introduit un nouveau type humain en Californie et qu'il a été le mentor de nombreux « Nature Boys » américains.

C'est également dans cet article que l'on retrouve la mention des cartes postales portant des conseils de santé issus de la *Lebensreform*, du végétarisme de Pester et de son nudisme, évoqués par Marc Cluet. Gordon Kennedy est extrêmement attaché à la thèse des origines germaniques du mouvement hippie, tant et si bien qu'il affirme que les *Nature Boys* étaient tous, sans exception, des immigrés allemands ou tout du moins de jeunes Américains influencés par des Allemands adeptes de la *Lebensreform* et en rupture totale avec l'Amérique de l'époque[97]. Il cite eden ahbez, Maximilian Sikinger, Bob Wallace, Emile Zimmerman, Buddy Rose, Fred Bushnoff ou encore « Gypsy Boots », alias Robert Bootzin. Ce dernier, membre des *Nature Boys* dans les années 30, a ouvert un Health Hut à Hollywood en 1958 et joué un rôle dans la scène rock locale des années 1960, participant au *Summer of Love* (1968) aux côtés de Ravi Shankar, Jefferson Airplane et Jimi Hendrix dans des festivals de musique pop à Monterey et Newport[98]. « Gypsy Boots », qui dans l'hypothèse de Kennedy aurait rencontré Wilhelm Pester, lui permet ainsi de conclure à une influence réformée germanique jusque dans les années 1970 de manière extrêmement directe. Mais la rencontre originelle qui fonde sa démonstration, celle entre eden ahbez et Wilhelm Pester, reste à prouver, malgré l'argument du sens commun invoqué par Kennedy en réponse aux objections du chercheur Peter Wild[99] :

> *As for the connection between eden ahbez and Bill Pester, when you've talked with as many Nature Boys and Reformers as I have, after a while you just get a sense of what leads to whom and why.*

---

[97] "*Nature Boys" as they were later called were without exception either German immigrants or American youths whose lives were influenced by transplanted Germans that spread their Lebensreform (life-reform) message to anyone ready for a radical departure from the accepted boundaries of 20th century civilization*." Kennedy, Ryan, "Hippie Roots", 2003.

[98] On notera que sur la page Wikipédia germanophone de *Nature Boy*, c'est lui qui est cité comme inspiration de la chanson : "Nature Boy", in *Wikipedia*, 2 juillet 2021, https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Nature_Boy&oldid=213484961.

[99] KENNEDY Gordon, *They Sure Don't Make Hippies Like They Used To*, https://www.amazon.com/review/R3SS786QI1R7KO/ref=cm_cr_dp_title?ie=UTF8&ASIN=B002B4LFUM&channel=detail-glance&nodeID=283155&store=books , 28 septembre 2011, consulté le 21 septembre 2021.

> En ce qui concerne le lien entre eden ahbez et Bill Pester, lorsque vous avez parlé avec autant de Nature Boys et de réformateurs que moi, au bout d'un certain temps, vous avez une idée de ce qui mène à qui et pourquoi.
>
> **Gordon Kennedy**

Le rapport spécifique au naturel des Allemands est expliqué dans le billet *« Hippie Roots »* par une démonstration qui mobilise les croyances des anciens Germains, les adamites mais aussi Goethe, faisant complètement l'économie du nazisme et de l'eugénisme. Ainsi, lorsqu'il cite le bus emblématique de *Volkswagen,* Gordon Kennedy insiste sur le fait que ses créateurs étaient issus de la génération des *Wandervögel,* sans mentionner le rôle qu'a joué l'entreprise d'État fondé en 1937 dans la propagande nationale-socialiste, ni le camp de concentration *Arbeitsdorf* qui assura la majorité de sa production pendant la Deuxième Guerre mondiale[100]. Il n'oublie néanmoins pas que Wilhelm Pester n'est pas le seul vecteur de la culture réformée allemande en Amérique du Nord et cite les figures déjà évoquées plus haut – de même que quelques autres – comme Carl Schultz ou Arnold Ehret. Il appuie par ailleurs sa démonstration sur la popularité d'hommes tels que l'artiste Fidus, le théoricien du nudisme Heinrich Pudor ou Richard Ungewitter, toujours sans mentionner leur rôle dans la pensée eugéniste nationale-socialiste.

Mais qui est Gordon Kennedy et pourquoi est-il si attaché à la filiation allemande des hippies californiens ? Il n'appartient à aucune université et il est référencé, notamment par le site Goodreads, comme l'auteur de *Children of the Sun*, cité précédemment, et d'un autre ouvrage au titre évocateur *The White Indians of Nivaria,* « les Indiens blancs de Nivaria », publié en 2010[101]. Dans cet ouvrage, ainsi que sur le site web dédié, il s'intéresse aux Guanches, un peuple aborigène pré-européen des Canaries[102]. D'après Mauricette Mazel dans « Les Guanches des Canaries : genèse d'un mythe identitaire », le peuple Guanche a, depuis l'Antiquité, été assimilé à l'Atlantide. Les colons normands et espagnols qui les rencontrèrent furent surpris par l'étendue de leurs connaissances (écriture, astronomie,

[100] MOMMSEN Hans et GRIEGER Manfred, *Das Volkswagenwerk und seine Arbeiter im Dritten Reich*, s.l., ECON, 1996, 1070 p.

[101] KENNEDY Gordon, *The white Indians of Nivaria: the untold story of the last stone-age Indo-European tribes*, Mecca, Calif., Nivaria Press, 2010.

[102] KENNEDY Gordon, *The White Indians of Nivaria*, http://whiteindians.com/, consulté le 7 octobre 2021 ; MAZEL Mauricette, « Les Guanches des Canaries : genèse d'un mythe identitaire » in *Figures de la mythification dans l'Espagne du xxe siècle*, Francisco Campuzano Carvajal (éd.), Montpellier, Presses universitaires de la Méditerranée, « Voix des Suds », 2015, p. 135-159.

poésie) et par la finesse de la législation de leurs rites funéraires[103]. Les origines du peuple insulaire Guanche ne sont pas complètement élucidées, mais James Cowles Prichard établit au 19e siècle dans son *Histoire naturelle de l'homme* leur parenté avec les anciens Berbères d'Afrique du Nord, qui étaient blonds aux yeux bleus[104]. Or c'est sur ce seul trait physique que Gordon Kennedy concentre ses écrits. Dans la présentation de son ouvrage sur le site WhiteIndians.com, on peut lire [105]:

> *With an increasing interest in primitivism and earth religions many of us find that the selection of available literature on this subject nearly always excludes books about light-skinned natives, not only because there are so few of them, but mostly because their Cro-Magnon cousins (European colonists) have supposedly caused most of the world's problems. (…) This web site and book are dedicated to dispelling the misinformation about this subject in the hope that the Guanches can assume their rightful place in Western history as the last Stone-Age white culture on earth, something that needs be taught to children in schools all over the world.*
>
> Avec l'intérêt croissant pour le primitivisme et les religions de la terre, beaucoup d'entre nous constatent que la sélection de littérature disponible sur ce sujet exclut presque toujours les livres sur les indigènes à la peau claire, non seulement parce qu'ils sont si peu nombreux, mais surtout parce que leurs cousins de Cro-Magnon (les colons européens) sont censés avoir causé la plupart des problèmes du monde. (...) Ce site web et ce livre ont pour but de dissiper les informations erronées sur ce sujet dans l'espoir que les Guanches puissent occuper la place qui leur revient dans l'histoire occidentale en tant que dernière culture blanche de l'âge de pierre sur terre, ce qui doit être enseigné aux enfants dans les écoles du monde entier.

Mettre en avant l'existence d'une philosophie de la nature indigène blanche – Kennedy parle dans une de ses vidéos sur le sujet de « natifs primitifs innocents blancs » ("*[white] primitive innocent natives")* – est un moyen de se libérer de la culpabilité de l'homme blanc impliquée par une pensée décoloniale[106]. Dans ces deux interviews, Gordon Kennedy se met en scène dans un bureau, à sa droite un globe terrestre, un tapis décorant le mur derrière lui. Une voix lui lit des questions auxquelles il répond sans regarder la caméra, tandis que le montage laisse une large place aux documents photographiques censés appuyer son propos ou, dans la seconde partie, à une reconstitution d'origine inconnue mettant en scène un jeune femme blonde habillée en indigène[107]. Son approche des Guanche lui permet tout d'abord de contredire l'idée d'un privilège blanc, puisqu'ils auraient été réduits en esclavage, chassés et exterminés au même titre et dans le même temps que les Amérindiens,

[103] M. Mazel, « Les Guanches des Canaries », art cit, p. §14 et §19.
[104] *Ibid.*, p. §20.
[105] G. Kennedy, « The White Indians of Nivaria », art cit.
[106] *The White Indians of Nivaria Part 2*, Vidéo disponible zur Youtube., Gordon Kennedy., 2012.
[107] *White Indians of Nivaria; The Untold Story of the Last Stone-Age Indo-European Tribes Part 1*, disponible sur YouTube, Gordon Kennedy., 2010.

les Incas ou les Mayas. Mais Gordon Kennedy, qui s'appuie sur les écrits contestés de l'anthropologue, archéologue et navigateur norvégien Thor Heyerdahl (1914-2002), va plus loin encore lorsqu'il avance que les prouesses technologiques prétendument soudaines de ces mêmes nations il y a trois mille ans ne peuvent s'expliquer que par l'arrivée de navigateurs (blancs) venus du croissant fertile. L'hypothèse d'Heyerdahl repose sur l'*a priori* raciste que les hommes et les femmes qui ont peuplé l'Amérique depuis l'Asie par le détroit de Behring auraient été incapables de construire des pyramides, des bateaux ou tout ce qui fit la gloire des empires sud-américains. Le soupçon, comme pour beaucoup de théories complotistes, nait d'une « coïncidence » jugée trop belle, l'apparition d'embarcations de roseaux et de chambres mortuaires pyramidales, soi-disant « au même moment », de part et d'autre de l'Atlantique.



Figure 3*: Capture d'écran de la vidéo Kennedy, Gordon. White Indians of Nivaria; The Untold Story of the Last Stone-Age Indo-European Tribes Part 1(6 min 34), 2010. https://www.youtube.com/watch?v=W77t3vzS5qA.*

Il faudrait donc que des navigateurs – dont Kennedy, avec Heyerdahl, affirme qu'ils étaient de type européen – soient arrivés d'Égypte via le Maroc pour amener ces connaissances de l'autre côté de l'Océan. Pour démontrer qu'un tel voyage était possible deux mille ans avant Christophe Colomb, Thor Heyerdahl a monté en 1971 les expéditions Ra I et Ra II, deux tentatives de traverser l'Atlantique sur un bateau en papyrus[108].

[108] *Ra & Ra II*, https://www.kon-tiki.no/expeditions/ra-expeditions/?lang=fr, consulté le 8 octobre 2021.

> Ra II navigua près de 6100 kilomètres du Maroc à Barbade dans les Caraïbes en 57 jours. Puisque cette fois l'expédition fut un succès, les anthropologues du monde entier se virent obligés de rejeter l'ancien dogme selon lequel il n'y avait pas pu avoir de contact entre les nations méditerranéennes et les nations d'Amérique du Sud et Centrale avant que Colomb ne découvre ce continent.

Le projet sous-jacent au livre *The White Indians of Nivaria* (2010) s'inscrit dans la continuité de celui de *Children of the Sun* (1998), puisque Gordon Kennedy prétend dans sa seconde vidéo sur le sujet qu'il y aurait une indéniable filiation entre les Guanches des Canaries, les Celtes et les Teutons. Les Guanches ne seraient qu'une version tropicale des religions de la Terre (« *earth religions* ») d'Europe du Nord[109]. Kennedy va jusqu'à affirmer qu'il y aurait eu des « milliers » de traversées de l'Atlantique depuis les Canaries dont « on » nous cacherait l'existence[110]. Enfin le *Tarzan* d'Edgar Rice Burroughs (1912) serait un remplacement de la légende perdue de ces « dieux barbus » venus d'Afrique, de ce « chainon manquant » entre le Nouveau Monde et l'Ancien[111].

La *Lebensreform* sans le racisme

La théorie du « *early Atlantic crossing* », de la traversée précoce de l'Atlantique, nous alerte sur l'écueil de tout travail qui viserait à renouer les liens entre l'histoire européenne et la contre-culture *New Age* américaine. Notre volonté n'est nullement d'occulter le rôle fondamental de la civilisation amérindienne, à laquelle ce mouvement emprunte de nombreux motifs et des pratiques spirituelles. Il ne s'agit pas non plus de réécrire l'histoire coloniale de l'Occident ou de formuler des contre-théories. Nous avons mentionné l'omission – forcément volontaire – du national-socialisme chez Gordon Kennedy. Celle-ci va de pair avec un révisionnisme qui voudrait que les hippies, de même que leurs ancêtres les *Nature Boys*, aient été hermétiques à toute forme de racisme. Dans *« Hippie Roots* » - et c'est sans doute pourquoi ce billet a été retiré d'Internet – il en veut pour preuve un extrait de la biographie de Malcolm X mentionnant avec bienveillance les « hippies » résidant à Harlem en 1939 ou encore un passage de *One the Road* dans lequel Jack Kerouac regrette de ne pas être né noir - problématique aujourd'hui[112]. Dans *Children of the Sun*, il cite les romans de Karl May et le personnage de Winnetou, figure de noblesse et de justice,

[109] *The White Indians of Nivaria Part 2, op. cit.*

[110] *Ibid.*

[111] HEYERDAHL Thor, *The Bearded Gods Speak*, http://whiteindians.com/diffusionism/bearded-gods.html , 23 mai 1971, consulté le 7 octobre 2021.

[112] G. Kennedy et K. Ryan, « Hippie Roots & The Perennial Subculture », art cit.

pour affirmer une prétendue absence de racisme anti-Amérindien de la part des immigrés allemands[113]. Wilhelm Pester aurait selon lui joui non seulement de la tolérance, mais d'une « grande admiration » de la part des Cahuilla, auxquels appartient la terre de Palm Springs où il avait élu résidence[114]. Une affirmation aussi douteuse qu'infondée, comme le souligne Peter Wild dans sa monographie[115].

> *Kennedy's romantic notion that the Indians in the Palm Springs area loved Pester or considered him an "equal" (…) Such statements sound pleasant, but again they are not backed up by reality.*
>
> L'idée romantique de Kennedy selon laquelle les Indiens de la région de Palm Springs aimaient Pester ou le considéraient comme un « égal » (...) De telles déclarations semblent agréables, mais une fois encore, elles ne sont pas étayées par la réalité.

Vouloir prêter des racines anti-racistes au mouvement hippie, tout en insistant sur ses influences germaniques, est contradictoire. Le suprémacisme blanc est fondamental dans l'attirance de colons adeptes de la *Lebensreform* pour les Etats-Unis. En témoignent les lettres de David Ammann – le fondateur de l'église de Mazdaznan en Europe – installé dans la région d'Hollywood, à la *Vegetarische Warte* en 1902. Dans sa description très détaillée des avantages financiers et culturels de son immigration, il mentionne le fait de frayer avec des personnes « de race germanique » et « supérieurement développées d'un point de vue intellectuel »[116]. Il revient sur ce sujet dans une seconde lettre, où il présente le choix des États-Unis comme le plus responsable pour l'éducation de ses enfants, comparant le pays à des options jugées « culturellement et racialement inférieures » telles que l'Italie, la Grèce, le Brésil ou la Turquie[117].

> *Wir sind unserer Nachkommenschaft schuldig, ihr eine ebenbürtige geistige Umgebung zu geben, welche ihre geistige Entwicklung befördert. Wir könnten unseren Kindern keinen schlechteren Dienst erweisen, als wenn wir sie in einem Land von untergeordneter Kultur und Rasse aufwachsen ließen, indem wir uns in Italien, Griechenland, Brasilien oder gar in der Türkei niederlassen würden.*
>
> Nous devons à notre progéniture de lui offrir un environnement intellectuel d'un niveau adapté, qui favorise son développement spirituel. Nous ne pourrions pas

[113] G. Kennedy, *Children of the sun*, *op. cit.* cité dans G. Miner, « Knutsen Nature Boy, Part 1 », art cit.

[114] G. Kennedy et K. Ryan, « Hippie Roots & The Perennial Subculture », art cit.

[115] P. Wild, *William Pester*, *op. cit.*, p. 33.

[116] *« …Verkehr mit einer Nation von germanischer Rasse und von hoher geistiger Entwicklung und Tätigkeit, empfänglich für jeden Fortschritt auch auf dem Gebiete der Nahrungsreform. »*, AMMANN David, « Über das Leben und die Aussichten eines Fruchtbauers in Südkalifornien (première partie) », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 8 aout 1902, p. 353-357.

[117] AMMANN David, « Über das Leben und die Aussichten eines Fruchtbauers in Südkalifornien (deuxième partie) », in *Vegetarische Warte*, nº 16, 23 aout 1902, p. 380-383.

> rendre un plus mauvais service à nos enfants que de les laisser grandir dans un pays de culture et de race inférieures, en nous installant en Italie, en Grèce, au Brésil ou même en Turquie.

Du côté des *health reformers* américains, on peut également mentionner John Harvey Kellogg – très apprécié des réformateurs allemands – qui entre 1914 et 1915 crée des fondations pour l'amélioration de la race (*Race Betterment Foundations*) et finance des conférences sur le sujet[118]. En 1915, il propose la mise en place d'un registre des personnes saines, une sorte de pédigrée humain qui doit accompagner la pratique du mariage hygiéniste (*sanitary marriage*)[119]. La volonté d'optimisation de la race blanche, et plus spécifiquement de sa branche germanique, est sinon indissociable, du moins toujours dangereusement proche de l'idéologie de la vie réformée.

4) Conclusion

Si la tentation de faire de Wilhelm Pester la *spokesperson* parfaite est largement exagérée, nous ne nous rallions pas pour autant à Peter Wild, lorsqu'il affirme que les contre-cultures américaines n'ont « aucun lien direct avec l'Allemagne »[120]. Les exemples cités plus haut montrent bien que les idées de la *Lebensreform* ont fleuri outre-Atlantique dès le 19e siècle, et que l'influence germanique est encore bien antérieure. Les *Nature Boys* n'ont donc pas été les pionniers de la vie saine à l'allemande aux États-Unis, ils ont sans doute puisé dans un ensemble de codes et de représentations qui était déjà présent en Californie à l'époque, ainsi que dans la culture amérindienne, qui fascinait suffisamment Wilhelm Pester pour qu'il en collecte les objets. Dans l'hypothèse où ils auraient introduit un archétype esthétique du *Naturmensch* (la tunique blanche, les cheveux longs et la barbe, les sandales), cela ne signifie nullement qu'ils en aient, à eux seuls, diffusé les idées.

Dans une interview avec Brian Chidester, Gordon Kennedy raconte comment les libraires californiens ont refusé son livre *Children of the Sun*, selon lui parce qu'ils ne voulaient pas voir leur propre histoire mêlée à ceux que les médias américains dépeignent comme les « méchants » allemands, ce à quoi il répond[121] :

---

[118] J.C. Whorton, *Crusaders for Fitness*, *op. cit.*, p. 237.

[119] *Ibid.*

[120] P. Wild, *William Pester*, *op. cit.*, p. 32.

[121] CHIDESTER Brian, *INTERVIEW: Considering the Source (A Talk with Gordon Kennedy)*, https://bcxists.wordpress.com/2012/04/09/considering-the-source/ , 4 août 2012, consulté le 21 septembre 2021.

> **GK:** *(…) To me these folks I profiled don't look militant or anything close to the American media perception of the "Germans as villains" stereotype.*
>
> **GK** (...) Pour moi, les personnes dont j'ai dressé le portrait n'ont pas l'air militantes ou proches du stéréotype des « méchants Allemands » véhiculé par les médias américains.

La gêne des libraires de Santa Cruz et d'Arcata est manifeste d'une représentation selon laquelle les hippies américains seraient l'exact opposé des nazis allemands. C'est d'ailleurs ce même impensé que Kennedy veut maintenir lorsqu'il en appelle à la posture apolitique des réformateurs de la vie, occultant tout ce qui a trait au *völkisch*. Retracer les inspirations germaniques des *Nature Boys* et des *Flower Children* et les replacer dans l'histoire du 20e siècle c'est aussi les dépouiller de leur apparence inoffensive. Notre brève démonstration vise également à faire ressentir la complexité de la circulation des idées et pratiques de vie saine réformée entre deux aires culturelles. Les *Nature Boys*, tout comme Benedict Lust, sont à replacer dans un réseau protéiforme, fait de transferts directs et indirects (*mittelbare* et *unmittelbare Verbindungen*) et dans lequel il n'est pas toujours possible de retracer des généalogies claires. Il faut également prendre en compte la forme spécifique que prennent des pratiques importées de l'espace germanique en arrivant en Amérique du Nord, lorsqu'elles rencontrent les besoins et les attentes tout aussi spécifiques des colons mais aussi les pratiques des nations indigènes. Sans pouvoir prouver strictement les origines allemandes réformées de la culture alternative californienne, et donc de la *Silicon Valley*, reste que, pour revenir à Sven Reichardt, ce n'est pas un détail que Steve Jobs ait été crudivore et adepte de la méditation zen, ou que Mark Zuckerberg soit sensible au végétarisme[122].

5) Analyse de sous-corpus : les États-Unis dans la *Vegetarische Warte* (1909-1929)

Notre corpus historique porte les traces des relations germano-américaines dans les milieux réformés. En ce début de 20e siècle, il ressort des 17 lettres et documents collectés que les États-Unis d'Amérique sont pour les végétariens une nation fantasmée, qui représente la réalisation du progrès hygiéniste. Les émigrés qui s'y rendent sont attirés, tout comme David Ammann cité plus haut, par des considérations racistes et un climat plus

[122] *Mark Zuckerberg quasi végétarien*, https://www.lefigaro.fr/flash-actu/2011/05/27/97001-20110527FILWWW00311-mark-zuckerberg-quasi-vegetarien.php , 27 mai 2011, consulté le 12 octobre 2021.

clément – pour la Californie – ou par la promesse de ce qui ressemble à un rêve américain pour réformateurs de la vie. La *Vegetarische Warte* publie régulièrement des citations et des traductions d'articles parus dans des journaux réformés américains tels que le *Vegetarian Magazine,* l'*Apytropher Magazin, Rational Living* ou encore le journal *Good Health* dirigé par John Harvey Kellogg. On rencontre également, dans les pages du journal, de grandes figures de la « *health reform* » comme Bernarr MacFadden – bien que mal orthographié – et ses restaurants de culture physique (*Physical Culture*)[123], mais également le Dr. Georges Drews de Chicago. Les produits commercialisés par John Harvey Kellogg, ainsi que son sanatorium de Battle Creek, bénéficient enfin d'une bonne presse dans les pages de la revue, où l'on apprécie notamment ses beurres de fruits à coque[124].

Nous nous intéresserons ici plus particulièrement à des adeptes de la *Lebensreform* ayant émigré aux États-Unis, et qui ont publié des lettres et des témoignages dans la *Vegetarische Warte* sur notre période (1900-1929). Deux auteurs et une autrice sont récurrents dans ce sous-corpus : David Ammann, le Dr. Gustav Schläger et Helene Volchert-Lietz. Notons que ce sous-corpus ne comporte par d'articles publiés entre 1911 et 1919 ce qui, outre un biais dans la collecte de l'autrice de ces lignes, peut s'expliquer par la prépondérance du sujet de la Première Guerre mondiale dans les années 1914 à 1918[125]. Nous nous concentrons ici sur des récits à la première personne, suffisamment substantiels, et ne nous arrêterons pas sur les petites annonces de végétariens émigrés aux États-Unis qui apparaissent régulièrement dans la partie consacrée du journal, à l'instar de celle reproduite ici (Figure 4)[126]. Les principaux thèmes abordés par les auteurs et autrices de ces textes sont d'une part des considérations techniques sur l'agriculture fruitière et la nature des sols aux

[123] ANONYME, « Vegetarische Restaurants in Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 20, 23 octobre 1903, p. 477.

[124] L. K., « Battle-Creek-Nährmittel », in *Vegetarische Warte*, nº 9, septembre 1900, p. 273 ; LA RÉDACTION DE LA *VEGETARISCHE WARTE*, « Dr. Kelloggs Nährmittel », in *Vegetarische Warte*, nº 12, décembre 1900, p. 375.

[125] Pour les récits autobiographiques de soldats végétariens mobilisés entre 1914 et 1918, voir le Chapitre 3 de la présente thèse.

[126] ANONYME, « Kalifornien », in *Vegetarische Warte*, nº 17/18, 18 septembre 1922, p. 136.

États-Unis, d'autre part la vie qu'il est possible d'y mener en tant que réformateur ou réformatrice de la vie. Nos analyses portent principalement sur ce second sujet.

Nous avons cité plus haut les arguments racistes de David Ammann pour l'émigration des réformateurs de la vie aux États-Unis. Les Américains sont, selon lui, particulièrement réceptifs aux idées de la *Lebensreform* sur la nutrition, et se trouvent au même « niveau de culture » que les Allemands. Outre le climat, il apprécie également la solidité du


KALIFORNIEN

Deutscher, 33 Jahre, Freidenker, kunst- und naturliebend, mittelgross, wünscht

HEIRAT

mit gebildeter, musikalischer gesunder Vegetarierin, frohes Gemüt, aufs Schöne und Gute bedacht. Zuschriften mit Bild erbeten unter Nr. 402 an Vegetarische Warte

Figure 4 : Petite annonce conjugale anonyme, « Kalifornien », in Vegetarische Warte, no 17/18, 18 septembre 1922, p. 136.

gouvernement en place et la liberté religieuse qui règne dans le Nouveau Monde. Ce dernier point est particulièrement important pour Ammann, qui est l'un importateurs de l'église de Mazdaznan en Europe. Son fondateur, Otoman Zar-Adhust Ha'nisch est né Erich Otto Haenisch le 19 décembre 1856 à Posen (dans l'actuelle Pologne, anciennement en Prusse) et mort en 1936 à Los Angeles. Il s'agit d'une branche réformée du zoroastrisme, qui intègre des éléments chrétiens et hindous. Selon Bernd Wedemeyer-Kolwe, Mazdaznan faisait partie des grandes organisations qui ont influencé la réception d'objets culturels orientaux et du yoga entre 1900 et les années 1930[127].

> *Mazdaznan verschmolz fernöstliches Gedankengut mit westlichen Werten und zivilisationskritische Aspekte mit fortschrittlichen Leistungskonzepten zu einem attraktiven Deutungs- und Identitätsangebot für europäische und amerikanische Angehörige des Mittelstands.*
>
> Mazdaznan a fusionné des idées orientales avec des valeurs occidentales et une certaine critique de la civilisation avec une conception progressiste de la performance, offrant un support d'interprétation et d'identification attrayant aux membres européens et américains de la classe moyenne.

David Ammann rencontre le mouvement Mazdaznan en 1904 et fonde en 1907, à Leipzig, la *Zarathustra-Gesellschaft*, qui devient à partir de 1908 la *Mazdaznan-Tempel-*

[127] WEDEMEYER-KOLWE Bernd, *Der neue Mensch: Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik*, Würzburg, Allemagne, Königshausen & Neumann, 2004, 519 p, p. 153.

Vereinigung En 1914, Ammann est exclu d'Allemagne pour cause de tantrisme, la même année, sa conférence « la race du futur et l'hygiène raciale » avait été interdite à Leipzig[128]. En effet, l'Église de Mazdaznan est une religion fondée sur une idéologie raciste qui séduit nombre de figures tutélaires de la branche *völkisch* de la *Lebensreform,* comme Adolf Just ou le peintre Fidus[129]. La race aryenne blanche est selon Mazdaznan le peuple élu pour régner sur le monde, mais elle aurait sombré dans le métissage. L'hygiène corporelle – dont le végétarisme – et l'eugénisme doivent lui permettre de retrouver sa place naturelle. Pour David Ammann, le climat californien est le lieu idéal pour l'épanouissement de ses enfants, puisqu'il assure que les maladies n'y existent pas[130].

> *Wer hier krank ist, ist selber schuld. Epidemische Fieber sind in Kalifornien unbekannt.*
>
> Celui qui est malade ici ne peut s'en prendre qu'à lui-même. Les fièvres épidémiques sont inconnues en Californie.

Ammann désigne la vallée de Cahuenga (aujourd'hui Hollywood), où sa famille s'est établie, comme l'« eldorado de l'arboriculteur »[131] et il cultive avec ses enfants des oranges, des citrons, des abricots, des pêches et autres olives et baies. Ils ont également des ruches et des poules et vendent des légumes – haricots, petits pois, concombres – qui sont selon lui plus rentables[132]. Si la Californie n'est pas faite, assure-t-il, pour ceux qui n'ont aucun capital et recherchent une vie oisive, il apparait que sa famille et lui-même jouissent d'une certaine abondance. Il vit la vie rêvée du réformateur, travaillant en costume léger en plein air, cultivant sa propre nourriture[133]. Dans les écrits de David Ammann, l'Américain des années 1900 est présenté comme l'anti-petit-bourgeois allemand. Le réformateur admire le travail des ligues de tempérance – avant la mise en place de la prohibition – et juge qu'aucun pays au monde n'a une application aussi pratique du végétarisme[134]. En Amérique, poursuit-il, personne ne court après les voleurs de melons, ses habitants ont la mesquinerie (*Kleinlichkeit*) et la méchanceté (*Gehässigkeit*) en horreur[135]. Dans ce pays

[128] HUTTER Manfred, « Johannes Graul: Nonkonforme Religionen im Visier der Polizei. Eine Untersuchung am Beispiel der Mazdaznan-Religion im deutschen Kaiserreich », in *Zeitschrift für Religionswissenschaft*, nº 1, vol. 26, 25 avril 2018, p. 205-207.

[129] B. Wedemeyer-Kolwe, *Der neue Mensch, op. cit.,* p. 153-154.

[130] AMMANN David, « Über das Leben und die Aussichten eines Fruchtbauers in Südcalifornien 1 », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 8 août 1902, p. 353-357.

[131] *Ibid.*, p. 353.

[132] *Ibid.*, p. 355.

[133] AMMANN David, « Über das Leben und die Aussichten eines Fruchtbauers in Südcalifornien 2 », in *Vegetarische Warte*, nº 16, 23 août 1902, p. 380-383.

[134] *Ibid.*, p. 381.

[135] *Ibid.*, p. 382.

idéal enfin, la parole engage et les contrats sont conclus d'une simple poignée de main, et les croyances de chacun sont respectées. Ainsi le végétarien n'est pas mis au ban de la société et au contraire, ses idées ont leurs entrées à l'université. Cet agréable tempérament des Américains est aussi relevé par Karl Bartes en 1929, qui écrit que ces derniers ont un humour à toute épreuve et qu'ils sont l'un des peuples les plus heureux du monde[136].

Les États-Unis apparaissent, dans les écrits de végétariens immigrés, comme un pays moderne et hygiéniste, à la pointe du progrès. Un article sur la « vie simple » (*simple life*) en Amérique, publié en 1909, souligne ainsi que les Américains vont « plus loin encore » que les Anglais : ils évitent même le fromage, le café et le thé. Le rédacteur ou la rédactrice – le texte n'est pas signé – explique ce progressisme vis-à-vis des idées végétariennes par le fait que la vie naturelle a des adeptes jusque dans la Maison Blanche et chez les plus riches comme dans les classes moyennes[137]. L'article cite des dames de la haute société, comme l'épouse de John Jacob Astor ou Helen Gould, qui malgré leur richesse se nourrissent pour 70 pfennigs et pratiquent la gymnastique suédoise[138]. La femme de l'ambassadeur britannique à Washington, Mrs. Bryce, et l'épouse du vice-président, Mrs Shermann, sont également adeptes de la vie simple (*Simple Life*). En 1921, Helene Volchert-Lietz montre la même fascination pour les lubies hygiénistes des élites américaines. Elle nomme l'exemple de la comtesse de Goleria, qui à 97 ans est végétarienne depuis 60 ans et a eu 18 enfants, dont onze ont survécu. Elle ne se nourrit que de produits laitiers et de fruits et légumes crus passés dans un extracteur, et ne porte pas de corset[139]. Volchert-Lietz va jusqu'à constater, au début des années 1920, que les Allemands accusent un certain retard par rapport aux Américains, dont les plus aisés consomment quotidiennement des légumes crus et qui peuvent se procurer facilement un modèle de moulin manuel, indispensable à son régime alimentaire crudivore et qu'elle ne trouve pas en Allemagne[140]. En effet, elle est adepte du régime prescrit par un Dr. Drews de Chicago, qui prône la consommation de noix finement hachées. Dans l'une des recettes qu'elle transcrit, elle mélange ces dernières à des feuilles de laitues émincées en lamelles d'un centimètre, le tout agrémenté de miel[141]. En 1922, Helene Volchert-Lietz affirme que la

[136] BARTES Karl, « Amerika, du hast es besser! », in *Der Naturarzt*, nº 7, juillet 1929, p. 196-198.
[137] ANONYME, « "Simple Life" in Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 24 juillet 1909, p. 164-165.
[138] *Ibid.*, p. 165.
[139] VOLCHERT-LIETZ Helene, « Vegetarisches aus Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 25, 17 décembre 1921, p. 194-195.
[140] VOLCHERT-LIETZ Helene, « Naturkost in Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 20 août 1921, p. 129-131.
[141] *Ibid.*, p. 130.

majorité des Américains se sont rendu compte que l'alimentation végétarienne était la plus saine et la moins chère[142]. Elle lit dans le *New York Times* que de plus en plus de clients, dans les hôtels, réclament des plats sans viande. La chair et l'huile de la noix de coco, importée des Philippines, remplaceraient peu à peu le lait et le beurre. De fait, assure-t-elle, le lait et la viande sont si chers que les classes moyennes ne peuvent plus s'en offrir – pour les bébés, elle recommande de remplacer le lait de vache par du jus d'orange, en plus du lait maternel[143]. Enfin elle assure que la consommation de viande n'a fait que reculer dans la dernière décennie.

À la fin de notre période, deux textes s'étendent sur le progressisme du modèle familial américain, cité en exemple. Ainsi le rédacteur en chef Gustav Schläger, dans sa rubrique récurrente « *Das vegetarische Ausland* » (Le végétarisme à l'étranger) de juillet 1925, reproduit une anecdote tirée du journal *Rational Living* (Annexe 5)[144]. Il s'agit d'un petit récit sur la manière de passer au mieux son dimanche, où l'on compare le rôti traditionnel et le repas interminable à une solution plus moderne : un pique-nique où toute la famille prend un repas simple, en plein air. Dans les arguments pour cette seconde option, on trouve une idée qui parait féministe pour la lectrice contemporaine, celle de considérer les travaux ménagers féminins comme un véritable travail, dont la mère de famille doit être délestée le dimanche. Nous retrouvons cette admiration pour le souci des Américains d'épargner leurs femmes dans un texte de Karl Bartes publié en 1929, où il affirme que 90% des femmes américaines n'ont pas d'employée de maison[145]. En effet, leur travail est rendu plus facile par la technologie, et l'équipement de sa cuisine est « tout simplement génial », avec son four vitré, son aspirateur, son frigidaire et son chauffage central[146].

Malgré toutes ces raisons d'admirer les États-Unis, nos auteurs et autrices ne manquent pas de relever les limites du modèle. Karl Bartes cite les éléments de la culture américaine qui sont tout sauf réjouissants : le jazz, la conduite automobile imprudente, les taxes et la rationalisation de tous les domaines de la vie[147]. Certains immigrés connaissent des déconvenues, comme Hermann Heinke, qui a tenté, 18 ans plus tôt, de s'implanter comme cultivateur d'oranges à Los Angeles et qui, en 1921, met en garde les lecteurs de la revue

[142] VOLCHERT-LIETZ Helene, « Vegetarische Stimmen aus Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 5, 11 mars 1922, p. 37-38.
[143] *Ibid.*, p. 38.
[144] SCHLÄGER Dr. Gustav, « Das vegetarische Ausland », in , nº 7, juillet 1925, p. 63-64.
[145] K. Bartes, « Amerika, du hast es besser! », art cit.
[146] *Ibid.*, p. 197.
[147] *Ibid.*, p. 196.

végétarienne contre un tel projet[148]. Enfin un texte du Dr. Ewald Hause publié au début de notre période (1906) révèle une différence fondamentale entre la vision américaine du végétarisme et celle de la *Vegetarische Warte*[149]. L'auteur y fait le récit d'une conversation qu'il aurait eue avec un ami, qu'il soigne d'un mal de gorge avec une alimentation végétarienne, et qui lui rapporte les propos de son naturopathe au sujet des Européens[150]. Selon ce naturopathe, le végétarisme ne serait pas encore appliqué avec rigueur en Europe, car les aspirants végétariens se contenteraient d'une alimentation monotone faite, par exemple, uniquement de crudités ou d'avoine. Alors que dans le sanatorium de ce dernier, les patients se voient présenter une grande variété de mets, et l'appétit décide de ce qu'ils mangent. Ainsi personne ne pense à l'absence de viande. Le Dr. Selss, rédacteur en chef de la revue à l'époque, répond à cette critique en l'accusant de superficialité : le végétarisme, rappelle-t-il, est une vision du monde (*Weltanschauung*), où les bienfaits pour la santé ne sont que d'heureux et secondaires bénéfices associés, mais non un but en soi[151]. Ce commentaire nous indique une différenciation possible entre une approche américaine pratique, utilitaire des idées réformées, et une approche allemande plus idéologique, du moins pour ce qui est du début des années 1900.

[148] HEINKE Hermann, « Aus Kalifornien », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 19 novembre 1921, p. 180-181.
[149] HAUSE Dr. Ewald, « Was ein amerikanischer Vegetarier von dem europäischen Vegetarier sagte », in *Vegetarische Warte*, nº 9, 2 mai 1906, p. 102-103.
[150] *Ibid.*, p. 102.
[151] *Ibid.*, p. 103.

CHAPITRE 2. *TROPENTAUMEL* : LE MIROIR DE L'ORIENT[152]

1) Introduction

La critique de la modernité formulée par les réformateurs de la vie va de pair avec une idéalisation de sociétés non européennes, et notamment du continent asiatique[153]. Alors que l'Inde est colonisée par les Britanniques depuis le milieu du 18e siècle, la période coloniale connait son apogée entre 1880 et 1914[154]. En Allemagne émerge une nouvelle culture du voyage, qui profite des structures coloniales mises en place par les autres grandes puissances. Mais la Première Guerre mondiale freine considérablement ces mobilités, du fait notamment de la situation économique catastrophique de l'Empire de Guillaume II, de la perte des colonies allemandes en 1918, mais aussi de la naissance du cinéma, qui offre d'autres moyens d'évasion[155]. Après 1918, l'impérialisme allemand se modifie sous la République de Weimar, mais il conserve des traits pangermaniques en réaction au traité de Versailles[156].

Dans les articles, lettres et récits autobiographiques publiés dans la *Vegetarische Warte* thématisant l'installation de végétariens allemands sous les tropiques entre 1898 et 1928, l'appellation « tropiques » (*Tropen*) désigne un ensemble de pays aux limites géographiques floues dont le climat serait plus favorable à un mode de vie naturel (l'Inde, la Chine, le Japon, le Brésil ou le Chili par exemple). Nous nous livrons ici à une analyse qualitative de ce sous-corpus collecté entre septembre 2020 et aout 2021. L'hypothèse de travail est que la confrontation de colons végétariens avec des espaces étrangers, telle qu'elle apparait dans les pages de la *Warte*, les amène à une réflexion sur l'espace de la *Heimat* et sur la nécessité de protéger l'Allemagne et la germanité. Nous nous plaçons ainsi

[152] Les analyses présentées dans ce chapitre vont faire l'objet d'une publication, en allemand, sous le titre « *Tropentaumel: Debatten um lebensreformerische ‚Tropen'-Siedlungen in der Vegetarischen Warte (1898-1928)* » dans la revue *Recherches Germaniques, « Räume der Lebensreform »*, à paraître en 2025. Je remercie l'équipe dirigeant ce numéro ainsi que les relecteurs ou relectrices de mon article pour leurs corrections et leurs commentaires, qui considérablement enrichi ce texte.

[153] HAUSER Julia, « Körper, Moral, Gesellschaft: Debatten über Vegetarismus zwischen Europa und Indien, ca. 1850–1914 » in *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika (dir.), Oldenbourg, De Gruyter, 2018, p. 265-294.

[154] CHONÉ Aurélie, *Destination Inde: pour une géocritique des récits de voyageurs germanophones (1880-1930)*, Paris, Honoré Champion éditeur, 2015, 535 p, p. 26.

[155] *Ibid.*, p. 29 (note 70).

[156] *Ibid.*, p. 26.

dans la lignée des observations de Catherine Repussard au sujet de l'empire colonial allemand autour de 1900[157] :

> Quoi qu'il en soit, l'imaginaire colonial illustre parfaitement la thèse selon laquelle la colonialité, terme qui renvoie tant au fait qu'à l'idée ou à l'imaginaire liés à la colonisation, fut avant tout une affaire avec soi-même.

Aurélie Choné voit dans l'abondance de feuilletons de voyage – notamment en Inde – qui paraissent dans les journaux entre 1880 et 1930, un « désir de différence » de leurs auteurs à une époque où le voyage se banalise, et un besoin de se mettre en scène en tant qu'Européen face à une altérité extra-européenne[158]. Le récit de soi en voyageur est une mode dans la bohème artistique des grandes villes allemandes, et notamment chez les Réformateurs de la Vie[159]. Alors que les végétariens occidentaux dans leur majorité se définissent à cette époque par leur admiration pour un Orient fantasmé, et notamment pour l'Inde, notre corpus se démarque par la posture critique de la majorité des correspondants de la *Vegetarische Warte.* Ces derniers s'emploient à déconstruire l'idée de tropiques qui seraient un paradis réformé (1). La rencontre avec les populations locales est souvent la cause de déceptions pour ces réformateurs expatriés, qui dénoncent leurs lacunes en termes de végétarisme par des descriptions qui en font des stéréotypes d'hommes primitifs (2). Enfin ces espaces exotiques jouent un rôle de miroir pour les végétariens allemands, menant à une essentialisation de la patrie allemande qui est à analyser dans le contexte de l'idéologie *völkisch* (3).

2) Les tropiques tristes : espaces imaginés et dures réalités

À la fin du 19e et au début du 20e siècle nait une importante production littéraire mettant en scène l'espace colonial, comme *Die Insel Mellonta* de Lazar von Hellenbach (1883), *Im Lande der Verheißung* de Frieda von Bülow ou encore le *Freiland* de Theodor Hertzka (1890)[160]. Catherine Repussard analyse ces colonies fictionnelles comme des « laboratoires de la modernité ». Dans ce contexte, « la nature paradisiaque vierge » de ces territoires apparait à certains réformateurs de la vie comme le lieu idéal de la réalisation de leur projet

[157] REPUSSARD Catherine, « Imaginaire colonial allemand autour de 1900, creuset d'une "autre modernité" ? », in *Allemagne d'aujourd'hui*, nº 217, mars 2016, p. 98-109.

[158] A. Choné, *Destination Inde*, *op. cit.*, p. 30-31.

[159] *Ibid.*, p. 67.

[160] C. Repussard, « Imaginaire colonial allemand autour de 1900, creuset d'une "autre modernité" ? », art cit, p. 99.

de vie[161]. La « réforme de soi en harmonie avec la nature » et la renaissance de « l'unité perdue entre l'homme et la nature » ne peut se faire selon eux qu'en dehors des frontières allemandes – et sous d'autres climats[162]. La plupart des auteurs et autrices de notre corpus ont ainsi pour objectif la fondation d'une colonie végétarienne, conformément à une tendance dominante dans la *Lebensreform*[163].

> *Die unabhängige, selbstversorgende ländliche Ansiedlung gleichgesinnter Lebensreformer war das Zentralprojekt, die wichtigste Idee, die eigentliche Utopie und die grundlegende Sehnsucht in der Lebensreformbewegung.*
>
> L'établissement rural indépendant et autosuffisant de réformateurs de la vie partageant les mêmes idées était le projet central, l'idée principale, la véritable utopie et l'aspiration fondamentale dans le mouvement de la réforme de la vie.

Cette fièvre de fondation coloniale réformée est à replacer dans le contexte de l'anti-urbanisme du mouvement, en réaction à l'industrialisation et à l'expansion de villes devenues irrespirables. Mais les colons rejoignent également les communautés rurales sur le sol allemand par simple nécessité, comme en témoigne le fait que la fondation de *Siedlungen* connait un pic lors des crises politiques et économiques de 1918/19, 1923 et 1929[164]. Dans son poème « Bons baisers du Brésil » (*Gruß aus Brasilien*), publié le 15 novembre 1898, c'est néanmoins une utopie coloniale que décrit J. Drümmer[165].

> *Und mit dieser Speise decket, /Mit den Früchten, süß und frisch, /In dem Häuschen dort verstecket /Sich zur Mittagszeit der Tisch. […] aus dem kleinen Häuschen schauen / Menschen mit zufried'nem Sinn ; /Deutscher Fleiß und Gottvertrauen /Wohnet in dem Häuschen drin.*
>
> Et avec ces mets dressez / Avec les fruits sucrés et frais / La table qui dans la maison se cache / A l'heure du déjeuner […] Dans la petite maison / des hommes nous regardent l'air satisfait / Le goût du travail et la piété allemandes / habitent cette petite maison.

La consommation de fruits délicieux, disponibles en abondance et le climat doux s'harmonisent parfaitement avec l'esprit germanique, que les habitants de la maison continuent d'entretenir. Or Drümmer lui-même reviendra sur cette vision utopiste de la

---

[161] RINDLISBACHER Stefan, *Lebensreform in der Schweiz (1850–1950): Vegetarisch essen, nackt baden und im Gruenen wohnen*, Berlin, Peter Lang, 2022, p. 415 et suivantes.

[162] BIGALKE Bernadett, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege: Konversionen im alternativkulturellen Milieu Leipzigs um 1900 », in *Medizin, Gesellschaft, und Geschichte : Jahrbuch des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung*, vol. 27, 2008, p. 205-246.

[163] B. Wedemeyer-Kolwe, *Aufbruch*, *op. cit.*, p. 124.

[164] KRABBE Wolfgang R., *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen bewegung im Deutschland der industrialisierungsperiode*, Göttingen, Allemagne, Vandenhoeck & Ruprecht, 1974, 181 p, p. 127-133.

[165] DRÜMMER J., « Gruss aus Brasilien », in *Vegetarische Warte*, nº 11, 15 novembre 1898, p. 322.

fondation de colonies sous les tropiques, et la majorité des auteurs de notre corpus mettent en garde contre les dangers de l'expatriation. Ainsi Gustav Atzenroth[166], fort de 18 ans d'expérience de la Chine, n'exclut pas à priori la possibilité qu'un végétarien européen puisse vivre en milieu tropical sans subir un amollissement (*erschlaffen*) physique et moral[167]. Mais la vie dans ces contrées exige selon lui une pureté intérieure (*innere Reinlichkeit*), qui seule peut garantir au colon occidental d'être confiant et heureux (*tropenfroh* et *tropensicher*)[168]. À l'inverse, les autres Européens résidant sous les tropiques auraient une alimentation tout à fait abominable et souffriraient davantage de la chaleur que le végétarien, qui goute au contraire les bienfaits du climat local grâce à son régime frugivore rafraichissant[169]. Même les femmes européennes seraient en mesure de s'épanouir sous les tropiques, à condition d'abandonner les attributs de la « femme moderne » : le corset, l'oisiveté et la sociabilité superficielle[170]. Mais ce qui rend la vie du colon végétarien véritablement pénible est le fait d'être isolé de ses semblables. En effet, Gustav Atzenroth ne se trouve guère de camarades en Chine, ce qui lui fait écrire que le réformateur ne peut vivre véritablement heureux si loin de chez soi, qu'il soit seul ou marié, puisque l'homme est un être grégaire[171].

D'autres correspondants de la *Warte* insistent sur les dangers encourus par les colons européens. Robert Hilz, qui se trouve au Mexique en 1906, décrit la région où il vit, au pied du Popocatepetl, comme un « Ouest sauvage » que l'on doit traverser le revolver au poing[172]. Drümmer, le poète implanté au Brésil, met en garde le lectorat de la revue dans un article intitulé « Avant d'immigrer au Brésil », publié en 1899[173]. Il y mentionne son

[166] Gustav Atzenroth, un homme d'affaires allemand immigré en Chine, était associé de l'entreprise Scheele &Co, fondée en 1891 à Hong Kong et liquidée en 1897. Il reprit par la suite les affaires de la firme avec d'autres associés, sous le nom Lütken, Einstmann and Co et leurs activités se poursuivirent au moins jusqu'en 1905. Préalablement à la fondation de Scheele &Co il était assistant chez Schellhass &Co, également à Hong Kong. Source : Carl T. Smith, « *The German Speaking Community in Hong Kong 1846-1918* », *Journal of the Hong Kong Branch of the Royal Asiatic Society*, n°34, 1994, p.41-42.

[167] ATZENROTH Gustav, « Vegetarier und vegetarische Siedlungen in den Tropen », in *Vegetarische Warte*, nº 13, 8 juillet 1901, p. 292-295.

[168] *Ibid.*

[169] *Ibid.*

[170] G. Atzenroth, « Vegetarier und vegetarische Siedlungen in den Tropen », art cit, p. 293.

[171] ATZENROTH Gustav, « Vegetarier und vegetarische Siedlungen in den Tropen », in *Vegetarische Warte*, nº 14, 23 juillet 1901, p. 326-328.

[172] HILZ Robert, « Brief aus Mexiko », in *Vegetarische Warte*, nº 20, 3 octobre 1906, p. 234-235. „*Wir befinden uns in einem Lande des wilden Westens ... wo man nicht mit dem Hut, aber mit dem Revolver in der Hand durchs ganze Land kommt ...*".

[173] ANONYME, « Vor der Auswanderung nach Brasilien », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 15 avril 1899, p. 131.

projet de retourner prochainement en Europe, pour fonder une colonie dans le sud du continent, concédant donc l'échec de son implantation en Amérique.

> Land und Klima seien wohl großartig, aber die politischen Verhältnisse seien seit dem Bestehen der Republik immer ungünstiger geworden und der Kolonist sei jetzt allen möglichen Chikanen ausgesetzt.
>
> *Les paysages et le climat sont certes superbes, mais la situation politique depuis la mise en place de la République est de plus en plus défavorable et le colon est exposé à toute sorte de chicanes.*

Outre la pénibilité de la vie de cultivateur et ses dangers, les auteurs mentionnent la difficulté de suivre un régime végétarien en région tropicale. Alors que le mythe selon lequel les Asiatiques seraient majoritairement végétariens circule encore largement dans les milieux réformés, Hugo Kunze s'étonne, en 1920, que ses compatriotes ayant émigré en Chine se plaignent qu'il soit impossible d'y suivre un régime sans viande[174]. Il met cette difficulté sur le compte des méthodes agricoles locales, puisque les Chinois utilisent des excréments humains comme engrais qui rendraient les fruits et les légumes indigestes. L'abondance de fruits ne signifie donc pas nécessairement qu'un territoire est plus propice au végétarien. Adolf Heinzl, un frugivore résidant au sud du Brésil, a un discours similaire à celui de Gustav Atzenroth lorsqu'il affirme que la pureté du corps par un régime sans acide urique et sans sel est une condition pour bien vivre[175]. Il se livre par la suite à un long inventaire des fruits exotiques que l'on peut se procurer, de leur prix et de leurs avantages ou inconvénients. Son opinion n'est pas toujours en accord avec les habitudes locales, puisqu'il rejette le « roi des fruits », l'ananas – qui est dangereux pour l'utérus et nocif pour le crudivore. Inversement, le citron, que les autochtones estiment peu, est célébré par lui comme « particulièrement sain » et son épouse et lui l'utilisent à la place du vinaigre[176]. Mais le véritable obstacle au mode de vie végétarien crudivore en cette contrée fertile est l'impossibilité de s'y procurer des noix[177].

> *Wer hier nur von Obst leben wollte (wie es sich in Europa manche Schwärmer für südliche Gegenden vorstellen), könnte infolge dieses Mangels nicht bestehen, denn die Nuss ist die Hauptsache für den Obstesser.*

[174] KUNZE, « Vegetarisches und Unvegetarisches aus China », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 13 novembre 1920, p. 181-183.
[175] Adolf Heinzl, « Der Fruchtesser in Südbrasilien », *Vegetarische Warte*, nº 22 (5 novembre 1921): 173.
[176] *Ibid.*, p. 174.
[177] HEINZL Adolf, « Der Fruchtesser in Südbrasilien (2) », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 10 novembre 1921, p. 178-180.

> Celui qui ne voudrait vivre ici que de fruits (comme se l'imaginent certains Européens qui rêvent de contrées méridionales), ne pourrait survivre en raison de cette pénurie, car la noix est fondamentale pour le frugivore.

La cacahuète n'est pas un équivalent satisfaisant pour Adolf Heinzl, puisqu'elle provoque la sécrétion d'acide urique, et la noix du Brésil, tout comme la noix de coco, est trop chère. La faute incombe aux autochtones, qui sont de grands consommateurs de viande, de sorte que la demande manque pour de tels produits[178]. Heinzl en arrive à la conclusion que l'immigré végétarien, s'il est d'abord ravi par la multitude de fruits exotiques, se convaincra au fil des ans que rien ne surpasse une bonne pomme ou une bonne poire.

La critique du *Tropentaumel* (le « vertige tropical »)

Le mépris pour les illusions de certains végétariens sur la vie tropicale, dont fait montre Adolf Heinzl, est partagé par d'autres correspondants de la *Warte*. Lui-même déconseille avec emphase d'émigrer vers le Brésil, alors même qu'il y a passé huit ans, dont trois dans la jungle[179]. Travaillant tour à tour comme instituteur, comme professeur de musique et comme comptable, cet homme cultivé insiste sur le fait que le végétarisme, qui est le fruit de la vraie culture, ne peut s'épanouir parmi les « barbares »[180]. Même de grandes colonies closes seraient exposées à la « part d'ombre des jeunes pays », parmi lesquels il compte plus ou moins tous les pays d'Amérique du Sud et centrale. Gustav Atzenroth s'emploie lui aussi à lever le voile sur « les gentilles utopies de certains amis de la cause »[181]. Il veut notamment leur ouvrir les yeux sur le fait que tous les peuples asiatiques, qu'il s'agisse des Indiens, des Chinois, des Annamites, ou des Japonais, sont à compter parmi les « mangeurs de cadavres » (*Aasfresser*)[182]. Même l'Inde est donc la cible de ces détracteurs du rêve tropical, à l'instar d'un certain Ad. Stiegelmann, qui utilise le sanskrit pour affirmer que les idées positives de ses contemporains au sujet de cette nation ne sont qu'*Avidya* (incertitude) et *Maya* (illusion)[183]. Certes, c'est un pays de soleil (*Sonnenland)* où l'on peut se vêtir légèrement, mais celui-ci est davantage un ennemi qu'un ami, puisqu'il provoque – surtout

[178] *Ibid.*

[179] HEINZL Adolf, « Vegetarische Siedlung in Brasilien », in *Vegetarische Warte*, n° 9, 30 avril 1921, p. 71.

[180] *Ibid.*

[181] ATZENROTH Gustav, « Asien und sein Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, n° 2, 15 février 1900, p. 35-37.

[182] *Ibid.*

[183] STIEGELMANN Ad., « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien », in *Vegetarische Warte*, n° 21, 8 novembre 1903, p. 489-493.

chez les Anglais – la transpiration, la fièvre et appauvrit le sang[184]. De plus, la région est infestée de moustiques, de fourmis, de souris et de rats.

Pour Ed. Seiler, qui tout comme Stiegelmann écrit en 1903, c'est contre la colonisation des mers du Sud qu'il faut mettre en garde le lectorat de la *Vegetarische Warte*. Il cite Max Duphorn, qui est retourné en Allemagne après une tentative infructueuse de s'installer sur Samoa[185]. Seiler relate l'échec de la colonie de l'île, dont les membres sont trop pauvres pour soutenir d'éventuels nouveaux arrivants. Ainsi le colon végétarien qui prévoit la traversée doit être en possession d'au moins 10 000 marks et jouir d'une bonne santé, avant même de partir pour Samoa. D'après une autre source, un dénommé Stelter d'Ascona, la colonie dénommée Kabakon et fondée par August Engelhardt, qui en est alors à ses débuts, est encore plus invivable que Samoa. Max Duphorn en conclut que la colonisation réformée en Polynésie occidentale est vouée à l'échec, prenant l'exemple des nombreux colons qui seraient rentrés en Allemagne après une expédition qui ne fut qu'un gaspillage de temps et d'argent[186]. Dans la même compilation de témoignages, Karl Vester relativise les propos extrêmement négatifs cités plus haut tout en insistant sur le dur labeur qui attend les aspirants à la vie sous les tropiques[187].

> Wer aber glaubt, hier mit wenig Mitteln und noch weniger Arbeit in ***dolce far niente*** dahinleben zu können, wer ein Land zu finden hofft, dass die klimatischen und anderen Unannehmlichkeiten des rauen Nordens entbehrt, ohne dass andere Widerwärtigkeiten an deren Stelle treten, wer endlich mit allzugroßer Zärtlichkeit an der alten Heimat oder seinen Angehörigen hängt, der tut besser, zu Hause zu bleiben ...
>
> *Celui qui croit pouvoir couler ici des jours heureux de* dolce far niente*, avec peu de moyens et encore moins de travail, celui qui pense trouver un pays qui lui épargne les rigueurs climatiques et autres désagréments du Nord sans qu'ils soient remplacés par d'autres contrariétés, celui enfin qu'une trop grande tendresse attache à sa vieille* Heimat *où à ses proches, celui-là ferait mieux de rester chez lui.*

Le correspondant le plus intransigeant avec les rêveries exotiques de ses pairs est Robert Fentschura, l'auteur de l'article « Tropentaumel » publié en 1907 (Annexe 6). Son courroux s'adresse particulièrement à August Engelhardt, qui avait alors fondé depuis quelques années déjà la colonie cocovore de Kabakon[188]. Fentschura regrette que, malgré toutes les mises en garde d'anciens colons et même du gouvernement allemand, le « vertige

[184] *Ibid.*, p. 490.
[185] SEILER Ed. (éd.), « Südsee Siedlungen », in *Vegetarische Warte*Ed. Seiler (éd.) , nº 24, 23 décembre 1903, p. 571-572.
[186] *Ibid.*
[187] *Ibid.*, p. 572.
[188] FENTSCHURA Robert, « Tropentaumel », in *Vegetarische Warte*, nº 8, 17 avril 1907, p. 88-89.

tropical » subsiste. Ce délire nuit à la cause végétarienne, puisque les rêveurs (*Schwarmgeister*), qui sont l'objet de toutes les moqueries, décrédibilisent le mouvement et repoussent les candidats éventuels[189]. La folie d'August Engelhardt a alors déjà fait trois victimes : le pianiste Lützow, son bon ami Bethmann ainsi qu'un autre colon.

Un paradis en Europe ?

D'autres correspondants de la *Warte* se mettent en quête d'un paradis végétarien sur le sol européen. Une recherche du « pays où fleurissent les citronniers » (*« das Land, wo die Zitronen blühen* ») que Bernd Wedemeyer-Kolwe analyse comme un héritage de la tradition (aristocratique) du voyage initiatique (*Bildungsreise*) en Italie et en Grèce au 18e siècle[190]. Walter von Gizycki[191] entreprend un tel voyage à travers le sud du continent en 1899, alors même qu'il comprend les raisons qui poussent certains végétariens à chercher des climats plus cléments[192] :

> *Es ist kein Zeichen der Verweichlichung, welches schon seit undenklichen Zeiten die Nordländer alle nach dem sonnigen Süden lockte, es scheint vielmehr ein Naturtrieb zu sein. […] Wie viel mehr empfinden wir Vegetarier dieses, die wir doch gelernt haben, uns als Licht-Luftgeschöpfe zu betrachten.*
>
> Ce n'est pas un signe d'amollissement qui, depuis des temps immémoriaux, attire tous les habitants du Nord vers le Sud ensoleillé, il semble plutôt que ce soit un instinct naturel. [...] Combien plus le ressentons-nous, nous les végétariens, qui avons appris à nous considérer comme des créatures de lumière et d'air.

Le jeune aristocrate ressent lui aussi le désir de suivre les oiseaux migrateurs. Il n'adhère pas à la posture de ses compatriotes, qui préfèrent demeurer dans la colonie locale d'Eden, à Oranienbourg[193] et il commence sa quête au bord des lacs d'Italie du Nord. Or les terrains

[189] *Ibid.*

[190] B. Wedemeyer-Kolwe, *Aufbruch*, *op. cit.*, p. 135.

[191] Walter Julius Oskar von Gizycki (1867-1939), descendant d'une famille d'aristocrates prussiens, était alors pharmacien à Graudenz après avoir fait ses études à l'Université de Marbourg. De 1901 à 1918, il possède avec son épouse Julie Meißner une pharmacie à Freystadt (Ouest de la Prusse, actuelle Kisielice en Pologne), qui fut notamment fréquentée par Paul von Hindenburg. Il est le père de cinq enfants. Selon sa fille Ilse, Walter aurait, de 1914 à 1917, remplacé le médecin de la commune mobilisé au front. En 1917, sentant la pression des indépendantistes polonais, il achète une nouvelle pharmacie à Neustettin (Szczecinek), plus loin à l'Ouest. Par la suite, la famille a déménagé à Berlin, où Walter tenait une droguerie. En 1928, il traverse l'Atlantique avec sa famille et tente de faire fortune en Équateur. Mais les von Gizycki rentrent progressivement à Berlin entre 1929 et 1930. Il meurt le 5 décembre 1939 à Berlin, à 71 ans, d'un cancer du foie. Selon des sources familiales, les von Gizycki avaient une grande admiration pour Hindenburg puis, dès 1928, pour Hitler.

[192] GIZYCKI Walter VON, « Auf der Suche nach einem Vegetarierparadies », in *Vegetarische Warte*, no 9, 15 septembre 1900, p. 266-271.

[193] Pour des éléments historique sur Eden, voir Chapitre 3 « Traverser le siècle ».

y sont terriblement onéreux[194], ce qui le pousse plus loin encore vers le sud. Il arrive à Athènes, mais les paysages y sont trop désertiques (*öde*) et il décide, accompagné de son ami Fink, de faire cap vers les îles grecques. Mais sur ces dernières règne le désordre (*Unruhe*) et une tempête fait rage à Smyrne[195]. Le voyage des deux hommes se poursuit à Beyrouth, où Fink trouvera la mort – la cause n'en est pas citée – dans l'après-midi du 31 décembre. Malgré cette expérience sans doute douloureuse, Walter von Gizycki veut rester au Liban et juge que ce pays est le plus adapté pour accueillir une petite colonie végétarienne fermée, qui pourrait y mener une vie heureuse et économe, puisqu'on y trouve tous les fruits des tropiques[196].

Dans une démarche bien plus patriotique, Klara Ebert[197]publie en 1902 un article décrivant le paradis végétarien germanique selon elle : Mérano (alors autrichienne). Ebert reconnait que l'Allemagne de l'époque n'offre pas le climat idéal pour pratiquer la vie naturelle à laquelle aspirent les *Sonnenkinder*, mais elle se donne pour mission de trouver de meilleures conditions d'existence au sein de l'aire culturelle germanique, dans ce qu'elle nomme le « sud allemand »[198]. Sa description de Mérano montre les propriétés indispensables à un Eden végétarien selon les membres les plus convaincus de l'association, et l'on remarque qu'il ne s'agit nullement d'une contrée sauvage. Mérano jouit selon l'autrice d'un climat politique stable sous la domination autrichienne, pays qui par ailleurs ne pratique pas la vaccination obligatoire au début du siècle[199]. Ebert apprécie également les infrastructures modernes que la ville offre à la famille réformée, telles que de bonnes écoles et un jardin d'enfants sur le modèle de Friedrich Fröbel[200]. Si le climat est également cité comme un avantage (avec 80 jours d'ensoleillement entre octobre et Noël), l'attrait est aussi économique, et elle donne une liste de prix des denrées pour achever de convaincre son lectorat. Enfin il apparait que le paradis végétarien se doit d'offrir tout le

[194] W. von Gizycki, « Auf der Suche nach einem Vegetarierparadies », art cit, p. 267-268.
[195] *Ibid.*, p. 270.
[196] *Ibid.*
[197] Klara ou Clara Ebert (1863-1949), était une contributrice régulière de la *Vegetarische Warte*. Elle fut par la suite une ardente défenseure de la médecine biologique sous le régime national-socialiste. La forte tendance *völkisch* de ses écrits est visible dès les années 1900. Source : KERCKHOFF Annette, « Ebert, Clara (1863–1949) » in *Wichtige Frauen in der Naturheilkunde: Ihr Leben - Ihr Werk - Ihre Schriften*, Annette Kerckhoff (éd.), Berlin, Heidelberg, Springer, 2020, p. 83-85.
[198] EBERT Klara, « Im deutschen Süden », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 8 décembre 1902, p. 541-544.
[199] *Ibid.*, p. 543. Nous y reviendrons (voir Partie 3) mais la ligne de la revue *Vegetarische Warte* est fermement anti-vaccinale.
[200] Friedrich Fröbel (1782-1852) est l'inventeur du jardin d'enfants. S'inspirant de Pestalozzi, il a également développé du matériel de jeu pour l'apprentissage périscolaire (en particulier les célèbres *Fröbelbausteine*) et est l'auteur d'ouvrages de pédagogie. Il meurt en 1852 sans être témoin du succès de son modèle, interdit en Prusse pour son manque d'orthodoxie religieuse en 1851.

confort d'une métropole de l'époque, comme l'eau courante, l'électricité et des cafés, tout comme des services indispensables à la vie réformée, à savoir un médecin pratiquant la médecine naturelle et un gymnase. Le rêve de Klara Ebert est de fonder une colonie fruiticole nommée « *Paradies* » - sans doute sur le modèle d'Eden – dans ce sud allemand[201].

Walter von Gizycki et Klara Ebert, bien qu'ils cherchent tous deux un point de chute végétarien en Europe, ont donc une vision fondamentalement différente des tentatives coloniales tropicales. Tandis qu'Ebert assure que les Réformateurs de la Vie ne peuvent en aucun cas s'épanouir loin des terres romanes et de la culture allemande[202], von Gizycki veut voir dans les colonies des îles du Pacifique une extension des frontières de l'Allemagne[203]. Il suggère à ceux qui tiennent absolument à rester fidèles à leur patrie – choses qu'ils peuvent, selon lui, tout aussi bien faire depuis l'étranger – de s'installer à Samoa, Ponape ou dans les îles Caroline. Le végétarien pourra y devenir l'apôtre de la vie naturelle, et amener la bonne parole dans ces lointaines contrées[204].

> *... auf zur That, hinaus in die weite Welt! Lasst und die Pioniere der Kultur auch dort in fernen Landen sein ...!*
>
> ... en route pour l'action, pour le monde entier ! Soyons les pionniers de la culture là-bas aussi, dans les pays lointains ... !

3) Ethnologie végétarienne : le colon réformé et les autochtones

Le colon végétarien qui s'installe sous les tropiques y rencontre des autochtones, qui, lorsqu'ils font l'objet d'une description, peuvent être perçus à travers le prisme du « bon sauvage » ou vivement critiqués pour leur manque d'éducation sur les questions réformées. La dichotomie entre un Allemand civilisé et une population locale « barbare » traverse le corpus, alors même que la critique de la culture et l'appel au retour à la nature jouent un rôle structurant dans l'idéologie végétarienne. Il ressort clairement de ces textes que la colonisation ne fait pas l'objet d'une dénonciation en elle-même – à l'exception peut-être de la présence anglaise en Inde – même lorsque les autres colons occidentaux sont vivement attaqués pour leur mode de vie dissolu. Ainsi l'idée d'une supériorité de la race blanche est un paradigme sous-jacent à la plupart des articles que nous allons citer. Ce corpus est, dans

[201] K. Ebert, « Im deutschen Süden », art cit, p. 544.
[202] *Ibid.*, p. 541.
[203] W. von Gizycki, « Auf der Suche nach einem Vegetarierparadies », art cit, p. 271.
[204] *Ibid.*

l'ensemble de cette thèse, celui dans lequel la dimension *völkisch* de la revue ressort de la manière la plus évidente. Il annonce en cela le tournant eugéniste que prendront certains contributeurs – comme Klara Ebert et Richard Ungewitter – sous le régime national-socialiste. Notre corpus de missives provenant des tropiques (dans une acception très large) ne comprend pas de lettres d'Afrique et recouvre principalement l'Asie, l'Océanie, ainsi qu'une partie du continent sud-américain. Les descriptions des personnes asiatiques reproduites ci-contre sont fondamentalement racistes et nous mettons en garde notre lectorat quant à la violence de certains propos.

Le bon sauvage

La création du *Königliches Museum für Völkerkunde* à Berlin en 1886 contribue à nourrir l'intérêt des Allemands pour les peuples premiers[205]. Mais ce dernier a une tradition plus ancienne et les récits de voyage mettant en scène des rencontres avec des autochtones sont déjà une pratique des Lumières. Dans ce contexte, Urs Bitterli met l'accent sur le fait que la confrontation avec l'altérité ne vise jamais à comprendre les êtres humains, mais que la caractérisation des natifs oscille entre « Déformation, transfiguration et préjugés condescendants », avec une forte insistance sur leur anormalité[206]. Pour les jésuites du 17e siècle, le natif d'Amérique du Nord incarne une certaine idée de la liberté et de la raison naturelle, construites par opposition au contemporain européen[207]. La confrontation entre les barbares et les civilisés est souvent mobilisée dans une perspective de critique de la culture, que ce soit chez Rousseau, Jonathan Swift ou Voltaire. De ce fait, l'archétype du « bon sauvage » s'impose jusqu'au tournant du 20e siècle, avec sa croyance en une bonté innée de l'homme qui vit isolé de la civilisation[208]. Mais ce personnage de conte n'a que peu d'impact sur la manière donc les peuples concernés seront traités durant l'expansion coloniale et ne les préserve ni des génocides, ni de l'esclavage[209]. Les réformateurs de la vie se saisissent de ce topos du « bon sauvage » et voient dans « l'homme naturel » (*Naturmensch*) un pendant sain de l'occidental « civilisé »[210]. Cette posture idéalisatrice ne signifie pas que les autochtones soient traités avec plus de respects ou d'égards, et Catherine

[205] A. Choné, *Destination Inde*, *op. cit.*, p. 68.
[206] BITTERLI Urs, « Der Eingeborene im Weltbild der Aufklärungszeit », in *Archiv für Kulturgeschichte*, no 2, vol. 53, décembre 1971, p. 249-263.
[207] *Ibid.*, p. 251.
[208] *Ibid.*, p. 255 et suivantes.
[209] *Ibid.*, p. 263.
[210] S. Rindlisbacher, *Lebensreform in der Schweiz (1850–1950)*, *op. cit.*, p. 419.

Repussard souligne par exemple l'indifférence totale d'August Engelhardt vis-à-vis des natifs de l'île de Kabakon, qu'il ne considère que comme de la main d'œuvre récalcitrante[211].

Dans notre corpus, quelques-unes des rencontres avec des autochtones font l'objet d'une caractérisation plutôt positive – sans toutefois poser de relation d'égalité entre le décrivant et celles et ceux qui sont décrits. Dans « *Ein Eden am Himalaya* », Ekkehard relate le quotidien des habitants de la vallée de Kullu dans l'Himachal Pradesh, qu'il nomme les « Kulus » (Annexe 7)[212]. Les hommes sont d'abord définis par leur laideur – nous verrons que la beauté des autochtones ou son absence sont des éléments importants pour les colons – et leur nature paresseuse[213]. Les jeunes filles sont décrites comme jolies et aimables, bien qu'elles vieillissent prématurément. Mais la caractéristique physique la plus importante de ce peuple est sa robustesse face aux maladies : les Kulus ne connaissent pas les épidémies et ne souffrent que de quelques rhumatismes en hiver, qui guérissent rapidement. Ils vivent donc heureux, résistants aux intempéries (*wetterfest*), et ce malgré leurs tenues légères[214]. Selon Ekkehard, ils doivent cette santé de fer au bon air de la montagne et au fait qu'ils ne polluent pas leurs ressources en eau.

Les Kulus constituent un contre-modèle au mode de vie occidental par leur oisiveté, puisqu'ils ne travaillent que lorsqu'ils y sont obligés[215]. Ils font de manière hebdomadaire de grandes fêtes, lors desquelles ils dansent parés de bijoux et de couronnes de fleurs et font ainsi penser – avant l'heure – aux paysans d'un temps fantasmé d'avant la civilisation décrits en 1912 dans le discours *Mensch und Erde* de Ludwig Klages en 1912, qui chantent du matin au soir[216]. De la culture, ce peuple naturel ne connait pas non plus les lois, l'institution du mariage, ni les préjugés. Bien sûr, ils ne consomment pas de viande, pas plus qu'ils ne cèdent à la coquetterie de leurs contemporains occidentaux. Cette vie simple, libérée des conventions, leur confère une fonction particulière vis-à-vis du colon occidental : celle de servir, sinon d'exemple, du moins de source d'apprentissage[217].

---

[211] C. Repussard, « Imaginaire colonial allemand autour de 1900, creuset d'une "autre modernité" ? », art cit, p. 107.

[212] EKKEHARD, « Ein Eden am Himalaya », in *Vegetarische Warte*, nº 14, 9 juillet 1910, p. 145-146.

[213] L'auteur précise qu'il s'agit d'un jugement émis par les Anglais. *Ibid.*, p. 145.

[214] *Ibid.*, p. 145.

[215] *Ibid.*, p. 146.

[216] « *Man dichtete und sang beim Tanz, beim vollen Becher, bei Abschied und Wiederkehr, bei Weihung und Zauberspruch [...]. Und, was uns heute nachzufühlen fast schon versagt ist, sogar die Arbeit wurde zur Feier.* », *in* KLAGES Ludwig, *Mensch und Erde*, Matthes& Seitz, Berlin, 2013, p. 20.

[217] Ekkehard, « Ein Eden am Himalaya », art cit, p. 146.

Man mag lächeln über das, was die Kulu mit anderen Naturvölkern teilen [...] aber viel, sehr viel könnten wir von ihnen lernen …

Bien que l'on puisse sourire de ce que les Kulus ont en commun avec les autres peuples primitifs […] nous aurions beaucoup, beaucoup de choses à apprendre d'eux …

Le « peuple naturel » décrit par Ekkehard – dont on peut douter qu'il ait existé sous cette forme exacte – concentre tous les fantasmes du paradis réformé. Cette utopie se situe par ailleurs dans les montagnes, qui sont pour les réformateurs de la vie empruntes d'une signification particulière. Les « Kulu » annoncent les Hunzukuc décrits par Ralph Bircher dans *Hunsa, das Volk, das keine Krankheit kennt* (1942) et au sujet desquels Eva Locher affirme qu'ils sont placés sur un pied d'égalité avec la *Lebensreform*[218]. L'observation des peuples « naturels » doit permettre à l'homme occidental civilisé de mieux comprendre et de mieux supporter sa condition, dans un processus d'altérisation (*Othering*) qui, sous couvert de bienveillance, voire d'admiration, réduit l'autre à une fonction d'adjuvant dans une quête individuelle de la vie « naturelle ». C'est en ces termes que cette description du peuple Kulu – dont la véracité peut être remise en question – rappelle certains récits de voyage bien plus contemporains de touristes occidentaux partis « en quête de soi » en Inde, en Amérique du Sud ou en Asie du Sud-Est. Ainsi un cliché qui a toujours cours aujourd'hui ressort ici, lorsque l'auteur précise que les Kulus sont pauvres selon les standards européens, mais qu'ils sont « tout de même plus riches que nous, car ils sont heureux, peut-être le peuple le plus heureux du monde »[219].

Dans un autre registre, l'article de Rudolf Franck intitulé « *Der Vegetarismus in Chile* », publié en 1900, mérite d'être mentionné du fait du portrait flatteur qu'il dresse des défenseurs de la cause végétarienne au Chili et au Pérou[220]. Franck raconte la fondation d'une association végétarienne à Valparaiso – qui sera dissoute quelques années plus tard – et décrit le travail de diffusion des idées végétariennes d'un certain Forga à Arequipa. L'auteur prend soin de noter que le Péruvien Forga a étudié en Saxe, soulignant ainsi l'influence de l'Allemagne. Mais Rudolf Franck veut surtout mettre l'accent sur le travail des « fils du pays » pour défendre les préceptes de la *Lebensreform*[221]. Franck cite également la figure de Simon Rodriguez, un Chilien qui a fondé la revue *El Comercio* à

[218] E. Locher, *Natürlich, nackt, gesund*, *op. cit.*, p. 112.
[219] *Trotzdem sind sie reicher als wir*; *denn sie sind glücklich, vielleicht das glücklichste Volk der Welt*., Ekkehard, « Ein Eden am Himalaya », art cit, p. 146.
[220] FRANCK Rudolf, « Der Vegetarismus in Chile », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 15 janvier 1900, p. 6-8.
[221] *Ibid.*, p. 7.

Quillota défendant les principes de Kneipp et qu'il appelle « notre ami » (*Unser Freund*). Rodriguez doit défendre son journal contre l'Église, car il a critiqué un édit qui autorise à se dispenser du végétarisme, imposé certains jours, à condition de pratiquer l'aumône. Franck souligne également la beauté de la langue espagnole, faisant montre de bien plus de respect envers la nation dont il est l'hôte que la plupart de nos rédacteurs.

L'autochtone primitif

Le rapport du colon végétarien au caractère « primitif » supposé des autochtones est ambivalent et souvent contradictoire. Dans certains cas, les pratiques de la population locale peuvent servir de repère à l'immigré allemand pour savoir ce qu'il peut ou non consommer. Robert Fentschura, ardent détracteur d'August Engelhardt, contredit en ces termes l'argument du cocovore selon lequel l'échec de sa monodiète jusqu'à présent serait le fait de sa trop grande « intoxication culturelle » : en effet, les insulaires de Kabakon ne se nourrissent pas essentiellement de noix de coco, alors même qu'ils ne sont pas contaminés par la civilisation. À l'inverse, leur « instinct » leur dit qu'un tel régime n'est pas naturel[222]. Dans cet exemple, l'autochtone sait, mieux que le colon dogmatique, ce qu'il convient de faire, car il n'a pas perdu son « instinct naturel ». Or les peuples d'Asie tels qu'ils sont décrits dans ce corpus, et notamment les Chinois, ne bénéficient pas de ce présupposé. Bien que considérés comme « primitifs » et moins cultivés que l'observateur allemand, ils sont la plupart du temps caractérisés comme étant dans l'erreur, et ne pouvant que bénéficier de l'influence du colon végétarien.

Gustav Atzenroth, dont nous citions plus haut l'affirmation selon laquelle tous les peuples d'Asie étaient des « mangeurs de cadavres », décrit les Chinois comme un peuple sous-développé et très éloigné du véritable végétarisme culturel. Car même lorsque leur régime alimentaire est dénué de viande – du fait d'un manque de moyens – Atzenroth le considère comme trop pauvre puisqu'il n'est composé que de riz, de maïs et de légumes cuits à la vapeur[223]. L'alimentation des Chinois est également problématique du fait de la surconsommation de céréales raffinées (et non complètes) et de la coutume d'assaisonner ou d'accompagner les plats de poissons séchés, d'huiles à base de poisson, d'algues, ou, pour ceux qui en ont les moyens, de « cochonnailles » (*Schweinekram*)[224]. Mais le véritable

[222] R. Fentschura, « Tropentaumel », art cit, p. 88.
[223] G. Atzenroth, « Asien und sein Vegetarismus », art cit, p. 35.
[224] *Ibid.*, p. 36.

vice des Chinois selon Atzenroth est la consommation d'opium, les drogues récréatives étant un interdit majeur pour les réformateurs de la vie[225]. C'est par ailleurs par la consommation d'animaux qui ont eux-mêmes mangé d'autres bêtes que Gustav Atzenroth veut expliquer les nombreuses épidémies qui touchent l'Inde et la Chine, telles que la peste, le choléra, la lèpre et le béribéri, une conception des autochtones comme porteurs de maladies qui est typique de la posture raciste-colonialiste[226]. Comme l'observe Manuela Bauche au sujet de l'Afrique de l'Est allemande, la différence, construite par les médecins occidentaux, entre la résistance infectieuse des autochtones et celle des colons joue un rôle structurant dans la différenciation raciste[227]. Le début du 20e siècle voit ainsi émerger un grand nombre d'études sur l'« acclimatation » (*acclimatization*) des Européens dans les tropiques, qui posent la question de la possibilité d'une adaptation à des conditions climatiques auxquelles sont prêtées un caractère exceptionnel[228].

La même année, la *Warte* publie un autre article dans lequel l'auteur reprend ses considérations sur son pays d'accueil. Dans « *China und die Chinesen im vegetarischen Lichte* », Atzenroth réitère l'affirmation selon laquelle la Chine utiliserait injustement son végétarisme comme une arme de propagande et va jusqu'à assurer que le pays n'est pas aussi peuplé qu'on le pense. Le chiffre de quatre cents millions qui a alors cours serait selon lui deux fois trop élevé[229]. Par ailleurs, les Chinois seraient « les plus grands omnivores » du monde et pencheraient même vers le carnivorisme, lorsqu'ils en ont les moyens. De fait, les stéréotypes sur les personnes asiatiques diffusés par Atzenroth se retrouvent quatre ans plus tard chez un contributeur du nom de K. Weinländer[230]. L'a priori notamment d'une productivité hors-norme des hommes chinois, de leur endurance décuplée, qu'ils ne devraient qu'à une consommation de riz, se trouvait déjà dans « *China und die Chinesen* »[231]. L'auteur y vantait surtout les mérites du riz complet, mais aussi du riz rouge. Ce dernier à la préférence de l'homme d'affaires et de son épouse (ils ne mangent plus de

[225] *Ibid.*, p. 37.
[226] BAUCHE Manuela, « Race, Class or Culture? The Construction of the European in Colonial Malaria Control », in *Comparativ*, nº 5-6, vol. 25, 18 décembre 2015, p. 116-136, p. 125.
[227] *Ibid.*, p. 133.
[228] *Ibid.*, p. 134.
[229] ATZENROTH Gustav, « China und die Chinesen », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 15 octobre 1900, p. 288-291.
[230] WEINLÄNDER K., « Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung », in *Vegetarische Warte*, nº 11, 8 juin 1904, p. 241-247.
[231] G. Atzenroth, « China und die Chinesen », art cit, p. 289.

riz blanc) et il profite de cette anecdote pour proposer aux lecteurs intéressés d'en exporter vers l'Allemagne[232].

Weinländer reprend également ce stéréotype de la force de travail des Asiatiques dans son exposé sur la menace que ces derniers représenteraient pour le peuple (*Volk*) germanique (Annexe 8). Selon lui, « une petite boite de riz cuit » fournirait aux Chinois de quoi se nourrir « pour huit jours »[233]. En général, les habitants de la Chine se distingueraient selon lui par leur frugalité : ils seraient capables de vivre de peu (10 à 30 pfennigs par jour) et se vêtiraient d'un rien, de sorte qu'une serviette suffirait à habiller tout un village[234]. L'idée d'une population autochtone aux besoins très minimes – connotée négativement – est typique du discours colonial et sert à légitimer des pratiques de privation vis-à-vis des personnes colonisées, que l'on laisse vivre dans des conditions qui seraient jugées indignes des « civilisés »[235]. Chez Hugo Kunze et K. Weinländer, il apparait clairement que le message d'Atzenroth concernant le mythe du végétarisme en Asie est demeuré sans effet. L'auteur de l'article sur le « danger venu d'Asie de l'Est », publié en 1904, veut voir dans la productivité légendaire des Asiatiques une preuve vivante du fait que le régime végétarien confère « la santé et la force »[236]. De même, le texte d'Hugo Kunze commence par ces mots[237].

> *Hinlänglich bekannt ist die Tatsache, dass die Chinesen vorwiegend Pflanzenesser sind.*
>
> Il est de notoriété publique que les Chinois se nourrissent essentiellement de plantes.

Selon Kunze, le végétarisme enseigné par le Bouddhisme exerce encore une grande influence en Chine, où la consommation de porc, de poisson et de volailles ne se serait développée que dans les dernières décennies sous l'influence des Européens. C'est donc à l'intervention occidentale que l'on devrait la perte de cet « archétype d'un peuple purement végétarien »[238].

---

[232] *Ibid.*
[233] K. Weinländer, « Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung », art cit, p. 243.
[234] *Ibid*.
[235] M. Bauche, « Race, Class or Culture? », art cit, p. 121 et suivantes.
[236] K. Weinländer, « Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung », art cit, p. 244.
[237] Kunze, « Vegetarisches und Unvegetarisches aus China », art cit, p. 181.
[238] *Ibid.*

L'Inde, un cas particulier

L'Inde et les Indiens jouissent dans notre corpus d'un statut particulier, reflétant la fascination dont ce pays fait l'objet chez les végétariens allemands de l'époque. La ville de Leipzig, où parait la *Vegetarische Warte*, est un centre important pour la publication de récits de voyage en Inde, d'œuvres de l'hindouisme et d'ouvrages scientifiques sur les religions et cultures indiennes[239]. L'Inde est pour les Allemands de la fin du 19e siècle un vaste territoire, qui inclut des nations actuelles voisines comme le Pakistan, le Bangladesh, le Sri Lanka et les Maldives, ainsi que le Cambodge et une partie du Laos[240]. Le vaste pays est, depuis la période romantique, un support de projection pour les Européens en quête d'identité. Pour la *Lebensreform*, c'est le lieu originel, celui de la « vraie religiosité » et de la « véritable union avec la nature »[241]. Ses adeptes voient dans le bouddhisme la voie vers l'avènement d'un homme moderne et nouveau. Et l'hindouisme, créé par des ésotéristes occidentaux et des brahmanes pour le public occidental – une « invention coloniale » selon Julia Hauser – est associé pour les végétariens anglais à une pratique particulièrement morale et pure du végétarisme. On représente alors volontiers le peuple indien comme majoritairement hindouiste (et donc végétarien), en soulignant son mode de vie sain[242]. Les références à la culture indienne apparaissent dans notre corpus dès les premiers textes collectés, autour de 1900 et jusqu'au milieu des années 1920. Certaines mentions sont très courtes, comme la devise du Bouddha dans le neuvième numéro de l'année 1925, publié en novembre[243] :

> *Es irrt der Mensch, solang er strebt.*
>
> L'homme se trompe tant qu'il s'efforce.

Au début du siècle, la figure de la brahmane chrétienne Pandita Ramabai fait l'objet de plusieurs articles admiratifs[244]. Elle est citée en exemple pour être restée strictement végétarienne alors qu'elle était une invitée d'honneur aux États-Unis et en Angleterre[245]. Les Indiens en général, lorsqu'ils font l'objet d'un article, sont appréciés pour leur fidélité

[239] A. Choné, *Destination Inde*, *op. cit.*, p. 74-75.
[240] *Ibid.*, p. 25.
[241] HORN Elija, *Indien als Erzieher: Orientalismus in der deutschen Reformpädagogik und Jugendbewegung 1918-1933*, 1er édition., Bad Heilbrunn, Klinkhardt, Julius, 2018, 285 p, p. 3 et suivantes.
[242] J. Hauser, « Körper, Moral, Gesellschaft », art cit, p. 273.
[243] BUDDHA Gautama, « Leitspruch », in , nº 9, septembre 1925, p. 79.
[244] DYER Helen S., « Vegetarismus einer indischen Reformatorin », in *Vegetarische Warte*, nº 7, 8 mars 1902, p. 113-114, Ad. Stiegelmann, « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien », art cit.
[245] Ad. Stiegelmann, « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien », art cit, p. 492.

inébranlable au végétarisme. Ainsi en 1903, le journal publie la traduction d'un extrait des récits de voyage de Pierre Loti issu de la *Revue des deux Mondes*[246]. L'auteur anonyme de cette petite contribution a choisi, dans le texte de Loti, l'exemple des Indiens du Dekkan qui, malgré la famine qui règne par suite d'une grande sécheresse, ne s'abaissent pas à manger leurs vaches. Selon lui, les Indiens préfèreraient mourir en hommes « purs » que de se souiller en consommant de la viande, ce qui mérite la plus haute estime[247].

En 1909, les observations d'un intellectuel indien sur le végétarisme des hindous sont directement restituées dans une traduction intitulée « *Warum sind die Hindus Vegetarier? »*[248]. Swami Abhedânanda y défend la thèse de l'origine indienne du végétarisme occidental, et ce même avant Pythagore, qui aurait été inspiré par la philosophie hindoue[249].

> *„Indien ist das einzige Land der Welt, in welchem Vegetarismus seit Jahrhunderten unter der Mehrzahl des Volkes geherrscht hat."*
>
> L'Inde est le seul pays du monde dans lequel le végétarisme a régné depuis des siècles au sein de la majeure partie du peuple.

Au milieu des années 1920, la figure de Mahatma Gandhi prend une place importante dans deux articles d'une autre revue de notre corpus élargi, *Der Naturarzt*, ainsi que dans une contribution de la *Warte* consacrée à sa diététique[250]. Cela témoigne du fait que les idées du Mahatma Gandhi – du moins dans la forme que leur confère leur réception occidentale – correspondent aux représentations de nombreux adeptes de la *Lebensreform*. Dans la *Vegetarische Warte*, la volonté de fonder les origines du végétarisme dans l'espace germanique se manifeste encore une fois au sujet de Gandhi, dont H. Will souligne les influences allemandes[251].

> *„Seine Ratschläge für die Lebensführung, um sich gesund zu erhalten, sind nicht neu, besonders nicht für uns in Deutschland, aus dessen populärmedizinischer Literatur er die meisten schöpft."*

[246] ANONYME, « Vegetarischer Geist in Indien », in *Vegetarische Warte*, nº 2, 23 janvier 1903, p. 34.
[247] *Ibid.*
[248] ABHEDÂNANDA Swami, « Warum sind die Hindus Vegetarier? », in *Vegetarische Warte*, traduit par E.A. Kernwart, nº 18, 4 septembre 1909, p. 195-196.
[249] *Ibid.*, p. 195.
[250] DR. MED. WILL H., « Die Ernährungslehre Mahatma Gandhis », in *Vegetarische Warte*, nº 7, juillet 1925, p. 63 ; HILDEBRAND Gerhard, « Gandhi als Gesundheitslehrer », in *Der Naturarzt*, nº 5, mai 1926, p. 134-135 ; HILDEBRAND Gerhard, « Die Ethik des Mahatma Gandhis », in *Der Naturarzt*, nº 2, février 1926, p. 42-44.
[251] H. Dr. Med. Will, « Die Ernährungslehre Mahatma Gandhis », art cit, p. 62.

> Ses conseils pour mener un mode de vie propice à la conservation de la santé ne sont pas nouveaux, surtout pour l'Allemagne, puisque c'est d'ouvrages célèbres de la médecine allemande qu'il tire la plupart de ses idées.

Le médecin allemand insiste sur les proximités entre les préconisations de Gandhi et celles de la *Lebensreform*, notamment lorsqu'il identifie une alimentation malsaine comme la cause fondamentale de toutes les maladies[252]. De fait, les écrits de Gandhi sur la santé s'inspirent de la médecine naturelle d'Adolf Just et de l'hydrothérapie de Louis Kuhne[253]. Tout comme les réformateurs, le Mahatma condamne la consommation de tous les excitants : café, thé, alcool, nicotine et même, toujours selon H. Will, les épices. Le régime alimentaire idéal de l'homme est le régime frugivore, c'est-à-dire la consommation exclusive de fruits et de noix crus. L'auteur établit néanmoins une différence de forme entre les motivations humanistes du guide spirituel et le fondement scientifique de la diététique réformée allemande. L'ascèse prônée par Gandhi est selon lui sociale, puisqu'il s'agit d'empêcher que les riches ne retirent la nourriture de la bouche des plus pauvres. De même, le thé, le café et le cacao sont proscrits d'abord à cause des conditions de travail des ouvriers dans les plantations. Ainsi les enseignements du Mahatma ne devraient pas être considérés sous un jour scientifique, mais comme les révélations d'un « prophète du désert »[254]. Le docteur H. Will lui, rationalise les préceptes de cette diététique indienne en expliquant l'efficacité de ce régime par sa pauvreté en acide urique, dont la viande, le poisson, les œufs, les féculents, le café, le thé, le cacao et l'alcool seraient les principaux responsables. Il fait ainsi le lien entre la culture diététique indienne et une injonction alors très à la mode dans le milieu des *Lebensreformer* : celle d'une alimentation constituée majoritairement de produits basiques. L'article de H. Will révèle une vision du monde où la science est exclusivement le fait des Européens, alors que l'Inde est associée à la spiritualité.

Enfin le débat sur les origines (orientales ou germaniques) du végétarisme traverse également le sous-corpus indien. Comme le faisait Gustav Atzenroth pour la Chine, Ad. Stiegelmann veut lui aussi ouvrir les yeux de ses pairs et remettre en cause le mythe d'un végétarisme indien universel. C'est selon lui une « grossière erreur »[255] car même si l'on trouve des végétariens en Inde – comme dans l'une des religions dominantes, la religion jaïne ou encore chez les soldats indiens, les cipayes[256] - l'Inde demeure selon lui un pays

[252] *Ibid.*, p. 63.

[253] ALTER Joseph S., « Gandhi's Body, Gandhi's Truth: Nonviolence and the Biomoral Imperative of Public Health », in *The Journal of Asian Studies*, nº 2, vol. 55, mai 1996, p. 301-322.

[254] H. Dr. Med. Will, « Die Ernährungslehre Mahatma Gandhis », art cit, p. 63.

[255] Ad. Stiegelmann, « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien », art cit, p. 489-490.

[256] Désigne, à l'époque coloniale, des soldats indiens servant dans une armée occidentale.

de contraste dans lequel seules les castes les plus élevées pratiquent l'ascèse[257]. Pour ce qui est du prosélytisme végétarien en Inde, Stiegelmann cite surtout des relais britanniques, comme le journal *Vegetarian Messenger* publié selon lui à partir de 1902 et le groupe de théosophes nommé Order of the Golden Age[258]. Les Indiens eux-mêmes sont considérés, dans leur majorité, comme vivant dans l'erreur, notamment du fait de leur habitude de polir le riz, de manger trop épicé et de boire de l'eau en trop grandes quantités (c'est-à-dire par quarts de litre)[259]. Ad. Stiegelmann se place, avec sa posture critique vis-à-vis de l'Inde, à contre-courant de ses camarades végétariens: pour la plupart des végétariens allemands, l'Inde fait encore figure de modèle absolu. L'intention derrière ce discours est de défendre la thèse d'une origine germanique du végétarisme, une réponse nationaliste à l'orientalisme de ses contemporains. Pour servir son hypothèse, l'auteur choisit d'ignorer la tradition séculaire et ininterrompue du végétarisme indien et de mettre l'accent sur sa fonction de discrimination sociale[260].

L'autre comme obstacle

Les autochtones, lorsqu'ils ne font ni l'objet de descriptions réductrices et racistes, ni d'une admiration béate, sont ignorés ou perçus uniquement par le prisme du dérangement qu'ils causent au colon occidental. Les habitants d'un pays, d'une île, sont à de multiples reprises, la raison pour laquelle le végétarien en quête d'un nouvel Eden ne peut demeurer quelque part. Walter von Gizycki se voit ainsi contraint de quitter la côté dalmate, qui bien qu'elle soit sous contrôle autrichien est habitée par un « peuple rétif » que la plus grande force militaire peine à maîtriser[261]. Le colon doit constater que le contexte politique ne permettrait pas à une communauté végétarienne de s'installer sereinement. Il gagne alors Corfou via le Monténégro, avec son camarade Fink, et ils croient y découvrir un paradis [262]:

> *Ja da wäre ich gerne geblieben, das war noch reine, jungfräuliche Natur, die ich im Garten der Villa Reale atmete, [...] Es war das Land meiner einstigen Märchenträume.*

[257] Ad. Stiegelmann, « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien », art cit, p. 491-492.
[258] *Ibid.*, p. 492.
[259] STIEGELMANN Ad., « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien (2) », in *Vegetarische Warte*, nº 22, 23 novembre 1903, p. 513-516.
[260] ROY Parama, « "Vegetarianism" » in *Key Concepts in Modern Indian Studies*, Gita Dharampal-Frick, Monika Kirloskar-Steinbach, Rachel Dwyer, et al. (éd.), NYU Press., New York, 2015, p. 272-275.
[261] W. von Gizycki, « Auf der Suche nach einem Vegetarierparadies », art cit, p. 268.
[262] *Ibid.*

> Oui, j'aurais aimé rester là, c'était une nature encore pure et virginale que je respirai dans le jardin de la Villa Reale, […]. C'était le pays de mes rêves merveilleux d'antan.

Mais il est rapidement déçu par les locaux, qui n'ont pas de *Volksgeist* et sont un peuple sans âme, il quitte donc à regret cette belle contrée. À l'autre bout du monde, au sud du Brésil, Adolf Heinzl met en garde ses compatriotes contre cette région où les colons sont exposés non seulement aux bêtes sauvages, mais aux larcins des autochtones[263]. Par ailleurs, la famine dans certaines régions du pays a poussé le gouvernement à déporter des populations vers le sud, « où ils deviennent des voisins désagréables pour le colon européen »[264]. Le portrait que Klara Ebert fait de Mérano nous offre inversement une idée du peuple idéal selon le colon végétarien. Les Meranesi sont de bons Allemands *« gut deutsch »*, du fait que des centaines de ressortissants du Reich soient venus s'y installer et ils n'ont pas la « saleté des Romans »[265]. Les paysans portent des tenues traditionnelles élégantes et de petits chapeaux verts et sont selon Ebert « de dignes et belles personnes ». L'autochtone idéal se devrait donc non seulement d'être accueillant, discret et docile, mais il doit également répondre à des critères esthétiques : il participe à la beauté bucolique du paysage. Car les meilleurs compatriotes demeurent, en fin de compte, les autres Allemands, ceux qui maitrisent « la langue allemande, les mœurs allemandes et la propreté allemande » (*… deutsche Sprache, deutsche Gesittung und deutsche Reinlichkeit*)[266]. Le texte de Klara Ebert livre un exemple parlant de la composante *völkisch* qui ressort, mieux encore que dans les autres sous-corpus, dans cette collection d'articles.

4) „*Deutschland über alles*", l'Allemagne au-dessus de tout

L'espace germanique, berceau du véritable végétarisme

L'attitude critique que nous observons chez ces contributeurs de la *Vegetarische Warte* au sujet de l'Asie est fondée sur une volonté de démontrer que le berceau du végétarisme dans sa forme la plus pure ne serait pas l'Orient, mais l'Occident. Gustav Atzenroth le formule en ces termes dans « *Asien und sein Vegetarismus* »[267] :

> *Also fort mit den Asiaten und ihrem Vegetarismus aus unserm Waffenarsenal und Kopf hoch! In Deutschland und England, wo, aus dem Volke geboren, das erste*

[263] A. Heinzl, « Der Fruchtesser in Südbrasilien (2) », art cit, p. 172.
[264] „…wo sie den europäischen Kolonisten unangenehme Nachbarn werden.", *ibid.*
[265] K. Ebert, « Im deutschen Süden », art cit, p. 542-543.
[266] *Ibid.*
[267] G. Atzenroth, « Asien und sein Vegetarismus », art cit, p. 37.

Flammenzeichen des Vegetarismus geraucht hat, dort liegt auch seine Kraft, von dort aus wird ihm die Erde unterworfen werden!

Alors, chassons les Asiatiques et leur végétarisme de notre arsenal d'armes et haut les cœurs ! C'est en Allemagne et en Angleterre, où naquirent au sein du peuple les premières lueurs du végétarisme, que repose également sa force, c'est de là qu'il soumettra le monde !

Le végétarisme et la médecine naturelle seraient ainsi « nés en Allemagne » et conquerraient le monde, non pas par « le sang et l'acier », mais par ses vérités. Cet argumentaire permet à Atzenroth de placer l'Allemagne au centre du monde, d'en faire un guide pour les autres pays. Dans « *China und die Chinesen* », Atzenroth poursuit cette démonstration en donnant à ce végétarisme germanique des fondements mythologiques. Il y assure que[268] :

„… [den]echten, wahren Vegetarismus, der selbstredend mit höchster Kultur, Kunst und Sitte verbunden gewesen sein muss, von der unsere heutige Afterkultur und selbst Griechenland und Rom nur einen schwachen Abglanz zeigen…"

« … [le] végétarisme véritable et authentique, qui ne saurait être que le fait de la plus haute culture, de l'art et des mœurs les plus élevées, et dont notre culture actuelle dégénérée et même Rome et la Grèce ne sont qu'une pâle réminiscence … »

Les sources de ce végétarisme originel se situeraient en Atlantide, dans une utopie antédiluvienne[269]. Ce mythe de la germanité est à replacer dans le contexte de l'idéologie *völkisch*, apparue autour de 1895 et qui trouve en Allemagne comme en Autriche un grand nombre de sympathisants. Uwe Puschner compte « bien plus de mille » maisons d'éditions *völkisch* dans le premier tiers du 20e siècle qui, couplées à une stratégie de publicité moderne, atteint la population germanophone résidant hors d'Europe[270]. Le mouvement *völkisch* se caractérise, tout comme la *Lebensreform* par sa diversité structurelle. Les adeptes sont surtout des hommes issus des classes moyennes ou de la bourgeoisie cultivée : les professeurs, les ecclésiastiques, et les fonctionnaires y sont le plus représentés. Cette tendance recrute donc dans les cercles réformés comme dans l'antisémitisme organisé[271]. Or la doctrine d'une origine nord-européenne des Indo-Européens et le rejet de la théorie de l'Orient comme berceau de l'Humanité (« *Ex-oriente-lux* ») au profit de l'« *Ex-septentrione-lux* », d'une naissance occidentale de la culture, sont structurantes pour

[268] G. Atzenroth, « China und die Chinesen », art cit, p. 291.

[269] Il cite ici Ignatus Donnelly: *Atlantis, die vorsündflutliche Welt*, Siegbert Schnurpfeil Verlag, Leipzig, [1882 pour le texte anglais, la date de la traduction citée est inconnue].

[270] PUSCHNER Uwe, « Die Germanenideologie im Kontext der völkischen Weltanschauung », Göttingen, Quatrième Göttinger Forum für Altertumswissenschaft, 2001, p. 85.

[271] *Ibid.*, p. 87.

l'idéologie *völkisch* germanique[272]. La volonté de conférer à tout prix au végétarisme une tradition germanique est donc à replacer dans la vision du monde antisémite, anti-asiatique et raciste propre à l'idéologie *völkisch*[273]. Le but est de faire de l'Europe du Nord la source de la culture et des Germains le peuple originel (*Kernvolk*), fondant ainsi par une mythologie des origines la supériorité de la race germanique. Dans notre corpus, les Allemands confrontés aux contrées tropicales expérimentent donc un repli idéologique vers la *Heimat*. Comme le soulignait Catherine Repussard au sujet du colonialisme du Reich autour de 1900, les expérimentations coloniales de la *Lebensreform* sont avant tout une affaire du réformateur avec lui-même[274]. D'après C. Repussard, la période de l'expansion coloniale voit paradoxalement une réémergence de l'essentialisme et de l'idéalisation d'un passé imaginaire (« *die guten alten Zeiten* »), qui semblent, par un effet de miroir, refaire surface à l'occasion de la rencontre avec l'altérité. Ainsi Stelter écrit au sujet d'un colon qui veut s'installer à Kabakon dans la colonie d'August Engelhardt : « Il n'y gagnera que plus d'estime pour sa patrie »[275]. Dans la même collection d'articles sur les îles du Pacifique, Max Duphorn regrette la dispersion de forces précieuses qui est selon lui la conséquence des colonies tropicales végétariennes, soulignant ainsi la perte que constituent ces expériences pour le *Vaterland*.

Le végétarien allemand ne peut vivre qu'en Allemagne

L'autre manifestation de cet effet miroir de l'expérience coloniale est la conviction, à laquelle arrivent de nombreux immigrés, selon laquelle le végétarien allemand ne peut vivre qu'au milieu de ses semblables. L'esprit allemand (« *das deutsche Wesen* ») serait ainsi la condition *sine qua non* de la fondation d'un véritable bastion végétarien (« *eine Hochburg des Vegetarismus* »)[276]. Le doux climat et les fruits délicieux ne suffisent pas à faire des tropiques un paradis frugivore. En 1920, Hugo Kunze tire le bilan de son expérience tropicale et en arrive à la conclusion qu'il préfère les pommes et les poires à tous les fruits exotiques[277]. Un an plus tard, Adolf Heinzl fait le même constat[278].

[272] *Ibid.*, p. 95.
[273] *Ibid.*, p. 97.
[274] C. Repussard, « Imaginaire colonial allemand autour de 1900, creuset d'une "autre modernité" ? », art cit, p. 100-101.
[275] Ed. Seiler (éd.), « Südsee Siedlungen », art cit, p. 571.
[276] G. Atzenroth, « Vegetarier und vegetarische Siedlungen in den Tropen », art cit, p. 327.
[277] Kunze, « Vegetarisches und Unvegetarisches aus China », art cit.
[278] A. Heinzl, « Der Fruchtesser in Südbrasilien (2) », art cit, p. 180.

> *Wenn der zugewanderte Vegetarier anfangs auch entzückt ist über die neuen sonderbaren Früchte mit dem verschiedenartigen aromatischen Geschmack, so kommt er mit den Jahren schließlich doch zur Überzeugung, dass nichts über einen guten Apfel oder eine feine Birne [...] geht.*
>
> Si l'immigré végétarien est tout d'abord ravi par les fruits étranges et nouveaux aux saveurs aromatiques variées, il en arrive au fil des années à la conviction que rien ne surpasse […] une bonne pomme ou une bonne poire.

L'homme d'affaires Gustav Atzenroth, bien qu'il réside et travaille à Hong Kong depuis au moins une décennie, est d'avis que les Allemands ne devraient pas quitter la terre qui les a vus naitre et demeurer parmi leurs compatriotes, car ils constituent le seul peuple auprès duquel le prosélytisme aurait une quelconque efficacité[279]. Le pays le plus heureux est selon lui la « République allemande démocratique de Suisse », qui ne pratique pas la vaccination obligatoire et se trouve à proximité suffisante des zones de recrutement de l'armée allemande pour demeurer disponible en cas de conflit. Une colonie végétarienne pourrait donc s'y intégrer et y prospérer sans problème[280]. Cet attachement patriotique n'est pas dénué d'une composante belliciste, comme elle apparait dans l'article signé simplement « E.V. » en 1902. Posant le contexte d'un conflit généralisé entre « les races et les nations qui pensent et ressentent différemment », l'auteur y confère une nouvelle dimension à l'idée végétarienne[281]. Le fait de rester en Allemagne serait la condition pour être prêt à combattre, en demeurant là où se trouvent « les racines de notre force »[282]. Les tentatives coloniales végétariennes sont ainsi condamnées comme les manifestations d'un égoïsme matérialiste, comme une désertion face à la menace qui pèse sur le peuple germanique[283].

> *Mehr Nationalität, mehr Pflege des Heimatsinnes ist es, was unserer sonst so gesunden Bewegung zu fehlen scheint! Nicht das körperlich-egoistische Interesse, sondern das Wohl des ganzen Volkes sei der Leitstern unserer Bewegung!*
>
> Plus de nationalisme, plus d'égards pour le patriotisme c'est cela qui manque à notre mouvement par ailleurs si sain ! Ce qui doit mener notre mouvement ne doit pas être l'intérêt corporel et égoïste, mais le bien du peuple tout entier.

Protéger l'espace national et la race : la composante *völkisch*

Dans la lignée de cette posture belliciste, l'article de K. Weinländer publié en 1904 mobilise le motif, populaire depuis la fin du 19e siècle, d'un « péril jaune », en le replaçant

[279] G. Atzenroth, « Vegetarier und vegetarische Siedlungen in den Tropen », art cit, p. 327.
[280] *Ibid.*
[281] V. E., « Auch ein Beitrag zur Tropenschwärmerei », in *Vegetarische Warte*, no 23, 8 décembre 1902, p. 544-546.
[282] *Ibid.*, p. 545.
[283] *Ibid.*, p. 546.

dans le contexte de la lutte végétarienne[284]. L'auteur voit dans une victoire du Japon dans la guerre russo-japonaise (1904-1905) les premiers signes d'une menace qui pèserait sur l'Europe tout entière. Ne serait-ce que par leur nombre, ceux que Weinländer nomme « les Mongols » constitueraient une menace pour les Germains, les Slaves et les Romans : il établit le compte à 500 millions contre 300 millions[285]. Il faudrait par ailleurs prendre en compte la capacité de reproduction prétendument supérieure de cette « race jaune »[286]. Dans la paranoïa de Weinländer, c'est l'extinction qui menace le peuple germanique s'il n'apprend pas à protéger la pureté de sa race et ne cesse de pratiquer les mésalliances[287]. Paradoxalement, K. Weinländer n'est pas de ceux qui remettent en question l'idée d'un végétarisme dominant en Asie de l'Est et compte ce dernier parmi les choses que les Allemands peuvent apprendre des « Mongols » dans leur lutte pour la survie. Le fait que l'Asie laisse corrompre son essence végétarienne par la « part d'ombre » de la culture occidentale est pour l'auteur une raison d'espérer[288]. Cette dimension *völkisch* de l'anti-asiatisme se retrouve dans l'article de E.V. décriant les « rêveries tropicales », lorsqu'il affirme que les « aryens indo-germaniques » seraient les fils des Atlantes, la « cinquième race de l'humanité ». L'auteur cite ici Arthur de Gobineau [289]:

> *Wohin dieses germanische Wesen niemals gedrungen ist, da gibt es auch keine Zivilisation in unserem Sinne.*
>
> Là où cet esprit germanique n'a jamais pénétré, on ne trouve pas non plus de civilisation au sens où nous l'entendons.

Il est ainsi du devoir de tous les Germains (donc des Allemands et des Américains) de protéger leur culture contre l'invasion des « peuples sans culture », à savoir les « Mongols », mais également les Africains. C'est pourquoi chacun doit s'attacher fermement à son peuple (*Volk*) et à sa patrie (*Vaterland*) au lieu de partir visiter de lointaines contrées pour son bien-être matériel[290].

[284] K. Weinländer, « Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung », art cit.
[285] *Ibid.*, p. 242.
[286] *Ibid.*, p. 246.
[287] Au sujet de la montée de l'eugénisme autour de 1900, voir WEINDLING Paul, *L'hygiène de la race*, Paris, La Découverte, 1998, 304 p.
[288] K. Weinländer, « Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung », art cit, p. 246.
[289] *Ibid.*, p. 545.
[290] E. V., « Auch ein Beitrag zur Tropenschwärmerei », art cit, p. 545.

5) Conclusion : le paradoxe Nature / Culture

Dans le corpus analysé ici émerge un paradoxe entre l'idéalisation de peuples naturels épargnés par la civilisation – qui s'avèrent le plus souvent ne pas exister tels quels – et la revendication d'une culture allemande que le colon ne retrouve pas dans ces espaces lointains. Cette opposition binaire entre « espaces naturels » et « espaces culturels » est fondée sur une théorie des climats dogmatique et déterministe. Le colon végétarien apparait, dans ces contributions, comme celui qui introduit la culture dans des espaces demeurés à l'état de nature. Ainsi Ad. Stiegelmann raconte comment les immigrés se sont laissé influencer par la culture indienne (ils mangent du *Dal-Bhat*, du *Kari* et du *Tchatni*) tout en montrant comment des institutions occidentales comme la société végétarienne de Manchester, les théosophes, mais également les adventistes du septième jour s'investissent dans la propagande végétarienne sur le territoire[291]. Or Stiegelmann regrette que le végétarisme et les méthodes de médecine naturelle soient encore trop peu connus à Calcutta. En témoignent selon lui le petit nombre des homéopathes et des hydropathes et l'absence de restaurants végétariens (nous sommes en 1903). Pour l'auteur, cette pénurie serait la conséquence d'une demande insuffisante. Dans ce témoignage, l'Inde, le pays même qui est admiré par la grande majorité des végétariens allemands, nécessite encore de grandes réformes avant d'atteindre un niveau de culture suffisant à ses yeux. De telles considérations manifestent une ignorance des réalités locales, ignorance qui peut être le fait d'une omission volontaire à des fins argumentatives ou d'une indifférence vis-à-vis des pratiques de la population indienne autochtone. L'auteur ne fréquentait peut-être que des établissements tenus par des Européens, ou exclut tout du moins de son inventaire des restaurants qui ne sont fréquentés que par des Indiens.

L'opposition entre culture et inculture est intimement liée au climat dans les récits des immigrés et des voyageurs végétariens. Sous les tropiques, comme l'explique Robert Hilz, celui qui aspire à la vie naturelle peut s'épanouir extérieurement, physiquement, mais la « culture intérieure » (*innere Kultur*) doit venir d'Allemagne[292]. Ce constat mène le réformateur Robert Fentschura à une généralisation sur les peuples vivant sous des climats trop propices[293] :

[291] Ad. Stiegelmann, « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien (2) », art cit, p. 514-515.
[292] R. Hilz, « Brief aus Mexiko », art cit, p. 235.
[293] R. Fentschura, « Tropentaumel », art cit, p. 89.

Wo die Natur dem Menschen seine Lebensbedürfnisse von selbst reichlich spendet, da verharrt er auf den unteren Entwicklungsstufen.

Là où la nature fournit à l'homme de quoi contenter ses besoins vitaux sans effort et en abondance, celui-ci persiste dans le plus bas état de son évolution.

Le fait que l'Allemagne soit un haut lieu de culture est donc, dans ce paradigme, directement lié au fait qu'elle se trouve dans une zone tempérée. Cette théorie des climats – c'est-à-dire l'idée d'un déterminisme impliquant un lien de causalité entre le climat d'un territoire et les mœurs de ses habitants – est déjà ancienne à l'époque, notamment dans sa conceptualisation par Montesquieu[294]. Ainsi il ne faudrait pas demeurer dans la terre natale simplement par patriotisme, mais à cause de la menace de déclin moral et spirituel qui menace celui qui s'installe dans les régions chaudes du globe. Lorsqu'il émigre pour vivre plus pleinement le végétarisme, qui est, selon les adeptes de Baltzer, la plus pure manifestation de la culture, le réformateur de la vie, au contact d'une altérité inculte et d'une nature généreuse, s'éloigne de ses valeurs. Ce paradoxe révèle toute l'ambivalence du concept de nature dans le faisceau d'idées de la vie naturelle (*naturgemäße Lebensweise*) autour de 1900[295].

... denn die üppigste Natur kann einen Kulturmenschen auf die Dauer von Jahren nicht vor geistigem Hunger und Langeweile schützen.

… car, les années passant, la nature la plus luxuriante ne peut protéger l'homme de culture de la famine spirituelle et de l'ennui.

Chez les hommes et les femmes de notre corpus, l'immigration dans un autre pays n'est pas le lieu d'une rencontre avec l'altérité et ils reviennent de leur voyage plus convaincus encore de la vision du monde qu'ils avaient avant leur départ. Paradoxalement, le fait d'explorer le monde peut donc consolider le racisme et « rigidifier les différences identité/ altérité », selon les termes d'Aurélie Choné[296]. Or dans le corpus exploré par cette dernière dans *Destination Inde,* certains auteurs reviennent bien changés de leur voyage, qui devient le préalable à une réforme de leur vie, vers un nouveau mode d'existence (comme le végétarisme) et vers une quête de soi[297]. En somme, l'expérience du végétarien dans les tropiques, telle que nous l'avons analysée ici, a au moins le mérite de lui faire intimement

[294] MONTESQUIEU et BARRILLOT Jacques, *De l'Esprit des Loix, ou du Rapport que les loix doivent avoir avec la constitution de chaque gouvernement, les moeurs le climat, la religion, le commerce, &c., à quoi l'Auteur a ajouté Des recherches nouvelles sur les Loix Romaines touchant les Successions, sur les Loix Françoises, & sur les Loix féodales. Tome premier.*, Suisse, 1748, vol. 2, 564 p.

[295] K. Ebert, « Im deutschen Süden », art cit, p. 542.

[296] A. Choné, *Destination Inde*, *op. cit.*, p. 462.

[297] *Ibid.*, p. 468.

comprendre le lien entre son corps et l'espace, plaçant le corps et les sensations au centre de sa vision du monde[298].

[298] *Ibid.*, p. 469.

CHAPITRE 3. TRAVERSER LE SIÈCLE : MARQUES, ASSOCIATIONS, COMMUNAUTÉS

Dans ce chapitre, nous présentons de manière sommaire les institutions (au sens large), c'est-à-dire les communautés, marques et systèmes qui sont nés au sein de la *Lebensreform* ou de mouvements qui lui sont proches et qui ont traversé le 20e siècle. Bien que la présente thèse se concentre sur des trajectoires individuelles, ce bref aperçu doit rappeler que ces dernières se déploient au sein d'un territoire – l'espace germanophone – dans lequel certains objets culturels de la réforme de la vie sont entrés dans la culture dominante et font partie du paysage quotidien. D'autres, comme les communautés rurales, ont continué à exister de manière quasi-ininterrompue de l'aube du 20e siècle à nos jours. Il apparait que l'anthroposophie de Rudolf Steiner, une idéologie apparentée à – bien que ne recouvrant pas totalement – la *Lebensreform*, joue un rôle de support structurel pour un bon nombre de ces institutions.

1) Le Monte Verità

> *'They stay young always, they never grow old.' 'If nobody has ever seen them, how can you know?' 'It has always been so. That is the belief. That is why here, in the valley, they are hated and feared, and also envied. They have the secret of life, on Monte Verità.'*[299]

> « Ils restent toujours jeunes, ils ne vieillissent jamais. » « Si personne ne les a jamais vus, comment pouvez-vous le savoir ? » « C'est la croyance. C'est pourquoi ici, dans la vallée, ils sont haïs et craints, mais aussi enviés. Ils détiennent le secret de la vie, sur le Monte Verità. »

Dans sa nouvelle publiée en 1952, Daphné du Maurier fait des montévéritains des êtres fantastiques et mystérieux, une colonie coupée du monde qui fascine et terrifie des villageois. Le Monte Verità est sans conteste le « produit culturel » de la *Lebensreform* qui a le mieux traversé le temps. Il s'agit d'un des rares lieux conservés, et les archives collectées par Harald Szeemann peuvent aujourd'hui être vues, dans le cadre d'une exposition « mobile » – selon les termes de la Fondation Monte Verità – pensée comme une installation artistique[300]. La colonie fondée en 1900 par, entre autres, Henri Oedenkoven, Karl Gräser, Gustav Gräser et Ida Hofmann – qui vola bien rapidement en

[299] DU MAURIER Daphné, « Monte Verità », *in The Birds and Other Stories*, Londres, Hachette Digital, Vigaro Modern Classics, 2004, 242 p, p. 85.

[300] *Casa Anatta | Monte Verità Ascona*, https://www.monteverita.org/en/museum-complex/casa-anatta, consulté le 26 avril 2024.

éclat – est encore, pour reprendre l'expression d'Olivier Sirost, dans toutes les bouches[301]. En témoignent par exemple l'exposition *la scia del monte* (la trace du mont) qui se tient du 23 mars au 15 septembre 2024 au Musée des Beaux-Arts Le Locle et qui invite 26 artistes à « entrer en résonnance avec le génie du lieu et ses figures féminines » dans « un dialogue éclectique et captivant entre nature, art et esprit »[302]. En 2019, la Tor Cotschna (ou *Roter Turm*), structure éphémère construite sur le Col du Julier, accueillait dans le cadre du festival Origen le ballet contemporain *Utopia*, chorégraphié par Sébastien Bertaud et inspiré de l'histoire du Monte Verità[303]. Enfin en 2021 est sorti le film *Monte Verità* de Stefan Jäger, qui met en scène la quête d'identité du personnage fictif Hanna Leitner au contact des fondatrices et fondateurs de la colonie[304]. L'expérience montévéritaine est un support de projection privilégié pour les groupes et personnes en quête de modes de vie et de modèles de sociétés alternatifs depuis les années 1970. Sven Reichardt raconte comment, en 1978, les membres de la maison d'édition berlinoise autonome Merve s'amusaient de voir, dans la communauté d'Ascona, une copie conforme de leurs propres idées – entre anarchisme, révolution sexuelle, émancipation des femmes, et renouvellement artistique et religieux – presque 80 ans plus tôt[305]. Dans sa réalité historique, le Monte Verità a connu plusieurs réaffectations et apparait comme un site complexe[306]. Mais son statut de laboratoire de la modernité et, puisque c'est l'enjeu, de potentialités anti-national-socialistes dans l'espace germanique est bien établi dans la littérature, au moins depuis *Mountain of Truth* de Martin Green[307]. L'expérience du Monte Verità est ainsi non seulement la plus documentée de la *Lebensreform*, mais aussi celle dont la proximité idéologique avec la scène hippie européenne des années 1970 fait le plus consensus.

---

[301] SIROST Olivier, Avant-Propos à la 2e édition de CLUET Marc et SIROST Olivier, *Monte Verità. Communautés d'expérience du corps et de retours à la nature*, 2e édition augmentée, Tours, Université de Tours, « Cahiers d'Histoire Culturelle », 2023, 212 p, p. 8 ; dans le même volume, HANSE Olivier, « Rythme et vitalisme à Monte Verità », p. 79-102, p. 79.

[302] *La scia del monte ou les utopistes magnétiques*, https://www.mbal.ch/expo/la-scia-del-monte-ou-les-utopistes-magnetiques/, consulté le 26 avril 2024.

[303] AG Newmedia, *Origen Festival Cultural: Utopia*, https://www.origen.ch/Utopia.1464.0.html?&L=0, consulté le 26 avril 2024*« Danser l'utopie », Maria Grazia Chiuri et Sébastien Bertaud | Festival Origen*, 2019.

[304] JÄGER Stefan, *Monte Verità*, 2021, 116 minutes. *IMDb*, https://www.imdb.com/title/tt12927920/, consulté le 26 avril 2024.

[305] S. Reichardt, « Alternative Pfade. Politiken und Wissensformen der Subjektivierung, Erfahrung und Kreativität im 19. und 20. Jahrhundert », art cit, p. 30.

[306] M. Cluet et O. Sirost, *Monte Verità. Communautés d'expérience du corps et de retours à la nature*, *op. cit.*, p. 8.

[307] GREEN Martin Burgess, *Mountain of truth: the counterculture begins Ascona, 1900-1920*, Hanover N.H., Allemagne, 1986 voir aussi GIMENO Paul, « L'esprit d'Ascona. Précurseur d'un écologisme spirituel et pacifiste », in *Ecologie & politique*, nº 1, N°27, 2003.

2) Reformhaus e.G.

Le mouvement des Maisons de la Réforme commence en 1887 avec la fondation de la *Gesundheitszentrale* de Berlin par Carl Braun, et le premier magasin portant ce nom, le *Reformhaus Jungbrunnen*, ouvre en 1900 à Wuppertal[308]. Ces épiceries-drogueries existent encore aujourd'hui dans la plupart des métropoles allemandes et autrichiennes, leur nombre ayant augmenté après la Première Guerre mondiale, période à laquelle *Reformhaus* est devenu le terme générique pour désigner ce type de magasins offrant des denrées conformes au mode de vie réformé[309]. Depuis les années 1970, les Maisons de la Réforme subissent la concurrence du magasin bio moderne, ce qui fait écrire à Eva Barlösius, en 2001, qu'elles sont en passe de devenir obsolètes. Vingt-trois années plus tard, nous constatons en effet une baisse du nombre de magasins de la coopérative entre 2016 et 2021. Même si l'enseigne est encore bien présente, selon les données affichées sur le site web de *Reformhaus e.G.*, ses membres exploitaient 900 magasins en 2016 contre 780 en 2021, avec 400 magasins partenaires en Allemagne et en Autriche en 2016 contre 200 en 2021[310]. Mais cette baisse apparente s'explique également par la conjoncture globale de l'augmentation des ventes en ligne. La plupart des références proposées par *Reformhaus e.G.* peuvent d'ailleurs être commandées sur le site Web.

Jörg Albrecht, dans sa thèse comme dans sa contribution à *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980*, retrace la trajectoire des magasins réformés dans le florissement des enseignes alternatives depuis les années 1970[311]. Nous nous fondons ici sur ses recherches pour donner un aperçu de la spécificité du *Reformhaus* par rapport aux magasins d'alimentation naturelle (*Naturkostläden*) et aux magasins bio actuels[312]. Les Maisons de la Réforme proposent à l'origine des produits nécessaires au mode de vie végétarien : beurres de fruits à coques, fruits secs, substituts de viande, de café et de lait ou margarines,

[308] ALBRECHT Jörg, « Reformkost und Naturkost. Kontinuitäten und Brüche alternativer Ernährung zwischen Lebensreform und Alternativmilieu. » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, SIEGFRIED Detlef et TEMPLIN David (dir.), Göttingen, V&R Unipress, 2019, p. 173-194.

[309] voir ici BARLÖSIUS, Eva, „Alles Vergangenheit? Lebensreformerische Spuren in unserer Zeit – eine essayistische Annäherung.", in *ibid.*, p. 587.

[310] *Reformhaus® Genossenschaft*, https://reformhaus.de/pages/reformhaus-genossenschaft, consulté le 26 avril 2024, et la même page, *Unsere Genossenschaft - Über uns - Reformhaus®*, https://www.reformhaus.de/ueber-uns/unsere-genossenschaft/, consultée le 1er mai 2019.

[311] ALBRECHT Jörg, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, 1ère édition, Baden-Baden, Nomos Verlag, 2022, 587 p.

[312] J. Albrecht, « Reformkost und Naturkost. Kontinuitäten und Brüche alternativer Ernährung zwischen Lebensreform und Alternativmilieu. », art cit.

entre autres[313]. Après la Première Guerre mondiale, la branche se structure sous la forme d'une coopérative, alors même que ce type de produits commencent à trouver leur place dans les commerces grand public. Dans les années 1970 apparaissent néanmoins les premiers magasins d'alimentation naturelle (*Naturkostläden*), de nouveaux acteurs de la distribution de produits alimentaires alternatifs que Jörg Albrecht définit comme un héritage du *New Age* nord-américain – notamment de la tendance macrobiotique[314]. Cette branche se place donc selon lui, du fait de son origine transculturelle, en rupture avec la *Lebensreform* historique. Les premières enseignes ouvrent au début des années 1970, avec le *Peacefood* de Berlin-Ouest (1971) ; le *Schwarzbrot Naturspeisewaren* de Hambourg (1972) et le *Makrohaus* de Münster (1973)[315]. Le régime macrobiotique, inventé au milieu des années 1960 aux États-Unis par Georges Ohsawa sous la dénomination *Zen-Diet* ou *Zen Macrobiotic*, est à l'origine de la dynamisation de la *Naturkost* et joue, par extension, un rôle dans la fondation du bio à partir du milieu des années 1970[316]. Mais ce dernier perd de son importance à la même période, au profit de l'approche écologique de l'alimentation (la « révolution écologique »)[317]. C'est le régime *vollwert* qui joue par la suite le rôle de modèle dominant dans le milieu de l'alimentation naturelle. Les distributeurs se concentrent alors sur une offre de céréales, de mueslis, de riz et d'huiles correspondant aux critères d'intégralité et de pureté de ce système mis en place par Werner Kollath (voir « L'alimentation *vollwert* »)[318].

Jörg Albrecht dégage dans son travail de définition une distinction importante entre la nouvelle *Naturkost* et le *Reformhaus* historique, en indiquant que cette dernière se concentre sur les produits issus de l'agriculture biologique au cours des années 1980, alors que les Maisons de la Réforme coopèrent davantage avec des agriculteurs travaillant en biodynamie[319]. Or ces deux approches, bien que nées d'un même souci de préservation de la nature, ne se recouvrent pas : au-delà des objectifs de l'agriculture biologique (exploitation responsable de l'énergie et des ressources naturelles, préservation de la biodiversité et des équilibres écologiques régionaux, amélioration de la fertilité des sols et

[313] *Ibid.*, p. 180.
[314] *Ibid.*, p. 181.
[315] *Ibid.*, p. 182.
[316] *Ibid.*, p. 182-183.
[317] *Ibid.*, p. 184.
[318] *Ibid.*, p. 185, 187-188.
[319] *Ibid.*, p. 190.

maintien de la qualité de l'eau)[320] la biodynamie comporte une forte dimension spirituelle et repose en partie sur des croyances sans fondement scientifique. En effet, il s'agit d'une création de Rudolf Steiner, et elle puise dans les préceptes de son anthroposophie. Parmi les pratiques qui la distinguent de l'agriculture biologique, nous relevons notamment l'usage de « préparations biodynamiques » à base de plantes médicinales, de bouse et de corne de vache ou encore de cristaux de quartz, appliquées sur les sols en doses homéopathiques (au sens premier du terme)[321]. Les produits issus de l'agriculture biodynamique font l'objet d'une certification par la marque Demeter, qui respecte également le cahier des charges de l'agriculture biologique, et qui est aujourd'hui distribuée aussi bien par Reformhaus e.G. que par des magasins bio ou encore la chaîne de drogueries DM-Drogerie Markt. Un autre grand apport des travaux de Jörg Albrecht est de retracer des rencontres entre des acteurs et actrices de la *Lebensreform* et des membres du milieu alternatif allemand des années 1970/80[322].

> *So lassen sich – allerdings nicht in systematischer und flächendeckender Weise – auf der Mikroebene direkte Kontakte und Transfers zwischen der alten Lebensreform und dem neuen Alternativmilieu nachweisen.*
>
> Il est ainsi possible de mettre en évidence, au niveau micro – bien que le phénomène ne soit ni systématique, ni généralisé – des transferts directs entre la réforme de la vie historique et le milieu alternatif.

Le *Reformhaus* apparaît pour sa part comme un lieu de conservation d'un régime alimentaire proche de celui des végétariens autour de 1900, puisqu'il observe à travers le 20e siècle un végétarisme strict, là où le *Naturkostladen* puis le magasin bio proposent des viandes issues d'élevages biologiques[323]. Par ailleurs, les Maisons de la Réforme appliquent, dans les années 1970, une exclusion plus stricte des sucres raffinés, du sel, des épices, de l'alcool, du tabac et des autres excitants que les nouveaux acteurs de l'alimentation alternative[324]. Une réticence qui est à replacer dans le contexte de la défiance des réformateurs ayant vécu l'émergence de la scène hippie vis-à-vis de l'usage psychédélique de drogues, incompatible avec les principes de la *Lebensreform* historique.

---

[320] *L'agriculture biologique en bref - Commission européenne*, https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organics-glance_fr, 4 mars 2024, consulté le 29 avril 2024.

[321] *Présentation de la biodynamie - MABD*, https://www.bio-dynamie.org/biodynamie/presentation/, consulté le 29 avril 2024.

[322] J. Albrecht, « Reformkost und Naturkost. Kontinuitäten und Brüche alternativer Ernährung zwischen Lebensreform und Alternativmilieu. », art cit, p. 186.

[323] *Ibid.*, p. 181.

[324] *Ibid.*, p. 189-190.

3) L'alimentation *vollwert*

Eva Barlösius prend pour exemple le régime *vollwert* (ou complet), cité plus haut, lorsqu'elle relève les héritages contemporains de la *Lebensreform*[325]. Initiée par Werner Kollath (1892-1970), un nazi de la première heure et professeur d'hygiène raciale, l'idée fondatrice du régime *vollwert* est que tous les nutriments nécessaires au corps sont naturellement présents dans les aliments, qui doivent donc subir le moins de transformations possibles afin d'éviter les pertes. Dans notre corpus contemporain, Melanie et Sönke Brummerloh, les rédacteurs du *Vollwert-Blog*, sont adeptes de ce régime alimentaire (Annexe 9)[326]. Le couple se réfère à l'ouvrage *Gefährdete Menschheit* d'Albert Haller, paru chez Hippokrates en 2001 et qui en est à sa dixième réédition, pour définir les aliments naturels : ce sont ceux qui ont conservé toutes les qualités « qui leur ont été données par la nature ». Ce régime plébiscite le riz complet par opposition au riz blanc, le lait cru par opposition au lait UHT, les poissons et les légumes frais etc. Les microéléments qu'il s'agit de préserver sont désignés par le terme *Vitalstoffe,* matières vitales, et regroupent notamment les vitamines, les minéraux, les enzymes, les arômes naturellement présents dans les aliments ou les acides gras non-saturés. La postérité de l'alimentation *vollwert* illustre l'affirmation de Bernd Wedemeyer-Kolwe selon laquelle l'héritage de la *Lebensreform* serait invisible car entièrement entré dans les mœurs. En effet, de nombreux produits de consommation courante en Allemagne, dont l'emblématique pain complet (*Vollkornbrot*) ou le muesli du petit-déjeuner, ont été développés pour répondre aux impératifs de ce régime. Eva Barlösius relève cette standardisation de comportements alimentaires autrefois marginaux, ajoutant que la recette qui s'est généralisée n'a le plus souvent plus rien en commun avec sa version historique[327]. Le transfert de ce système à travers le siècle est dû en grande partie au médecin allemand Max Otto Bruker (1909-2001), l'un de ses plus grands défenseurs dans la RFA des années 1960/70[328]. Ses écrits sur la nocivité des sucres raffinés, à une époque où ces derniers n'éveillaient pas encore trop de soupçons en Europe, ont attiré l'intérêt d'une partie du public et l'ire des industriels du secteur[329]. Alors que ses positions contre le nucléaire et son engagement au parti *Die*

[325] BARLÖSIUS, Eva, „Alles Vergangenheit? Lebensreformerische Spuren in unserer Zeit – eine essayistische Annäherung.", in K. WOLBERT, *Die Lebensreform*, *op. cit.*, p. 588.

[326] BRUMMERLOH Melanie et BRUMMERLOH Sönke, *Warum wir uns vollwertig ernähren*, https://vollwert-blog.de/warum-wir-uns-vollwertig-ernaehren/ , 16 février 2013, consulté le 22 mai 2023.

[327] Barlösius, K. Wolbert, *Die Lebensreform*, *op. cit.*, p. 588.

[328] J. Albrecht, « Reformkost und Naturkost. Kontinuitäten und Brüche alternativer Ernährung zwischen Lebensreform und Alternativmilieu. », art cit, p. 187-188.

[329] *Ibid.*, p. 188.

Grünen lui valent la sympathie de la scène alternative des années 1970, le milieu des années 80 voit émerger une polémique autour de ses opinions racistes et xénophobes et de son investissement dans divers groupes *völkisch*[330]. Max Otto Bruker se situe ainsi dans la droite lignée de l'hygiénisme racial de Werner Kollath.

4) La colonie fruiticole Eden e.G.

La colonie fruiticole Eden eG est fondée le 28 mai 1893, dans le restaurant végétarien Ceres de Berlin-Tiergarten, par dix-huit *Lebensreformer*, sur les principes fondamentaux du végétarisme, de la gymnastique en pleine nature et du lien communautaire[331]. Le modèle est celui d'une coopérative vivant en communauté (*Siedlungsgenossenschaft*), avec une mise en commun de la propriété des sols, et un engagement à améliorer les conditions de vie économiques et sociales des membres. Les colons ont les terrains en fermage, mais sont propriétaires du bâti. Seuls les végétariens ont le droit de louer des parcelles dans les premiers temps, et l'élevage des animaux est interdit[332]. Sur le papier, pour reprendre la formule de Florentine Fritzen, les colons d'Eden sont végans, mais le miel devient rapidement le principal produit d'exportation de la communauté[333]. La promotion d'Eden-Oranienbourg est assurée par le biais d'organes de presse associatifs et, dès 1895, 45 parcelles sont louées et la communauté compte 93 membres. Les personnes qui ont des moyens plus limités peuvent bénéficier de crédits, via une banque de la colonie. Autour de 1900, les jardins d'Eden deviennent productifs et dès 1903 le modèle économique de vente et d'investissement des surplus de bénéfices se met en place[334]. La colonie connait par la suite une apogée dans les années 1920/30 et livre les Maisons de Réforme, fournissant, à partir de 1912, des jus, des marmelades et gelées ou encore du miel[335]. Eden doit par ailleurs sa célébrité à son beurre réformé (*Reformbutter*) et ses produits à tartiner (*Aufstrich*) végétaux[336]. La colonie joue un rôle culturel de premier plan dans la *Lebensreform* de

---

[330] *Ibid.*

[331] SEGERT Astrid et ZIERKE Irene, *Auf der Suche nach Eden. Die lebensreformerische Genossenschaft Eden an der Schwelle zum 21. Jahrhundert*, Waxmann., Münster [u.a.], s.n., « Cottbuser Studien zur Geschichte von Technik, Arbeit und Umwelt », 2001, vol. 16/, 284 p, p. 11.

[332] FRITZEN Florentine, *Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens.*, Franz Steiner Verlag., Stuttgart, s.n., 2016, p. 64.

[333] *Ibid.*

[334] A. Segert et I. Zierke, *Auf der Suche nach Eden. Die lebensreformerische Genossenschaft Eden an der Schwelle zum 21. Jahrhundert, op. cit.*, p. 11-12.

[335] F. Fritzen, *Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens., op. cit.*, p. 64-66.

[336] A. Segert et I. Zierke, *Auf der Suche nach Eden. Die lebensreformerische Genossenschaft Eden an der Schwelle zum 21. Jahrhundert, op. cit.*, p. 12.

l'époque et accueille le huitième Congrès International Végétarien en 1932[337]. Mais la Seconde Guerre mondiale marque un frein dans le développement d'Eden-Oranienbourg : la colonie subit des dommages matériels importants et perd un grand nombre de membres masculins[338]. Dans l'immédiat après-guerre, des colons des premières générations quittent la zone soviétique puis la RDA, sur le territoire de laquelle se trouve dorénavant la coopérative, et sont remplacés par de nouveaux, qui ne sont pas toujours familiers des valeurs historiques de la communauté. Eden doit sa survie à la fondation de la GmBH Eden-Waren en 1950, basée à Bad Soden dans le Taunus (en RFA donc), dont la communauté Eden-Oranienbourg devient une société[339]. Eden Brandenbourg et Eden Bad Soden travaillent en étroite collaboration jusqu'à la construction du mur en 1961. C'est à ce titre que les terres sont exploitées dans les années 1960 pour fournir les Maisons de la Réforme de la RDA[340]. En 1972, Eden est forcée de vendre son exploitation fruitière à l'État et d'en céder la gestion. Les membres tentent par la suite de conserver le plus d'éléments possibles qui firent l'identité de la colonie : la possession commune des sols et les principes de vie saine. Ces derniers restent ancrés dans les statuts de 1946 à 1989, même si leur mise en place concrète est rendue difficile par les conditions matérielles sous le régime de la RDA[341].

À partir de 1990, la liquidation d'Eden-Waren GmbH, cédée à Sandoz GmBH, confronte la colonie à de nouveaux défis[342]. La communauté tente de continuer à exister dans la nouvelle économie de marché de l'Allemagne réunifiée, car par chance, et contrairement à de nombreuses coopératives agricoles de RDA, elle n'est pas dissoute après la chute du Mur de Berlin[343]. La question de la forme que doit prendre un Eden contemporain se pose, parmi les membres comme dans la société en général. Les statuts de 1998/99 énoncent les cinq principes réformateurs qui doivent former la ligne directrice de la colonie pour le 21e siècle : réforme de l'alimentation, réforme agraire, mouvement des *Siedlung* (colonies), coopérative, agriculture alternative et horticulture biologique[344]. Eden existe encore

[337] *Ibid.*
[338] *Ibid.*, p. 13.
[339] A.-M. Pailhès, *Communautés rurales en Allemagne de l'Est*, *op. cit.*, p. 53.
[340] A. Segert et I. Zierke, *Auf der Suche nach Eden. Die lebensreformerische Genossenschaft Eden an der Schwelle zum 21. Jahrhundert*, *op. cit.*, p. 13.
[341] *Ibid.*, p. 13-14.
[342] A. Röpke et A. Speit, *Völkische Landnahme*, *op. cit.*, p. 14.
[343] A. Segert et I. Zierke, *Auf der Suche nach Eden. Die lebensreformerische Genossenschaft Eden an der Schwelle zum 21. Jahrhundert*, *op. cit.*, p. 23.
[344] *Ibid.*, p. 15.

aujourd'hui – mais le végétarisme ne fait plus partie de ses statuts depuis 1901[345]. Au 1er janvier 2000, la colonie comptait 331 membres. Florentine Fritzen fait état de débats récents autour de l'implantation d'un *steakhouse* sur le territoire de la colonie, démontrant que la consommation de viande est encore sujette aux tensions au sein de la communauté[346]. Anne-Marie Pailhès note au sujet de l'Eden contemporain [347]:

> Le lieu muséifié a été préservé, mais ses activités sont désormais très éloignées des aspects de critique de la civilisation présents à ses débuts.

Une nouvelle page Web témoigne néanmoins de l'activité culturelle foisonnante de la communauté, comme le workshop *Traum von Raum* (rêve d'espace) du 3 mars 2024 ou la dernière fête de la pomme (*Edener Apfelfest*), le 17 septembre 2023[348]. Le vieux pressoir de la colonie accueille également un cycle de conférences, *Themen in Eden*, dont celle du 16 juin 2023, *Oranienburg und Eden im Schatten der Konzentrationslager* de Frédéric Bonnesoeur, qui porte sur les relations entre la ville d'Oranienbourg en général – et d'Eden en particulier – avec le camp de concentration qui y fut ouvert le 21 mars 1933 (Annexe 10)[349]. En 1933, la direction de la coopérative s'était ralliée aux objectifs nazis, notamment au principe du « lien à la terre » (*Blut und Boden*)[350]. Or Anne-Marie Pailhès relève dans *Communautés rurales en Allemagne de l'Est* que la brochure publiée en 1993 pour les 100 ans de la coopérative ne faisait pas mention du camp de concentration de Sachsenhausen – uniquement cité comme un camp soviétique après 1945, un travail qui semble amorcé 30 ans plus tard.

[345] F. Fritzen, *Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens.*, *op. cit.*, p. 65.
[346] *Ibid.*, p. 66.
[347] A.-M. Pailhès, *Communautés rurales en Allemagne de l'Est*, *op. cit.*, p. 54.
[348] *Aktuelles | Kulturverein Alte Mosterei Eden*, https://kulturverein-eden.de/Aktuelles, consulté le 22 avril 2024.
[349] *Galerie | Kulturverein Alte Mosterei Eden e.V.*, https://kulturverein-eden.de/Galerie, consulté le 22 avril 2024.
[350] A.-M. Pailhès, *Communautés rurales en Allemagne de l'Est*, *op. cit.*, p. 53.

5) Les cosmétiques naturels

Les activités en extérieur des réformateurs de la vie, ainsi que leur souci de la beauté du corps (nu), en fait la cible idéale des fabricants de cosmétiques. Parmi les nombreuses publicités qui remplissent les pages des revues associatives, certaines vantent les mérites de produits pour le corps, comme celle pour l'huile solaire Nivea reproduite ici (Figure 5)[351]. Cet exemple tiré de la revue naturiste *Licht-Land* nous montre comment l'enseigne s'adresse au public spécifique du journal, en mettant en scène un corps d'homme nu et athlétique. L'argumentaire est lui aussi adapté aux besoins de la pratique du nudisme en pleine nature, en usant d'expressions-clés du milieu comme « *Baden im Freien* » (les bains en pleine nature), « *Licht- und Luftbädern* » (les bains de soleil et d'air) et la promesse d'une résistance accrue aux variations de température.



Figure 5 : Réclame pour l'huile Nivea, Licht-Land, nr°14, 15 juillet 1930, p.9. DNB Leipzig.

[351] Réclame pour l'huile Nivea, *Licht-Land*, nr°14, 15 juillet 1930, p.9.

Avec la *Lebensreform,* le soin de son corps, qui fut longtemps associé au péché de coquetterie, prend une dimension éthique et louable[352]. Néanmoins, cette moralisation discrimine entre les cosmétiques servant à l'entretien de la peau, à l'hygiène et ceux ayant une vocation décorative, de sorte que le maquillage des yeux et des lèvres reste mal vu[353]. Cette distinction entre le *make-up* et le soin, entre le fait de cacher et celui de révéler, traverse aujourd'hui encore le discours publicitaire entourant les produits cosmétiques. Or le début du 20e siècle voit émerger une branche – aujourd'hui florissante – des produits pour le corps : les cosmétiques dits naturels. Les idées de la *Lebensreform* et des mouvements qui lui sont proches, notamment de l'anthroposophie, ont joué un rôle dans l'établissement de grands noms du secteur en Allemagne, dont nous citerons ici trois exemples : Kneipp, Weleda, et Dr. Hauschka. Le manque de littérature scientifique sur ce champ nous oblige à nous fonder ici sur les informations produites par les marques elles-mêmes.

La marque **Kneipp** porte le nom du prêtre catholique Sebastian Kneipp (1821-1897), spécialiste de l'hydrothérapie et fondateur d'un illustre établissement de cure à Bad Wörishofen, en Bavière (1880). Kneipp Gmbh est fondée en 1891 par Kneipp lui-même, avec le pharmacien Leonhard Oberhäußer (1854-1937)[354]. Dès 1891, Sebastian Kneipp cède à Oberhäußer le droit de commercialiser des produits sous son nom, en commençant par des pilules pour la digestion, dès 1897. Mais c'est seulement à partir des années 1970 que la marque connait une expansion vers la vente de produits cosmétiques et alimentaires. Au milieu des années 1990, Kneipp s'internationalise avec la fondation de sièges aux États-Unis, en Suisse et en Autriche, tandis que le site historique de production de Bad Wörishofen ferme en 2013. La marque Kneipp est toujours commercialisée dans les drogueries allemandes.

Weleda doit son nom – d'après le site web de la marque – aux « Velleda », prophétesses celtiques qui auraient le don de connaitre les vertus curatives des plantes[355]. La société fondée par la médecin suisse Ita Wegman (1876-1943) porte ce nom depuis 1928 et nait des *Laboratorien &Klinisch Therapeutisches Institut Arlesheim* (1920). Wegman est la co-

[352] HOLZRICHTER Birgit, « Körperpflege und Körperschönheit » in *Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, WOLBERT Klaus (dir.), Darmstadt, Häusser, 2001, vol. 2, p. 421-425, p. 422.

[353] *Ibid.*, p. 421.

[354] *Unternehmensgeschichte | Kneipp*, https://www.kneipp.com/de_de/unternehmen/unternehmensgeschichte/, consulté le 30 avril 2024.

[355] *Les origines et l'histoire de la marque Weleda, dep*, https://www.weleda.fr/content/weleda/histoire, consulté le 25 avril 2024.

autrice, avec Rudolph Steiner, du manuel de la médecine anthroposophique, *Données de base pour un élargissement de l'art de guérir selon les connaissances de la science de l'esprit*, publié pour la première fois en 1925[356]. Les sites d'Arlesheim en Suisse et de Schwäbisch-Grund en Allemagne fabriquent à l'origine des médicaments d'inspiration anthroposophique, sous la direction du chimiste Oskar Schmiedel. En 1924 est développée la première gamme de cosmétiques naturels et l'huile de massage à l'Arnica devient le produit phare de l'enseigne en 1926. L'offre de Weleda n'a ensuite cessé de s'élargir à partir des années 1950. Tout comme pour Kneipp, les années 1990 sont marquées par une internationalisation avec l'ouverture de filiales au Chili (1992), au Pérou (1993) et au Japon (1999). Weleda a sa propre certification environnementale depuis 1997 et participe, en 2007, à la création du label NaTrue avec d'autres grands acteurs des cosmétiques naturels.

La marque **Dr. Hauschka** est fondée par Elisabeth Sigmund (1914-2013) et Rudolf Hauschka (1891-1969) en Souabe, d'abord sous le nom Wala Heilmittel GmbH, en 1929[357]. La gamme de produits est fondée sur une innovation technologique de Rudolf Hauschka, qui trouve un moyen de produire des extraits de plantes stables à partir d'une base aqueuse, c'est-à-dire sans alcool et sans conservateurs. Wala Arzneimittel arrive sur le marché en 1935, mais c'est uniquement à partir de 1967 que sont commercialisés les produits cosmétiques avec l'impulsion de la cosmétologue Elisabeth Sigmund, qui s'est formée en Suède. Elle donne à sa gamme le nom de « cosmétique curative », indiquant une volonté de l'associer à une idée de guérison et mobilisant encore elle aussi l'opposition entre soin (santé) et maquillage (beauté)[358]. La marque, renommée plus sobrement « cosmétique Dr. Hauschka » à partir de 1978, affiche sur son site un engagement « radical » pour la protection de l'environnement et la biodiversité, plaçant les besoins de la peau avant les impératifs du marché[359]. Une fondation, Wala, centralise tous les bénéfices et garantit l'autonomie de l'entreprise, qui n'a pas d'actionnaires (selon leur site Web). Dans les origines de la marque, nous retrouvons l'influence de Rudolf Steiner et de l'anthroposophie, dont le concept de « rythme » va donner à Rudolf Hauschka l'impulsion

[356] STEINER Rudolf et WEGMAN Ita, *Données de base pour un élargissement de l'art de guérir selon les connaissances de la science de l'esprit*, Laboissière-en-Thelle, Triades, 2014, 134 p.

[357] *Wer ist eigentlich Dr. Rudolf Hauschka?*, https://www.drhauschka.de/dr-rudolf-hauschka/, consulté le 25 avril 2024.

[358] *Elisabeth Sigmund: Le soin de la peau est un soin de santé*, https://www.drhauschka.fr/notre-univers/nos-valeurs/elisabeth-sigmund/, consulté le 30 avril 2024.

[359] *Unabhängig, frei, anders.*, https://www.drhauschka.de/kosmos/unternehmen/unternehmerische-verantwortung/wala-stiftung/, consulté le 25 avril 2024.

de chercher un nouveau principe d'extraction des plantes[360]. C'est en somme l'occultisme, la conviction de l'existence d'un monde par-delà le visible, d'un principe de toute vie, qui est à l'origine de la vocation du médecin donnant son nom à la marque.

6) Les communautés rurales *völkisch* et l'écologie brune

Depuis plusieurs décennies, l'extrême droite allemande a mis en place une stratégie agressive d'achats de terrains et de peuplement de zones rurales, dans le but d'établir une *Volksgemeinschaft* intacte, par opposition aux métropoles multiculturelles[361]. Les régions concernées sont la Bavière, la Hesse, la Lande de Lunebourg, le Mecklembourg-Poméranie, la Saxe, la Saxe-Anhalt et le Schleswig Holstein, les nouvelles fondations communautaires plébiscitant l'ex Allemagne de l'Est du fait de prix fonciers plus avantageux[362]. Leur idéologie est proche de celle des mouvements *völkisch* du début du 20e siècle, avec la recherche d'une préservation de la « pureté de la race allemande » et du peuple, et la conviction fondamentale de la supériorité de la *Volksgemeinschaft* germanique[363]. Or les membres de ces communautés ressemblent en tous points aux citadins en quête de retour à la nature et autres écologistes. Ainsi Anna Schmidt cite, dans son enquête pour la Fondation Amadeu Antonio, des figures comme Udo Pastörs, activiste du mouvement anti-lignite (*Braunkohle Nein,* 2005) mais également cadre du NPD, national-socialiste et négationniste. Il est propriétaire du domaine de Benz-Briest (Mecklembourg), qui fut un village témoin nazi, de même que de plusieurs domaines de la région, à l'instar d'autres représentants de l'extrême droite[364]. La défense de la nature est, dans cette mouvance, synonyme de préservation du *Lebensraum* germanique[365]. Cette stratégie de l'extrême droite consistant à fonder des micro-sociétés autour de valeurs nationalistes et racistes est en projet depuis le début des années 1990 sous le nom de « zones nationales libérées » (*National befreite Zonen*)[366].

[360] « Wer ist eigentlich Dr. Rudolf Hauschka? », art cit.
[361] SCHMIDT Anna, *Völkische Siedler/innen im ländlichen Raum: Basiswissen und Handlungsstrategien*, Berlin, Amadeu Antonio Stiftung, 2014, 28 p, p. 5.
[362] *Ibid.*, p. 10.
[363] *Ibid.*, p. 6.
[364] *Ibid.*, p. 11.
[365] *Ibid.*, p. 6.
[366] A. Schmidt, *Völkische Siedler/innen im ländlichen Raum, op. cit.*

En 2005, quelques Artamans s'implantent ainsi autour de Teterow et Güstrow (Mecklembourg-Poméranie-Occidentale)[367]. Au premier regard, rien ne les distingue des autres néo-ruraux, ils sont acteurs du circuit de production bio locale et pratiquent pour certains des professions artisanales rares[368]. Le mouvement des Artamans est né il y a un siècle, en réponse à un appel du scientifique *völkisch* Willibald Hentschel (1858-1947) intitulé « Que va-t-il advenir de nous ? » (*Was soll nun aus uns werden?*). Selon Hentschel, l'Allemagne est en péril et ne peut être sauvée que par une génération de jeunes en bonne santé, qui feraient bénévolement le travail des champs afin de coloniser les territoires « orientaux allemands » et de faire barrage aux travailleurs venus de Pologne. Il nomme cette association de jeunes héros « Artam »[369]. Le mouvement commence lorsqu'au printemps 1924 trente jeunes citadins se réunissent au château de Limbach (Saxe) pour fournir bénévolement du travail agricole. Leur but est d'écarter les agriculteurs polonais, d'endurcir leurs corps et leurs âmes et de récolter des connaissances pour de nouvelles colonies. C'est le début du mouvement des Artamans, qui va passer de 80 à 2300 membres entre 1924 et 1929[370]. Les meneurs sont masculins et jeunes (environ 25 ans) et les membres travaillent par groupes d'une cinquantaine pour de grandes exploitations agricoles. Ils y sont logés dans les casernes prévues pour les travailleurs polonais, qui deviennent des *Artam-Heime* (maisons d'Artam). Ils sont rémunérés mais reversent la majorité de leur salaire au « trésor » de la colonie (*Siedlungsschatz*), renoncent au droit de grève et suivent un code, le *Artam-Führer*[371]. À l'origine, le mouvement devait recruter des adeptes dans les rangs des mouvements de jeunesse allemands, avec une ambition de toucher la majorité des jeunes. Mais en réalité les Artamans auraient, selon Stefan Brauckmann, trouvé bon nombre de leurs adeptes au sein des *Freikorps* et d'autres associations sans lien direct avec la *Jugendbewegung*[372]. Des cadres du nazisme comme Richard Walther Darré et Rudolf Höß sont passés par cette association, qui est un laboratoire d'expérimentation de l'idéologie *völkisch* et nationaliste des années 1920/30[373]. Le mouvement est dissout et intégré dans les jeunesses hitlériennes en 1934, mais la

[367] RÖPKE Andrea et SPEIT Andreas, *Völkische Landnahme: Alte Sippen, junge Siedler, rechte Ökos*, 2., Überarb. Aufl. édition., Berlin, Ch. Links Verlag, 2019, 264 p, p. 14.

[368] *Ibid.*, p. 14-15.

[369] BRAUCKMANN Stefan, « Historische Hintergründe: Die Artamanenbewegung in der Weimarer Republik » in *Braune Ökologen: Hintergründe und Strukturen am Beispiel Mecklenburg-Vorpommerns*, Heinrich-Böll-Stiftung (éd.), Berlin, Heinrich-Böll-Stiftung, « Schriften zur Demokratie », 2012, p. 39-49.

[370] *Ibid.*, p. 39.

[371] *Ibid.*

[372] *Ibid.*, p. 40.

[373] *Ibid.*, p. 41.

tradition des Artamans connait des résurgences depuis les années 1990 sous les dénominations « néo-Artamans » ou « *Neusiedler* », notamment en Mecklembourg-Poméranie-Occidentale[374].

Les femmes des communautés *völkisch* ont la charge du foyer et de l'éducation des enfants, tandis que les hommes sont davantage présents dans la sphère publique[375]. Elles mettent discrètement tout en œuvre pour que leurs enfants, qui fréquentent les écoles locales, ne jouent pas avec des camarades non-aryens. Mais elles savent également se rendre indispensables auprès des villageois en proposant des services et en organisant des fêtes[376]. L'écologie brune a ses organes de presse, notamment *Umwelt &Aktiv*, dont Andreas Speit tire la citation « *Umwelt ist nicht grün* » (« L'écologie n'est pas verte »)[377]. Depuis 2020, ce dernier a été remplacé par la revue *Die Kehre*, éditée par la maison d'édition d'extrême-droite Oikos[378]. Sur la page d'accueil de son site Web, on peut lire que le journal cherche à contribuer à sortir l'écologie de la conception limitante de protection de la nature pour lui redonner son sens grec de maison, de foyer (*oikos*), c'est-à-dire de défendre une vision de l'environnement qui inclut les « paysages culturels », les rites, les us et les coutumes. Le but affiché de cette publication est donc de faire concurrence aux partis européens verts, et de promouvoir un écologisme nationaliste et raciste. Le numéro d'hiver 2023/24 est consacré à la question de la responsabilité – ou non – de la Chrétienté dans la crise climatique et comprend un article de l'écrivain d'extrême-droite français Alain de Benoist[379]. L'écologie brune dépasse donc les frontières de l'Allemagne.

[374] A. Schmidt, *Völkische Siedler/innen im ländlichen Raum*, *op. cit.*, p. 27.
[375] *Ibid.*, p. 12.
[376] *Ibid.*, p. 13.
[377] SPEIT Andreas, « Projekte und Positionen völkischer Ökologie » in *Braune Ökologen: Hintergründe und Strukturen am Beispiel Mecklenburg-Vorpommerns*, Heinrich-Böll-Stiftung (éd.), Berlin, Heinrich-Böll-Stiftung, « Schriften zur Demokratie », 2012, p. 62-73.
[378] *Die Kehre*, https://oikos-verlag.de/Die-Kehre/, consulté le 22 avril 2024.
[379] *»Die Kehre« – Christentum und Ökologie (Heft 16) | Kehre 16 / ISSN 2700-1121*, https://oikos-verlag.de/Die-Kehre-Christentum-und-OEkologie-Heft-16/Kehre-16-ISSN-2700-1121, consulté le 22 avril 2024.

CHAPITRE 4. ÉTUDE DE CAS : LES BÜNEMANN

1) Avant-propos

C'est un hasard qui a mené la famille Bünemann à devenir un sujet de cette thèse. J'ai rencontré August Oscar Bünemann en septembre 2020, lorsque je collectais à la *Deutsche Nationalbibliothek* de Leipzig des témoignages de soldats végétariens mobilisés pendant la Première Guerre mondiale, publiés dans la *Vegetarische Warte* (Annexe 11)[380]. Dans la revue du 7 juillet 1917, Oscar Bünemann décrit, depuis le front roumain, les difficultés et la solitude du soldat réformé, incompris de ses camarades. Anne-Marie Pailhès, en lisant la première version de mon analyse, reconnut le nom d'une amie. Je pus ainsi rencontrer, au cours de trois entretiens en ligne réalisés entre l'été 2021 et le mois d'octobre 2022, Michael Buneman, le petit-fils d'August Oscar et obtenir les informations reproduites dans ce sous-chapitre, de même que de précieux documents.

La trajectoire des deux Oscar Bünemann/ Buneman, le père et le fils, que nous nous efforçons de reproduire ici, est emblématique de ce que nous cherchons à démontrer dans ce premier chapitre. Comment repérer des liens – autres que d'évidentes similitudes – entre la scène *New Age* née dans la Californie de l'après-Seconde Guerre mondiale et la *Lebensreform* allemande du début du 20e siècle ? Comment une certaine conception de la vie exemplaire ; proche et respectueuse de la nature, simple, saine, peut-elle traverser le siècle et les espaces ? L'étude du cas des Bünemann a le double intérêt de fournir des exemples de *Lebensreformer* qui n'ont à aucun moment soutenu le nazisme et de donner à voir comment un enfant de la réforme s'émancipe de ses principes, tout en les faisant entrer en résonnance avec son époque et avec un autre espace culturel.

Cette démonstration s'inscrit dans le cadre théorique établi par Bernadett Bigalke dans son article « *Healthy, Happy, Holy: „Yoga" und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970* » et reprend notamment deux de ses concepts fondamentaux : l'actualisation

[380] Le corpus mentionné fait l'objet d'une analyse dans le 9e chapitre de la présente thèse.

(*Aktualisierung*)[381] et la *spokesperson*[382] comme figure de transfert entre deux phénomènes religieux apparemment similaires et éloignés dans le temps. Notre hypothèse est qu'Oscar Bünemann (ensuite devenu Buneman) Junior constitue un exemple de *spokesperson* entre le milieu réformé du début du 20e siècle en Allemagne et la scène alternative californienne des années 1960-70. Sensibilisé, par le biais de ses parents, à un faisceau d'idées et de pratiques, il les réinvestira dans le contexte particulier de la Californie de la seconde moitié du 20e siècle, par un procédé d'actualisation, c'est-à-dire de reprise ou de redécouverte de représentations dans des circonstances modifiées et leur intégration dans un nouveau contexte.

2) August Oscar Bünemann (1885-1958) et Elisabeth Bünemann, née Hüffmeier (1889-1957) : un couple de réformateurs de la vie

August Oscar Bünemann est le quatrième enfant de Ernst Wilhelm Hermann Bünemann (1850-1914) et de son épouse, Elisabeth Friederike Michaelsen (1852-1926)[383]. Le couple s'est marié à La Havane en 1879, où ils avaient un commerce de cigares. Ils retournent à Hambourg, le fief de la branche familiale qui nous intéresse ici, en 1884 et auront en tout six enfants, en plus des trois nièces et neveux qu'ils prennent en charge à la suite de la mort d'une sœur de Hermann. Hermann était un commerçant cultivé, polyglotte – il maîtrisait le latin, le français, l'anglais et l'espagnol. Elisabeth, au vu de ses origines, maîtrisait probablement la plupart de ces langues ainsi que le norvégien[384]. Le sens du commerce et le cosmopolitisme, et l'intérêt pour les langues, se retrouvent chez leurs enfants.

August Oscar, né dans la *Freie Hansestadt* de Hambourg en juin 1885 et mort en juin 1958 dans la même ville, a fait une partie de son apprentissage en France. Elisabeth Hüffmeier et lui se marient le 26 novembre 1910 et ils déménagent à Milan peu après.

---

[381] ZANDER Helmut, « "Europäische" Religionsgeschichte. Religiöse Zugehörigkeit durch Entscheidung – Konsequenzen im interkulturellen Vergleich », Berlin, 2016, p. 50, cité dans BIGALKE Bernadett, Healthy, Happy, Holy: „Yoga" und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970, p. 61-85, in ARCHIV DER DEUTSCHEN JUGENDBEWEGUNG, *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, Göttingen, V&R unipress, 2019, 429 p, p. 81.

[382] HAMMER Olav, *Claiming Knowledge: Strategies of Epistemology from Theosophy to the New Age*, Leiden u. a. 2001, cité dans *Ibid*, p.81.

[383] Le site Web de la famille Bünemann, Waldesnacht.de, recense un grand nombre d'informations sur ses membres. *Michaelsen, Elisabeth Friederike*, http://waldesnacht.de/publik/Stammb_, consulté le 26 avril 2023 ; *Bünemann, Ernst Wilhelm HERMANN*, http://waldesnacht.de/publik/Stammb_, consulté le 26 avril 2023.

[384] MEYER-SPASCHE Rita, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993): his serpentine path from Milan to Stanford », in *Almagest*, nº 2, vol. 5, novembre 2014, p. 26-39, p. 27.

Oscar y tient un commerce de tissu avec un partenaire italien, Bünemann & Bartolucci[385]. C'est à Milan que naît Oscar junior, en 1913. Mais la famille doit quitter l'Italie précipitamment en 1915, du fait de la guerre, et rentre à Hambourg. Elisabeth et Oscar forment un couple polyglotte empreint d'idéaux réformés et sont de grands admirateurs de l'auteur George Bernhard Shaw, dont ils partagent le végétarisme strict. August Oscar parlait treize langues, dont le polonais, le russe, les langues scandinaves et probablement le roumain[386]. Elisabeth Hüffmeier est la fille d'un *Verwaltungsbeamter* – un fonctionnaire d'origine plus humble qu'Hermann Bünemann – de Hambourg. Selon sa fille Gertrud, il s'agissait d'une personne fragile, qui pleurait beaucoup[387]. Elle avait une manière de se vêtir quelque peu avant-gardiste, plus décolletée que la mode de l'époque, et ne portait pas de corsets, elle avait également hérité des idées socialistes de ses parents[388]. Elisabeth eut une grande influence sur le régime alimentaire végétarien de son mari et sur l'idéologie du couple. Mary Flowers, la première épouse de leur fils Oscar junior, les décrira en ces termes dans son autobiographie[389] :

> *Oscar's parents, unlike some of their clan, held beliefs that were aimed at reforming society. Unrelenting pacifists, socialists, vegetarians, esperantists and admirers of George Bernard Shaw, they too had international connections. They were bitterly opposed to Hitler and everything he and his* Partei *represented, and made a brave stand against him.*
>
> Les parents d'Oscar, contrairement à certains membres de leur clan, avaient des convictions visant à réformer la société. Pacifistes convaincus, socialistes, végétariens, espérantistes et admirateurs de George Bernard Shaw, ils avaient eux aussi des relations internationales. Ils étaient farouchement opposés à Hitler et à tout ce que lui et son parti représentaient, et se sont bravement opposés à lui.

Guerres et nazisme : 1914-1947

Parmi les cinq frères Bünemann mobilisables en 1914, un seul part se battre : Frank, qui perd une jambe au front[390]. Oscar et Elisabeth sont d'ardents pacifistes et August Oscar parvient, grâce à son plurilinguisme, à devenir interprète sur le front roumain puis français, ce qui lui évite de devoir user d'une arme[391]. Il est mobilisé pendant les dernières années

[385] « Oscar Bünemann », in *Vegetarano*, octobre 1933, p. 17.
[386] R. Meyer-Spasche, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993) », art cit, p. 27-28.
[387] BUNEMAN Michael et ATKINSON Louise, *Entretien avec Michael Buneman*, en ligne, archive personnelle, 2021.
[388] *Ibid.*
[389] FLOWERS Mary, *Atomic Spice*, Moutain View, Licence Creative Commons, 2009, p. 12.
[390] BUNEMAN Michael et ATKINSON Louise, *Entretien avec Michael Buneman*, en ligne, archive personnelle, 2021.
[391] « Oscar Bünemann », art cit.

de la guerre et retourne dans sa famille en décembre 1918[392]. Alors qu'il est au front, la petite Elisabeth, sa fille aînée née en 1911, décède – probablement de malnutrition – en février 1917, alors que la famine touche durement l'Allemagne. Il n'apprendra sa mort que des mois plus tard, sans doute au moment où il écrit à la *Vegetarische Warte*[393]. Bien plus tard, sa belle-fille Mary note qu'August Oscar se targuait de n'avoir jamais tiré que vers le ciel alors qu'il était soldat. Son pacifisme ne l'empêchera pas de recevoir la croix de fer[394].

À son retour, August Oscar entre dans une entreprise de cellulose, Hugo Hartig &co. Le don de Bünemann pour les langues s'avère une fois encore utile, puisque la firme fait commerce avec la Finlande et la Pologne[395]. Les conséquences de la montée du fascisme sur sa famille ne se font pas attendre : dès 1932, il perd son emploi à la suite de l'aryanisation de Hartig &co, un événement évoqué par son frère aîné Hermann dans une lettre à Paul Bünemann, un autre membre de la fratrie expatrié en Grèce[396]. Lui, Elisabeth et les enfants doivent alors déménager dans un logement plus modeste, en septembre 1933[397]. Après avoir cherché un nouvel emploi auprès des Bünemann de Brême, auxquels il rend visite à l'occasion des obsèques d'un oncle en décembre 1932, il est finalement recueilli par son frère aîné dans sa firme, Günthe &Schulz[398], comme « *Mit-Chef* ». Elisabeth travaillera également dans l'entreprise familiale pendant la guerre, en tant que sténo-dactylographe à mi-temps[399]. Les frères Bünemann sont tous opposés au nazisme, mais la jeune sœur Hermine s'en accommode davantage, ce qui lui vaut un statut à part dans la fratrie[400].

En avril 1934, le jeune Oscar, qui a alors 19 ans, fait partie d'un groupe qui distribue des tracts contre la guerre et le nazisme. Lorsqu'il est interpellé et interné au camp de Fuhlsbüttel, August Oscar parvient à le faire transférer en prison – où les conditions de détention sont moins brutales – après quelques jours. Il est condamné à 18 mois d'emprisonnement et libéré en septembre 1935, à la suite de quoi ses parents l'aident à

[392] *Ibid.*
[393] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*
[394] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*, p. 49.
[395] BÜNEMANN A. W. Hermann, *Eine Odyssee in Krieg und Frieden*, traduit par Gerhard Bünemann, Oslo, Publication à compte d'auteur, 2002, p. 35.
[396] BÜNEMANN Karl Wilhelm Hermann, Lettre à Paul Bünemann, 16 décembre 1932, Hambourg, Archive privée de la famille Bünemann.
[397] R. Meyer-Spasche, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993) », art cit, p. 28.
[398] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit. ;* A.W.H. Bünemann, *Eine Odyssee in Krieg und Frieden*, *op. cit.*, p. 35.
[399] Bünemann Karl Wilhelm Hermann, Lettre à Paul Bünemann, op. cit.
[400] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*

quitter l'Allemagne et à gagner Manchester en octobre 1935[401] - mobilisant peut-être le réseau espérantiste dont ils sont des membres très actifs. Du fait des activités de leur fils, le couple Bünemann est suspecté par la police du Reich qui confisque une partie de leur littérature subversive, notamment les ouvrages en espéranto[402]. Le 22 septembre 1936, un ordre de la Gestapo somme finalement August Oscar de cesser toute activité en lien avec l'espérantisme[403].

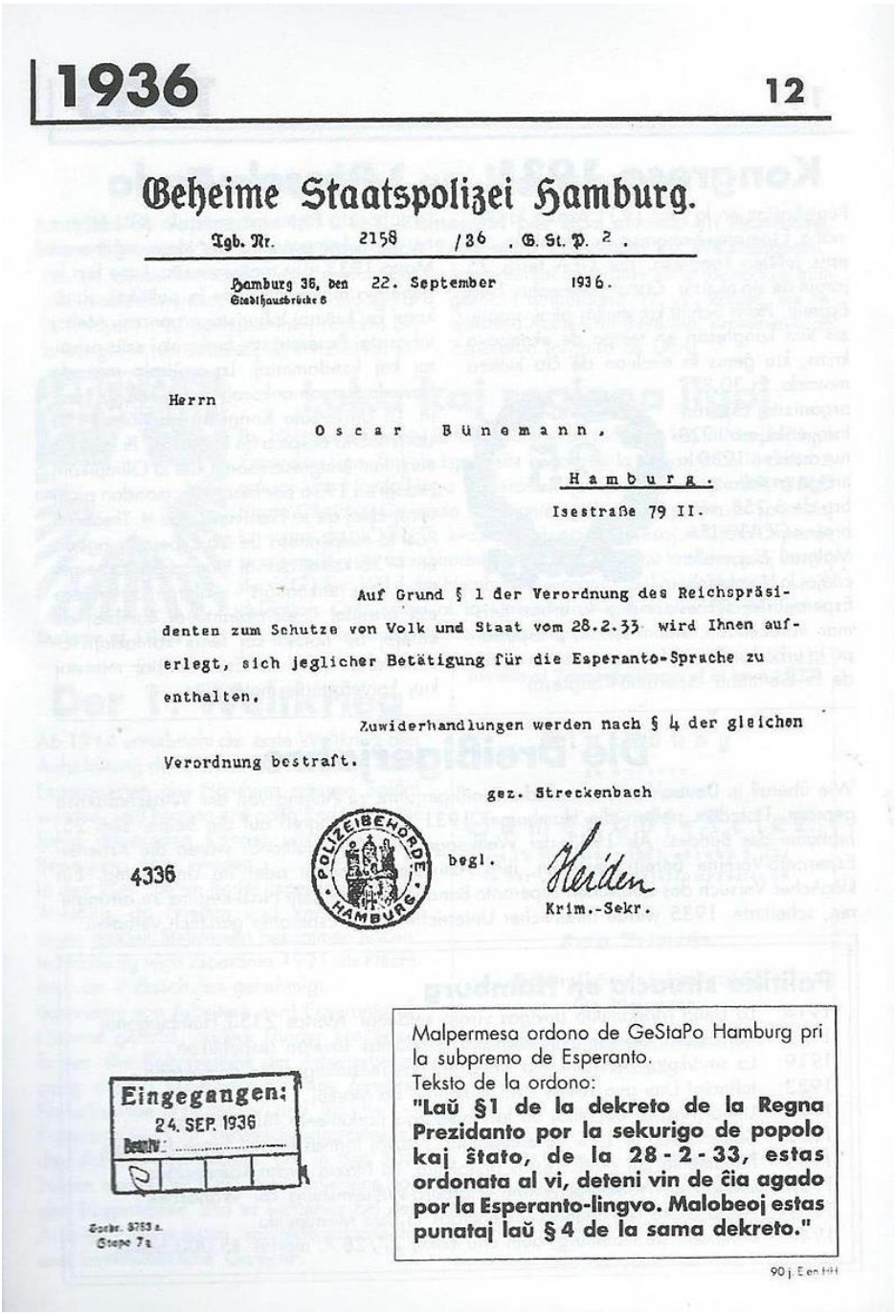
> *Auf Grund & 1 der Verordnung des Reichspräsidenten zum Schutze von Volk und Staat vom 28.2.33 wird Ihnen auferlegt, sich jeglicher Betätigung für die Esperanto-Sprache zu enthalten.*
>
> Sur la base & 1 de l'ordonnance du président du Reich pour la protection du peuple et de l'État du 28.2.33, il vous est imposé de vous abstenir de toute activité en faveur de la langue espéranto.

Pendant les dernières années de la guerre et l'immédiat après-guerre, les Bünemann souffrent énormément de la faim. Dans une lettre à Oscar junior datée de mai 1945, Hermann – le frère aîné d'August Oscar – indique que ce dernier, de grande taille, ne pèse plus que 70kg et qu'Elisabeth n'en fait plus que 37[404]. Il suggère à leur fils, qu'il croit être à Manchester, mais qui se trouve alors aux États-Unis, de leur envoyer du beurre. D'après une lettre d'August Oscar à son neveu Gerhard (alors prisonnier des Américains) datée de septembre 1946, son poids serait même descendu jusqu'à 63kg et il n'aurait atteint les 70kg que grâce aux pommes de terre et au pain qu'ils pouvaient à nouveau se procurer un an après la fin de la guerre[405]. Au printemps 1946, alors qu'elle se trouve à New York pour embarquer avec sa famille sur le Queen Mary et rejoindre l'Angleterre, Mary Flowers raconte qu'elle achète des provisions pour ses beaux-parents, qui sont alors proches de la dénutrition, notamment du fait du régime végétarien strict qui leur interdit la plupart des rares produits disponibles[406]. Même face à une situation d'extrême pénurie, les Bünemann

[401] R. Meyer-Spasche, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993) », art cit, p. 28.
[402] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*
[403] KRIMINAL-SEKRETÄR Heiden, « Ordre de la Gestapo de Hambourg », 22 sept. 1936.
[404] BÜNEMANN Karl-Wilhelm Hermann, « Lettre à Oscar Bünemann Junior », Archives privées de la famille Bünemann, mai 1945.
[405] BÜNEMANN August Oscar, Lettre à Gerhard Bünemann, 15 septembre 1946, Hambourg, Archives privées de la famille Bünemann.
[406] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*, p. 71.

restent donc fidèles à leurs principes. Elisabeth poursuit ses activités politiques et se rend au château de Göhrde (Basse-Saxe) en septembre 1946, à une réunion de la ligue féminine internationale pour la paix et la liberté où se rejoignent toutes les militantes de la zone britannique[407]. Une excursion rendue plus difficile par le fait que le couple n'a pas les ressources pour prévoir de la nourriture à emporter, qu'en trouver sur sa route est très

Figure 6 : KRIMINAL-SEKRETÄR Heiden, « Ordre de la Gestapo de Hambourg », 22 sept. 1936. Archives privées de la famille Bünemann.



1936 12

Geheime Staatspolizei Hamburg.

Tgb. Nr. 2158 /36 . G. St. P. 2 .

Hamburg 36, den 22. September 1936.
Stadthausbrücke 8

Herrn

Oscar Bünemann,

Hamburg.

Isestraße 79 II.

Auf Grund § 1 der Verordnung des Reichspräsidenten zum Schutze von Volk und Staat vom 28.2.33 wird Ihnen auferlegt, sich jeglicher Betätigung für die Esperanto-Sprache zu enthalten.

Zuwiderhandlungen werden nach § 4 der gleichen Verordnung bestraft.

gez. Streckenbach

4336

POLIZEIBEHÖRDE HAMBURG

begl. Heiden
Krim.-Sekr.

Eingegangen: 24. SEP. 1936 Bearb.:

Malpermesa ordono de GeStaPo Hamburg pri la subpremo de Esperanto.
Teksto de la ordono:
"Laŭ §1 de la dekreto de la Regna Prezidanto por la sekurigo de popolo kaj ŝtato, de la 28-2-33, estas ordonata al vi, deteni vin de ĉia agado por la Esperanto-lingvo. Malobeoj estas punataj laŭ §4 de la sama dekreto."

[407] BÜNEMANN August Oscar, « Lettre à Gerhard Bünemann », Archives privées de la famille Bünemann, 15 septembre 1946.

incertain et qu'ils ne disposent pas de chaussures en bon état[408]. Alors même qu'il dit sortir le moins possible pour économiser des calories, August Oscar relate dans la même lettre s'être rendu à une réunion du SPD pour la jeunesse. Dans cet écrit, Bünemann montre une certaine ferveur démocratique, puisqu'il décrit l'importance qu'ont à ses yeux les élections du 13 octobre 1946, qu'il voit comme un moyen de combattre non seulement le nazisme, mais également le militarisme et le nationalisme[409].

Après la capitulation japonaise, Oscar junior fait, depuis Berkeley, tout son possible pour aider ses parents. Il fait notamment en sorte qu'Elisabeth et Oscar puissent garder leur téléphone, grâce à ses relations haut-placées en Grande-Bretagne. Quelques lignes d'une lettre, citée par son épouse, mettent en évidence à quel point il connaissait les idées fixes de son père[410] :

> *"...and for God's sake don't expect the average member of the occupying forces to know anything about Bernard Shaw, except that he introduced the word 'bloody' to the respectable British stage."*
>
> « ...et pour l'amour de Dieu, ne t'attends pas à ce que le membre moyen des forces d'occupation sache quoi que ce soit sur Bernard Shaw, si ce n'est qu'il a introduit le juron "*bloody*" sur la respectable scène britannique. »

Le végétarisme d'Elisabeth et August Oscar Bünemann

Outre sa lettre du front publiée en 1917, Oscar Bünemann apparaît dans la *Vegetarische Warte* au moins à une autre occasion, dans le rapport de l'association végétarienne d'Allemagne pour les années 1920 à 1922 (Annexe 12)[411]. Lors des élections du 1er novembre 1919, le « *Kaufmann* » August Oscar est nommé représentant remplaçant (*Ersatzvetreter*) pour la période du 1er juillet 1920 au 31 décembre 1925. Or par suite du décès d'Oskar Schlemm, l'un des huit représentants de l'association, le 27 mai 1921, Oscar lui succède. Outre ses activités pour la principale association végétarienne, August Oscar est également à l'initiative du journal *Vegetarano* (1914-1932) qui sert d'organe officiel à l'Union Internationale des Espérantistes Végétariens (*Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj*, IUEV), renommée plus tard Ligue Végétarienne Espérantiste (*Vegetara Ligo*

[408] *Ibid.*
[409] *Ibid.*
[410] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*, p. 49.
[411] DEUTSCHER VEGETARIER BUND, « Bericht », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 15 février 1923, p. 4.

Esperantista, VLE) fondée à Dresde en 1908[412]. Oscar Senior est en ce sens représentatif des interférences observées par Helmut Zander entre les divers mouvements regroupés sous le terme de *Lebensreform*, étant donné ses adhésions multiples à des associations du milieu (*Mehrfachmitgliedschaften*)[413]. Son investissement dans la revue *Vegetarano* est manifeste d'une volonté de concilier les divers aspects de ses convictions personnelles, et de les diffuser. Les éléments structurants de la posture des époux Bünemann sont le végétarisme


Jaro 4a. Julio 1921. Numero 4a.

Oficiala Organo de la internacia VEGETARA LIGO ESPERANTISTA.

VEGETARANO

Du- aŭ trimonata bulteno. Membra kotizo aŭ abono jare fl. 2.— (du nederlanda guldenoj).

Naciaj sekretarioj kaj kotizoj en nacia mono:

Aŭstrujo (K 30.—): S-no Hanna Selzer, Thurngasse 9, Wien XII/2.
Belgujo (F 8.—): kiel Francujo.
Bulgarujo (L. 20.—): S-ro Ivanov Todorov, Borisstr. 5, Sofia.
Ĉeĥoslovakujo (Kĉ 18.—): S-ro Rudolf Hrekel, Karlesgasse 4, II., Leitmeritz- kaj Josef Wisinger, Praha I., Konviktská 16, II.
Danujo (kr. 3.50): F-no Mary Wolf, Frederiksgade 6, II., København-K.
Estonujo (Emk. 50.—): F-no Helmi Tiisen, p. k. 6, Tallinn.
Grand-Britujo (S. 4.—): S-no Marg. Blaise, 125 Hambalt Road, Clapham, London S. W. 4.
Hispanujo (P 5.—): S-ro Paul Linarès, Huerto San Basilio, Córdoba.
Hungarujo (K 30.—): S-ro Bihari Mór, Népszinház-utca 27, IV/31, Budapest VIII.
Nederlando (fl. 2.—): S-ro J. W. Sevenhuijsen, 123 Leidschevaartweg, Haarlem, prezidanto de la Ligo.
Polujo (Pmk. 60.—): Edvardo Lonkopolanski, Biała 3, Warszawa (provizore).
Svedujo (kr. 3.20): S-ro K. A. Karlsten, Hälberg pr. Glommersträsk.

Figure 7 : En-tête de la revue Vegetarano, n°4a, juillet 1921, indiquant l'adresse de la famille Bünemann comme siège de la rédaction. https://bitarkivo.org/gazetoj/vegetarano

et le refus de l'exploitation animale, le pacifisme – au sein duquel l'espérantisme joue un rôle central – et le socialisme (bien que cette dimension de leur engagement soit moins visible dans les sources). Loin de mener à des conflits ou à des contradictions, ces idées semblent s'incarner avec une grande cohérence dans les choix et les activités du couple.

August Oscar n'est pas le seul de ses frères à être sensible aux idées de la *Lebensreform* – Paul et Hermann le sont également - mais il apparait, aux dires de son frère aîné, comme le plus radical des trois[414]. Hermann défend un certain ascétisme et n'aime pas les démonstrations de richesse, il ne consomme ni tabac ni alcool, mais il n'est pas végétarien[415]. Elisabeth et Oscar appliquent pour leur part une grande quantité de restrictions auxquelles Alma, la fidèle cuisinière de la famille, doit s'adapter[416]. Outre le

[412] *World Esperantist Vegetarian Association*, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=World_Esperantist_Vegetarian_Association&oldid=1139601078, 15 février 2023, consulté le 13 avril 2023.

[413] Cité dans BIGALKE Bernadett, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege : Konversionen im alternativkulturellen Milieu Leipzigs um 1900 », in *Medizin, Gesellschaft, und Geschichte: Jahrbuch des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung*, vol. 27, 2008, p. 205-246, p. 206.

[414] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*

[415] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*

[416] *Ibid.*

végétarisme et la sobriété (qu'il s'agisse d'alcool ou de tabac) ils sont opposés à la chasse et à la corrida. Ils tentent d'inculquer ce mode de vie à leurs enfants, et notamment à leur fille Gertrud (née en 1920), qui vit avec eux jusqu'au milieu des années 1930. Gertrud deviendra par la suite omnivore vers l'âge de 45 ans, dans les années 1960. Elle jugera plus tard que ses deux parents n'avaient pas joui de la bonne santé promise par le végétarisme – ils sont décédés respectivement à 68 et 73 ans – et que ce régime alimentaire avait limité ses interactions sociales[417]. Elle décide donc de consommer de la viande, manifestement plus par devoir que par plaisir, puisque la vue de poulet chez Mary Flowers manque de la faire s'évanouir et que sa consommation lui évoque une souris cuite[418].

Comme mentionné plus haut, les époux Bünemann sont de grands admirateurs du dramaturge britannique « à thèses » George Bernard Shaw (1856-1950), auteur notamment de la pièce *Pygmalion* (qui donne lieu au scénario de *My Fair Lady*)[419]. Végétarien depuis ses 25 ans, il était également opposé à la vivisection et aux sports animaliers, ainsi qu'à la vaccination. En 1921, August Oscar Bünemann entre en contact avec Shaw afin de le sensibiliser à sa deuxième passion, l'espérantisme, convaincu sans doute de rencontrer un esprit proche de ses idées. Il lui envoie un exemplaire de la revue *Vegetarano,* auquel il joint une lettre dans laquelle il écrit vouloir s'assurer de la sympathie du dramaturge pour la cause espérantiste[420].

> *I think a person of a high standard of ethic feelings must not be missing in the Esperanto movement as far as it is conceived as an ethical movement (...).*
>
> Je pense qu'une personne d'un haut niveau de sentiments éthiques ne doit pas manquer de s'intéresser au mouvement espérantiste, dans la mesure où il est conçu comme un mouvement éthique (...).

Or la réponse de Shaw, reproduite partiellement ci-contre, fut sans doute une amère déception pour Oscar Bünemann.

> *... I am sorry to have to confess to you that Esperanto seems so me to be the invention of a man ignorant of English, and therefore unaware of the fact that inflections are for the most part mere superstitions, and that no language with so many inflections as Esperanto has a chance of ousting English as an international* lingua franca.

[417] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*

[418] *Ibid.*

[419] En atteste la présence de huit de ses ouvrages dans leur bibliothèque. *Description de la bibliothèque d'Oscar et Elisabeth Bünemann*, retranscription de 2009, Archives privées de la famille Bünemann.

[420] BÜNEMANN August Oscar, Lettre à George Bernard Shaw, 14 janvier 1921, Hambourg, Archives privées de la famille Bünemann.

> ... Je suis désolé de devoir vous avouer que l'espéranto me semble être l'invention d'un homme ignorant de l'anglais, et donc ignorant du fait que les désinences sont pour la plupart de simples superstitions, et qu'aucune langue avec autant de désinences que l'espéranto n'a de chance de supplanter l'anglais en tant que *lingua franca* internationale.

Shaw reproche à l'espéranto sa trop grande souplesse morphologique, puisque la langue fonctionne par ajout de morphèmes, sans en limiter l'usage. Comble de la provocation, il se dit par la suite plus partisan de l'Ido – la langue internationale concurrente développée à la même époque – plus isolante. La nationalité allemande d'Oscar ne fut peut-être pas étrangère à la froideur de cette réponse (Annexe 14).

L'espéranto

La tentative de conversion de George Bernard Shaw à l'espérantisme nous montre la volonté d'Oscar de réunir deux aspects de l'humanisme qu'il partage avec Elisabeth : le végétarisme et l'internationalisme. L'intérêt d'Oscar et de son épouse pour la langue internationale s'inscrit dans leur passion pour les langues en général : son neveu dira de lui qu'il était « un véritable génie des langues » (« *ein regelrechtes Sprachgenie* »)[421]. August Oscar compose des poèmes en espéranto et traduit des œuvres littéraires, notamment *Les Fantômes* d'Henrik Ibsen[422]. Il commence à s'intéresser à cette langue alors qu'il travaille à Paris, entre 1905 et 1907. Il apprend l'espéranto pendant l'hiver 1905-1906, sous l'influence de son frère Paul qui vivait alors en Angleterre et s'y était attelé un an auparavant[423]. Il est l'élève d'un espérantiste nommé M. Coppet, et sa première traduction est celle d'un article contre la guerre de Berta von Suttner dans *Die Woche*. C'est à la même époque qu'il serait devenu végétarien, inspiré par un voyage en Italie au printemps 1908 et son amitié avec l'espérantiste français René Ladezève (1885-1913)[424]. Il aurait donc été espérantiste et végétarien avant même son mariage, en 1910. Mais Elisabeth partage sa passion et le couple assiste à de nombreux congrès espérantistes. L'homme d'affaires, qui voyage beaucoup, a également l'occasion de faire du prosélytisme dans de nombreux pays.

À l'exception de la période d'interdiction de ses activités par la Gestapo (1936-1945), August Oscar fut, jusqu'à la fin de sa vie, la figure centrale de l'espérantisme à Hambourg.

---

[421] A.W.H. Bünemann, *Eine Odyssee in Krieg und Frieden*, *op. cit.*, p. 35.

[422] IBSEN Henrik, *Reaperantoj*, traduit par August Oscar Bünemann, Berlin, Esperanto-Verlag Ellerziek&Borel, « Esperanta Biblioteko Internacia », 1925.

[423] « Oscar Bünemann », art cit.

[424] *Ibid.*

En témoigne le discours que donna August Weide, président de l'association espérantiste de la ville, lors de ses obsèques le 9 juin 1958[425]. Au moment de sa mort, Oscar était président d'honneur de la branche hambourgeoise de l'association végétarienne, après avoir représenté l'espérantisme localement pendant trente ans. Ce n'est que lors du cinquantenaire de l'organisation qu'il a voulu se libérer de ses responsabilités, du fait sans doute de sa santé déclinante[426]. La lettre adressée à son neveu Gerhard en 1946 résume tous les espoirs qu'il place dans le développement d'une langue universelle [427]:

> *Es geht doch nichts über Esperanto, das alle Schattierungen wiedergeben kann, keine Ausnahmen hat und daher sehr leicht und ausdrucksvoll ist. Eine richtige lebende Sprache für die, die mit dem Herzen dabei sind.*
>
> Rien de tel que l'espéranto, qui peut rendre toutes les nuances, qui n'a pas d'exceptions et qui est donc très facile et expressif. Une vraie langue vivante pour ceux qui ont le cœur sur la main.

3) Oscar Buneman (1913-1993) et Mary Flowers (1921-2016) : l'atome et la Californie

Oscar Bünemann (puis Buneman) est né en 1913 à Milan. Après le retour de la famille à Hambourg, il est scolarisé à la prestigieuse *Gelehrtenschule des Johanneums* de 1924 à 1932. Tout comme ses parents, il maîtrise plusieurs langues (l'anglais, le français, le latin et le grec), mais, pour la poursuite de ses études, il se tourne vers les mathématiques fondamentales à l'université de Hambourg, à partir de 1932[428]. En avril 1934, il fait partie d'un groupe qui distribue des pamphlets antinazis. Appréhendé, il sera incarcéré au camp de Fuhlsbüttel (Hambourg) puis en prison, où il passe 18 mois. À sa libération en septembre 1935, il intègre la *Honours School of Mathematics* de Manchester pour y étudier les mathématiques appliquées et la théorie physique[429]. En Angleterre, il est fait prisonnier pour la seconde fois sur l'île de Man d'avril 1940 à mars 1941, du fait de son statut d'« alien ». Il obtient malgré tout son doctorat en 1942[430], année où il épouse Mary Frances Behrens (née en 1921), une Britannique d'origine juive allemande. De leur union nait un

[425] WEIDE August, « Discours à l'occasion des obsèques d'August Oscar Bünemann », Archives privées de la famille Bünemann, 9 juin 1958.

[426] Sur les courriers à en-tête de l'association espérantiste de Hambourg, on remarque que l'adresse indiquée est celle de la famille Bünemann. BÜNEMANN August Oscar, « Courrier à en-tête de l'association espérantiste de Hambourg », in , 1950A. Weide, « Nécrologie A. O. Bünemann », art cit.

[427] A.O. Bünemann, « Lettre à Gerhard Bünemann », art cit.

[428] R. Meyer-Spasche, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993) », art cit, p. 28.

[429] R. Meyer-Spasche, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993) », art cit.

[430] Selon sa première épouse, il aurait soutenu sa thèse en 1940. M. Flowers, *Atomic Spice, op. cit.,* p. 15.

premier fils en 1943, Peter. En 1944, Oscar est engagé pour travailler sur le projet top secret « Manhattan » à Berkeley. Ayant obtenu la nationalité britannique la même année, il se joint à la délégation nationale de Grande-Bretagne et se rend aux États-Unis avec son épouse[431].

> *Professor (later Sir Marcus) Oliphant was recruiting scientists with Oscar's qualification and expertise to join the highly secret work of developing the atomic bomb to which I have already referred. This was when I was let into the secret that Britain and the United States were working together on a hideously powerful weapon which, when put to use, would finish off the war speedily. When and where, no-one knew.*
>
> Le professeur (futur Sir Marcus) Oliphant recrutait des scientifiques possédant les qualifications et l'expertise d'Oscar pour participer aux travaux très secrets de développement de la bombe atomique, dont j'ai déjà parlé. C'est à ce moment-là que j'ai appris que la Grande-Bretagne et les États-Unis travaillaient ensemble à la mise au point d'une arme extrêmement puissante qui, lorsqu'elle serait utilisée, mettrait rapidement fin à la guerre. Personne ne savait ni où, ni quand.

Son deuxième fils, Michael Buneman, est né à Berkeley le 6 août 1945. La même année, la famille déménage à Montréal, où Oscar rejoint, toujours dans le secteur nucléaire, un projet britannique : le *Canadian British Atomic Energy Project*. Mais les Buneman retourneront en Angleterre dès 1946 pour qu'Oscar rejoigne, à Harwell, l'*Atomic Energy Research Establishment* (AERE). Il y collabore avec un autre immigré allemand, Klaus Fuchs, qui s'avèrera être un espion à la solde de l'URSS. C'est cet événement qui précipite le départ des Buneman et donne son titre à l'autobiographie de Mary Flowers, *Atomic Spice*[432]. Mary et Oscar divorcent en 1951 et celle-ci se remarie avec Brian Baron Flowers, tandis qu'Oscar épouse Ruth Eades en 1952, avec qui il aura deux fils, Kelvin (1953) et Paul (1956). Après avoir été *University lecturer for mathematics* à Cambridge à partir de 1950, il devient professeur de génie électrique à Stanford en 1960 et retourne donc s'installer aux États-Unis avec sa seconde épouse, où il restera jusqu'à sa mort en 1993[433].

Mary Flowers

La nationalité allemande d'Oscar, en pleine Seconde Guerre mondiale, lui confère un statut particulier – et inconfortable – en Grande-Bretagne puis aux États-Unis. En 1940, face à l'éventualité d'une invasion allemande, le gouvernement britannique interne les

[431] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*, p. 15.
[432] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*
[433] R. Meyer-Spasche, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993) », art cit.

ressortissants allemands, afin de se protéger et de se prémunir contre les espions[434]. Oscar est d'abord incarcéré sur l'île de Man puis au Canada. Dans sa description de ces camps d'isolement, Mary Flowers souligne les conditions de vie révoltantes qui y règnent, mais également leur fonction de « vivier pour scientifiques en herbe » (*« breeding ground for budding scientists »*) et de lieu d'émulation pour de nombreux intellectuels détenus[435]. Oscar, qui compte parmi les rares non-juifs, s'inquiète alors d'être considéré comme un sympathisant nazi, et donc comme un prisonnier de guerre. Il parvient néanmoins à se faire interner dans une section réservée aux détenus de confession juive orthodoxe, à l'insu des officiers du camp[436]. Sa situation administrative a par ailleurs des conséquences sur son épouse, qui bien que née en Grande-Bretagne perd sa nationalité britannique et devient également allemande, ce qui la classifie parmi les « aliens ennemis »[437].

Mary Flowers est issue de la bourgeoisie allemande juive, sa famille avait une affaire florissante de laine et de coton. Son fils Michael la décrit comme « assez rebelle » et elle est politiquement de tendance socialiste, alors que ses parents sont centristes[438]. Ces derniers tolèrent son mariage avec un Allemand immigré, socialiste également, comptant sur ses bonnes perspectives professionnelles[439]. Dans ses mémoires, elle évoque une germanophilie qui date d'avant son mariage avec Oscar, transmise par une grand-mère adorée. Elle a longtemps pour projet de visiter le *Vaterland*, mais son voyage est repoussé indéfiniment par l'arrivée au pouvoir d'Hitler en 1933, alors qu'elle atteint sa majorité[440]. Michael décrit une Mary plus mondaine que son mari, qui aimait recevoir et entretenir un cercle d'amis[441]. Les divergences entre les deux époux expliquent que le mariage n'ait duré que neuf ans (1942-1951), mais on retrouve, dans la vie de Mary Flowers, des éléments qui montrent une sensibilité à la tendance « *Lebensreform* » de son mari. Elle a par exemple, alors même que son fils était âgé de seulement trois mois, participé avec enthousiasme au long *road trip* familial de la Californie au Canada. Ce voyage ne fut possible à la jeune mère que grâce à son insistance pour allaiter son enfant, une pratique qui s'était selon elle totalement perdue dans la bourgeoisie blanche californienne du milieu des années 1940[442].

[434] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*, p. 12.
[435] *Ibid.*
[436] *Ibid.*
[437] *Ibid.*, p. 13.
[438] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*
[439] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*
[440] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*, p. 11.
[441] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*
[442] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*, p. 52.

En effet, à la maternité, la plupart des mères se voyaient prescrire d'office un traitement pour stopper la lactation et les bébés étaient nourris avec une formule composée de lait en poudre et de vitamines. Mary refusait ces procédés avec rage[443].

> *Once I had been given a "drying-up" pill by mistake. I threw it across the room. On another occasion I noticed on the chart, that Michael had been prescribed "house formula", I raged with all the force of my post-natal depression and aggression.*
>
> Une fois, on m'a donné par erreur une pilule pour stopper la production de lait. Je l'ai jetée à travers la pièce. Une autre fois, j'ai remarqué sur un tableau que Michael s'était vu prescrire du « lait maternisé », je me suis emportée avec toute la force de ma dépression et de mon agressivité post-partum.

Elle et une autre parturiente afro-américaine sont les seules à allaiter dans la clinique, alors que la pratique est considérée par le corps médical comme trop contraignante pour le personnel – les accouchées allaitantes ayant plus fréquemment besoin d'aide – mais aussi comme quelque peu impudique et moins hygiénique que le biberon. Cette tendance à préférer le « naturel » se retrouve chez Mary lorsqu'elle décrit son habitude de laisser le petit Michael dans sa poussette, sous une pile de couvertures, prendre l'air à l'extérieur de la maison et sous la surveillance de son frère aîné Peter[444]. Elle écrit considérer comme malsain le fait de garder des enfants à l'intérieur s'il ne pleut ou ne neige pas et se révèle ainsi partisane (sans le citer) du principe réformé du *Luftbad* et des effets salvateurs du grand air.

Mary, qui soutient donc des positions radicales pour l'Amérique de l'époque, décrit néanmoins avec beaucoup de distance sa rencontre avec les parents de son mari, Oscar et Elisabeth, auxquels elle rend visite au printemps 1947, alors que la jeune famille réside en Angleterre. Elle prend dans ses bagages 800 cigarettes, qui ne sont bien entendu pas prévues pour la consommation personnelle des Bünemann, mais comme monnaie d'échange de haute valeur dans le Hambourg d'après-guerre[445]. Elle décrit un couple dénutri, prématurément vieilli et dépressif. Elisabeth est extrêmement maigre, voûtée et ses yeux sont constamment emplis de larmes[446]. Bien qu'ils soient heureux de rencontrer leur belle-fille, Mary suppose qu'ils auraient préféré pour leur fils une épouse plus sérieuse [447].

---

[443] *Ibid.*
[444] *Ibid.*, p. 64.
[445] *Ibid.*, p. 97.
[446] *Ibid.*, p. 100.
[447] *Ibid.*, p. 100.

> *I feel sure that they would have preferred a more serious-minded and studious daughter-in-law who shared their convictions and interests, to a frolicsome young extravert in makeup and high heels.*
>
> Je suis persuadée qu'ils auraient préféré une belle-fille plus sérieuse et studieuse, partageant leurs convictions et leurs intérêts, à une jeune femme extravertie, portant du maquillage et des talons hauts.

Lors de sa visite de la ville en ruine, dont les Bünemann lui décrivent l'état avant les bombardements, Mary se rend également dans la rue où résidaient les cousins de sa grand-mère, morts en déportation en 1941 au camp de Majdenek[448].

Mary rencontre son second mari, Brian Flowers (1924-2010), à l'établissement de recherche atomique d'Harwell en 1946. En 1952, Flowers prendra la place de chef de la division de physique théorique de l'AERE, poste qu'occupait auparavant l'espion soviétique Klaus Fuchs, arrêté en 1950.

Oscar Junior : naturisme, végétarisme

Au cours de sa vie, Oscar a conservé, abandonné ou adapté des principes qui lui ont été inculqués par ses parents réformistes. Élevé, tout comme sa sœur Gertrud, de manière strictement végétarienne, il abandonne néanmoins ce régime alimentaire lors de son incarcération en 1934, confronté à des conditions de survie trop dures. Le slogan des tracts qu'il distribue avec son ami juif communiste Kurt Mehrgut s'intitule « *Austritt aus dem Völkerbund heißt Aufrüstung und Krieg, stimmt mit nein! »* (« La sortie de la Société des Nations signifie la course à l'armement et la guerre, votez non ! »). Un pacifisme engagé qui est le produit de la culture familiale des Bünemann.

Dans son autobiographie, Mary Flowers évoque à plusieurs reprises une autre pratique typiquement *Lebensreform* de son premier mari : le naturisme. Cette passion de son jeune époux est la cause des premières tensions dans leur mariage[449]. Lorsque le couple arrive en Californie, Oscar y trouve rapidement d'autres adeptes et rejoint un club qui se retrouve dans un ranch à Sonoma, au nord de San Francisco. Au ranch, les résidents se doivent de vivre nus toute la journée, y compris pendant les repas, ce qui incommode Mary. Elle ne se lie pas d'amitié avec les autres naturistes et leurs corps nus la dégoûtent[450]. Dans l'Amérique puritaine de l'époque, ou même des clichés de familles dénudés étaient détruits

[448] *Ibid.*
[449] *Ibid.*, p. 40.
[450] *Ibid.*

par les laboratoires photographiques pour leur obscénité, la pratique du nudisme choque. Au grand soulagement de Mary, le ranch de Sonoma doit rapidement fermer ses portes sous la pression des propriétaires locaux.

Alors qu'ils sont de retour en Angleterre, Mary sera de nouveau contrariée par l'ascétisme d'Oscar, qui préfère les logements simples et minimalistes et la vie nomade à la grande résidence confortable et à la stabilité que désire son épouse[451]. Dans le climat anglais, il est plus dur encore pour la jeune femme d'adhérer à la passion d'Oscar pour le naturisme. Elle décrit comment ce dernier travaille nu, des heures durant, sous une lampe à ultra-violets[452]. L'héliotropisme réformiste d'Oscar se voit ici associé à sa passion pour le progrès technique, et il est surprenant de voir qu'il s'accommode d'une lumière artificielle produite par une machine que sa femme décrit comme malodorante et trop puissante[453]. Les clubs nudistes anglais, dont les membres pouvaient rester anonymes et où l'alcool était prohibé, la rebutent plus encore que leurs homologues californiens.

"an outdoors person" : la Californie, deuxième époque (1960-1993)

Dans sa biographie d'Oscar Buneman, Rita Meyer-Spasche écrit que ses amis californiens le qualifiaient de « *outdoors person* », un homme appréciant les activités en plein air[454]. La Californie convient particulièrement au mode de vie d'Oscar qui y était membre du Sierra Club et affectionnait la randonnée et le *bagpacking*[455]. Sa passion pour la marche est un héritage familial : les Bünemann pratiquaient une forme de randonnée originale qu'ils appelaient *Fortsetzungsreisen* (ou *Fortsetzungstouren*, les « voyages à suite »)[456]. Il s'agissait d'entreprendre une randonnée, de marcher le plus loin possible pendant quatre ou cinq jours puis, lors de prochaines vacances, de rejoindre la dernière destination atteinte en train et de poursuivre à partir de ce point. Hermann Bünemann, le frère d'Oscar senior, et deux de ses enfants marchaient ainsi entre 20 et 36 kilomètres par jour. Dans les années 1920, ils parcourent la distance qui sépare Hambourg de Skagen, au

[451] *Ibid.*, p. 90.
[452] *Ibid.*, p. 93.
[453] *Ibid.*
[454] R. Meyer-Spasche, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993) », art cit, p. 32.
[455] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*
[456] *Ibid.* Une pratique décrite par Michael Buneman en entretien, ainsi que par A.W. Hermann Bünemann (1916-2007) dans son autobiographie. A.W.H. Bünemann, *Eine Odyssee in Krieg und Frieden*, *op. cit.*, p. 33-34.

Danemark, soit plus de 500 km. Les enfants de la famille commençaient ces randonnées dès l'âge de cinq ou six ans[457].

La maison d'Oscar junior et de sa seconde épouse, sur Los Altos Hills au 12655 La Cresta Drive, matérialise également les convictions écologistes du couple. Il s'agit d'une maison très simple, bien que dotée d'une piscine, bordée de cyprès, de pruniers et d'abricotiers. Le couple a des chèvres et des poules et ils ont construit un four solaire, un cube agrémenté de miroirs qui permet de cuire un poulet en cinq heures[458]. Pour chauffer la piscine, Oscar utilise des panneaux solaires qu'il a lui-même dessinés[459]. Ce mode de vie vaut aux Buneman de faire l'objet d'un article publié dans le *Palo Alto Times* en 1975 (Annexe 15)[460]. On y apprend que la voiture de Ruth Buneman – une Morris Minor 1000 – consomme à peine plus de 32 litres. Une voiture qu'elle n'utilise par ailleurs que pour suivre des cours à l'Université d'État de San Jose, puisqu'elle se déplace habituellement à vélo. Oscar, présenté comme un professeur de Stanford, se rend également au travail à vélo, parcourant chaque fois une dizaine de kilomètres. En plus des animaux, le couple entretient un jardin potager avec des fruits, des légumes et des noix. L'article mentionne également la petite piscine (11,6 mètres sur 5,5), chauffée à l'énergie solaire et, plus rarement, au gaz, et dans laquelle Oscar nage tous les jours. Le bassin est ainsi maintenu à la température de 21 degrés été comme hiver, et ce à moindre coût et sans polluer, témoigne fièrement le professeur. Le couple n'est pas végétarien et, de temps en temps, l'une des poules qui servent à fournir des œufs et à lutter contre les nuisibles est mangée. Les chèvres quant à elles font surtout office de poubelle et donnent du lait. Oscar veut développer le système d'énergie solaire pour chauffer également l'eau de leur maison, mais ne trouve pas de dispositif satisfaisant pour stocker l'eau chauffée. Il envisage également de construire une petite éolienne.

Bien que versé dans les technologies nouvelles, Oscar montre un intérêt limité pour la télévision. Le couple ne se procure un poste que pour suivre l'alunissage de 1969, sur une petite télévision qui reste cachée dans une armoire la plupart du temps[461]. Selon son fils Michael, Oscar a également pris très tôt la mesure de la mise en place de l'informatique. Bien que disposant d'un bureau à Stanford, il profite rapidement de l'invention de

[457] A.W.H. Bünemann, *Eine Odyssee in Krieg und Frieden*, *op. cit.*, p. 33.
[458] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*
[459] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*
[460] MELENA Joe, « Altos Hills couple's energy plan includes chickens and solar panels », in *The Palo Alto Times*, 1975 p.
[461] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*

l'ordinateur personnel pour mettre en place une forme de télétravail, afin de pouvoir remplir ses obligations depuis son jardin en prenant un bain de soleil. Jusqu'à la fin de sa vie, Oscar restera adepte du bain et de la gymnastique matinale, ainsi que de la nudité en plein air et au soleil, en digne héritier de la *Lebensreform* allemande.

Oscar Buneman a assuré de bons revenus à sa famille par l'investissement immobilier. Il était propriétaire d'un terrain vague au sud de San Jose, dans la région de Big Sur, où se trouvaient une source d'eau et une petite cabane[462]. Un jour, alors qu'il effectue un vol au-dessus de ce terrain – l'aviation était un autre hobby d'Oscar et de son fils Paul – il remarque que la maisonnette est habitée. Un groupe de hippies s'y est installé, qu'Oscar accueille et encourage à profiter de la source d'eau. Or lors d'un survol ultérieur, les Buneman remarquent une serre à côté de la cabane. Ils y découvrent des plants de cannabis, ce qui contrarie Oscar, qui demande aux occupants de démolir la serre. Il est difficile de dire dans quelle mesure Oscar était intégré à la scène *New Age* californienne des années 1970. Mais il apparaît, dans cette anecdote, que le point de rupture entre le *Lebensreformer* de deuxième génération et les hippies est la consommation de stupéfiants, un point que relève déjà Jörg Albrecht au sujet des rencontres entre réformateurs et « alternatifs » en Allemagne à la même époque[463]. Lorsque Michael rend visite à son père en Californie en 1963, celui-ci et ses amis lisent Kerouak et Ginzburg, s'intéressent à la *Beat Generation*. Oscar montre selon lui une certaine ouverture envers ce qui se passe alors à San Francisco, sans être proche du milieu. Mais sa sociabilité se concentre sur Stanford et il s'intéresse surtout au développement de l'informatique, son fils Peter (1943) était d'ailleurs un informaticien reconnu[464].

Nucléaire, pacifisme, écologie

Mary donne naissance à son second fils, Michael, le 6 août 1945 à 16h37 heure locale. C'est alors le petit matin au Japon et la première bombe atomique tombe sur Hiroshima[465]. Quelques jours plus tard, le Japon capitule et la guerre prend fin. Pour Mary Flowers, les milliers de civils Japonais tués ont permis de stopper le massacre des troupes et des

[462] *Ibid.*
[463] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*
[464] FOURMAN Michael Paul, « Hitting Buneman Circles » in *In Search of Elegance in the Theory and Practice of Computation: Essays Dedicated to Peter Buneman*, Val Tannen, Limsoon Wong, Leonid Libkin, et al. (éd.), Berlin, Heidelberg, Springer, 2013, p. 250-258.
[465] M. Flowers, *Atomic Spice*, *op. cit.*, p. 45.

populations civiles à plus grande échelle[466]. Une justification à demi-mot d'une opération, qualifiée par certains de crime de guerre, dans laquelle son mari était engagé. Les chercheurs qui ont pris part au projet Manhattan et qui se sentent alors comme des meurtriers, sont qualifiés par Mary de « plus sensibles » (*more sensitive members of our group*), d'autres sont plus cyniques[467]:

> *Many of the more sensitive members of our group confessed to feeling like murderers. Others reasoned that war involves killing and at least we had killed effectively.*
>
> Plusieurs des membres les plus sensibles de notre groupe ont avoué se sentir comme des meurtriers. D'autres ont estimé que la guerre implique de tuer et qu'au moins nous avions tué efficacement.

Quant à l'opinion du pacifiste chevronné August Oscar sur les activités de son fils, Mary s'étonne qu'elle ne soit pas aussi dure qu'attendu. Selon son autobiographie, Oscar Bünemann Senior était bien plus contrarié par le fait que la jeune famille ne soit ni végétarienne, ni abstinente et, pire encore, qu'ils soient fumeurs[468]. Dans une lettre à son fils, il écrit[469] :

> *In my opinion, the invention of the atomic bomb is a tremendous advance. Just as the discovery of gunpowder put an end to highway robbery, so this new deterrent may end international warfare.*
>
> À mon avis, l'invention de la bombe atomique constitue un progrès considérable. De même que la découverte de la poudre à canon a mis fin au banditisme de grand chemin, cette nouvelle arme de dissuasion pourrait mettre fin à la guerre internationale.

Oscar Senior, qui a vécu deux guerres mondiales perdues par son pays, aurait donc été un défenseur de la dissuasion nucléaire. Son fils continuera à travailler dans le domaine de la recherche nucléaire après 1945[470]. Selon Michael Buneman, Oscar Junior s'est également intéressé à l'énergie atomique, et le campus de Harwell abritait un projet de développement de cette source avant même Hiroshima[471]. Cela ne l'empêche par ailleurs pas de défendre la protection de l'environnement. Parmi ses cousins demeurés en Allemagne, Otto Bünemann (1929-2022), fut pour sa part proche du parti *Bündnis 90/ Die Grünen,* historiquement fondé sur un militantisme écologiste pacifiste et antinucléaire. Les enfants

[466] *Ibid.*, p. 48.
[467] *Ibid.*
[468] *Ibid.*, p. 49-50.
[469] *Ibid.*, p. 50.
[470] *Ibid.*, p. 51.
[471] M. Buneman et L. Atkinson, *Entretien avec Michael Buneman*, *op. cit.*

d'August Oscar et de son frère aîné Hermann apparaissent donc comme légataires de certains aspects de la *Lebensreform*, adaptés de diverses manières selon les contextes géographiques. Selon Michael Buneman, cette attirance pour la vie naturelle n'a pas nécessairement été transmise à Kelvin et Paul, nés du second mariage d'Oscar, le premier ayant fait carrière dans les transports et le second dans l'aviation[472].

4) Conclusion

Gertrud Bünemann, la sœur d'August Oscar, est décédée le 19 janvier 2022 à presque 102 ans (Annexe 13). Elle souhaitait des obsèques anonymes et sans cérémonie[473]. Elle laisse derrière elle nombre de documents, de correspondances et de photographies qui gagneraient à être exploitées dans le cadre de recherches futures sur les individus investis dans les divers aspects de la *Lebensreform.* Ce bref résumé de la trajectoire de deux couples et leurs rapports avec l'idée de vie « naturelle » (*naturgemäß*), du Hambourg des années 1910 au San Francisco des années 1970, montre la manière complexe dont s'opère la transmission intergénérationnelle d'un ensemble de représentations. Dans ce premier chapitre, où nous tentons d'ouvrir les bornes géographiques et temporelles de la *Lebensreform*, les Bünemann/ Buneman nous livrent un exemple de *spokesperson* au sens qu'Olav Hammer donne à ce concept dans sa modélisation de la diffusion des liens entre théosophie et *New Age*[474]. Oscar Bünemann Junior, qui n'était pas lui-même membre d'associations affiliées à la *Lebensreform* – mais dont le père était un acteur local majeur – incarne cette forme de lien, par un individu sensibilisé aux idées de la réforme allemande, entre la *Lebensreform* du début du 20e siècle et la Californie qui a vu naître la *Beat Generation*, le mouvement hippie et, plus tard encore, la Silicon Valley.

[472] *Ibid.*

[473] *Traueranzeigen von Gertrud Bünemann | HamburgerTRAUER.de*, https://hamburgertrauer.de/traueranzeige/gertrud-buenemann, consulté le 26 avril 2023.

[474] Olav Hammer, *Claiming Knowledge: Strategies of Epistemology from Theosophy to the New Age*, Leiden, 2001, cité dans B. Bigalke, « Healthy, Happy, Holy: »Yoga« und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970 », art cit.

Partie 2 : Se faire prophète

CHAPITRE 5. PROPHÈTES ET INFLUENCEUSES DE LA VIE SAINE : DEUX PRATIQUES DU RÉCIT DE SOI MÉDIATISÉ

Dans ce chapitre, nous proposons une contextualisation de la production des récits à la première personne collectés dans le cadre de cette thèse. Nous définissons tout d'abord leurs environnements médiatiques : les revues de la *Lebensreform* et la bulle verte. Puis nous établissons les cadres théoriques des postures narratives aux deux époques : le prophète autour de 1900 et l'influenceuse aujourd'hui. Tout en ancrant strictement chacun des corpus dans son contexte historique, nous observons des constantes et des points communs entre les deux moments qui justifient les comparaisons développées dans les chapitres 6 et 7.

1) Les revues de la *Lebensreform* et leur diffusion

Les diverses associations et organisations qui constituent la *Lebensreform* étaient soucieuses de communiquer en interne, avec leurs membres, mais également vers l'extérieur, pour promouvoir leurs idées[1]. Les moyens à leur disposition sont ceux de l'époque : la presse et les documents imprimés (pamphlets, tracts), la radio ou les foires, salons et autres événements visant à accueillir du public – qu'il soient organisés par des réformateurs ou qu'il s'agisse de participer à une exposition pour le grand public[2]. Florentine Fritzen distingue trois formes de presse écrite au sein de la *Lebensreform :* les revues associatives (*Vereinszeitschriften*), les magazines distribués à la clientèle des magasins réformés (*Kundenzeitschriften*) et les revues de spécialisées destinées aux professionnels (*Branchenzeitschriften*). Les revues dont est issu le corpus de cette thèse ont été choisies car elles sont, selon Fritzen, parmi les plus importantes de la première catégorie (les revues associatives) : *Der Naturarzt* et *Vegetarische Warte*. Les magazines distribués gratuitement dans les *Reformhäuser* à partir du milieu des années 1920 constituent un autre moyen de diffusion important, notamment *Das Reformhaus* (1926) et *Neuform. Stimmen zur Selbstgestaltung eines neuen Lebens* (1929), dont 250 000 exemplaires sont distribués en 1930[3]. En janvier 1931, *Das Reformhaus, Neuform* et une autre revue, *Die neue*

[1] FRITZEN Florentine, *Gesünder leben: Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert*, Stuttgart, Franz Steiner Verlag, 2006, 376 p, p. 125.
[2] *Ibid.*, p. 125-127.
[3] *Ibid.*

Ernährungslehre, fusionnent en un magazine intitulé *Neuform-Rundschau, Monatsschrift für biologische Lebensführung und Volksernährung.* Sa rédaction prévoyait d'écouler 2,6 millions de tirages jusqu'à la fin de l'année 1931, soit 200 exemplaires mensuels par magasin membre. De fait, à la fin de l'année 1935, *Neuform-Rundschau* est la publication la plus importante du mouvement de réforme[4].

Les revues associatives, bien que moins largement diffusées, jouent pour leur part un rôle central dans la structuration et dans l'identité du groupe. Outre des petites annonces et des publicités, des journaux comme la *Vegetarische Warte* et *Der Naturarzt* publient les réflexions philosophiques de lecteurs, des débats sur des questions médicales et diététiques et des actualités en lien avec les principales thématiques réformées, comme le végétarisme ou le naturisme. La *Vegetarische Warte* (anciennement *Vegetarische Rundschau* jusqu'en 1897) est l'organe de l'association végétarienne allemande, le *Deutscher Verein für vegetarische Lebensweise,* fondée par Eduard Balzer en 1867. Sa publication devient irrégulière après la crise de 1929, pour s'arrêter en 1933. L'association, refondée en 1946 à Kassel sous l'acronyme VUD (*Vegetarier-Union Deutschland*) publiera ensuite *Der Vegetarier* (1956). Après trois autres changements de nom entre 1973 et 2008, l'association existe aujourd'hui sous l'appellation « ProVeg » (2017) et publie le *ProVeg-Magazin*[5]. *Der Naturarzt* était le principal journal des naturopathes, édité par des membres d'associations inspirées par Vincenz Prießnitz depuis 1863, sa publication est assurée à partir de 1889 par l'alliance d'associations *Deutscher Bund der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise,* fondée en 1889 et renommée *Deutscher Bund der Vereine für naturgemäße Lebens- und Heilweise* en 1900. Le journal existe encore, sous le titre *Naturarzt*, et constitue l'organe du *Deutscher Naturheilbund e.V.*[6].

Outre leur rôle pour la consolidation des idées de ses membres et de leur identité de réformateurs, ces revues, bien que s'adressant à un cercle à priori fermé, sont également un espace de discussion sur les moyens de diffuser à un plus large public les valeurs de la *Lebensreform*[7]. Nous prendrons ici pour exemple neuf publications parues dans la

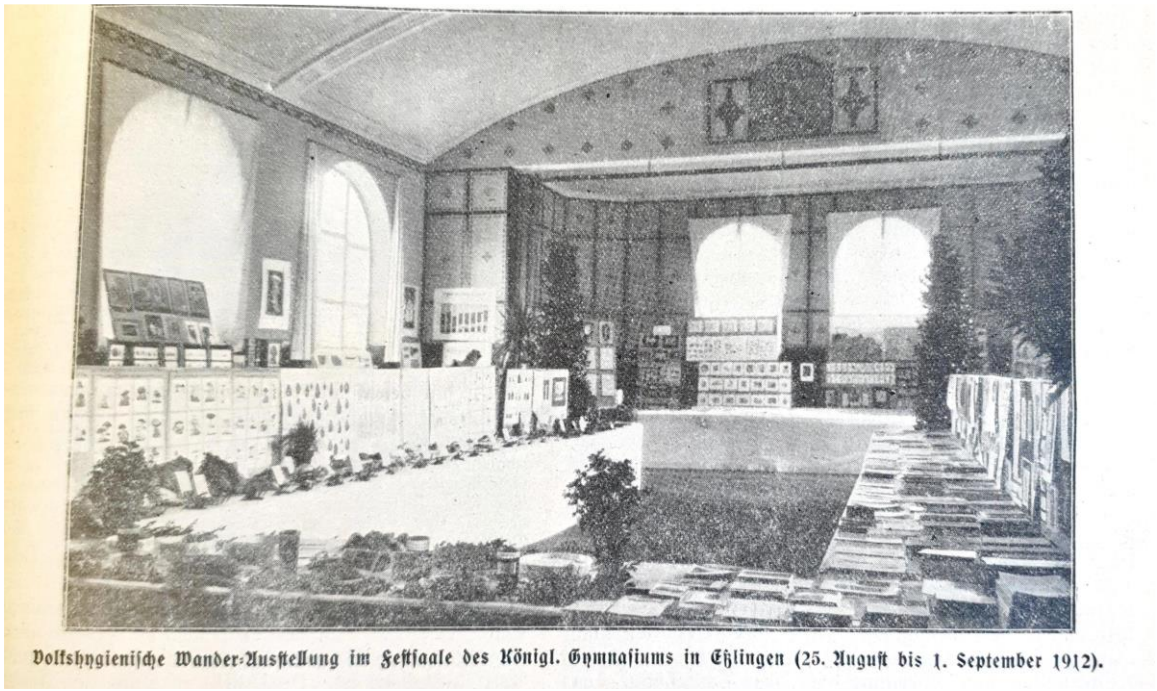
[4] F. Fritzen, *Gesünder leben, op. cit.*, p. 127-128.

[5] « Die Geschichte von ProVeg », sur *ProVeg Deutschland*. (en ligne : https://proveg.com/de/die-geschichte-von-proveg/ ; consulté le 16 mai 2023)

[6] *Der Naturarzt*, https://www.naturheilbund.de/leistungen/der-naturarzt/, consulté le 16 mai 2023.

[7] BIGALKE Bernadett, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege: Konversionen im alternativkulturellen Milieu Leipzigs um 1900 », in *Medizin, Gesellschaft, und Geschichte: Jahrbuch des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung*, vol. 27, 2008, p. 205-246.

Vegetarische Warte entre 1898 et 1912 thématisant la « propagande »[8]. En 1912, Walter von Gizycki organise à Pforzheim (Bade) et à Esslingen (Wurtemberg) des expositions sur l'hygiène[9]. Il y présente les causes de la crise de la santé publique selon les réformateurs : la viande, le tabac, l'alcool, la cherté du sol, le vêtement, etc. L'article paru à ce sujet dans la *Warte* propose aux lecteurs d'écrire à l'adresse de von Gyzicki à Esslingen pour lui demander des supports ou lui offrir un soutien financier[10]. Une photographie permet de se rendre compte de la richesse de l'exposition, qui comporte un grand nombre de documents, et de sa scénographie dans la salle des fêtes du lycée royal d'Esslingen[11].



Volkshygieniſche Wander-Ausſtellung im Feſtſaale des Königl. Gymnaſiums in Eßlingen (25. Auguſt bis 1. September 1912).

Figure 8: « Exposition d'hygiène publique itinérante dans la salle du lycée royal d'Esslingen (25 août au 1er septembre 1912) ». Photographie reproduite dans « Teuerung undVolkshygiene-Ausstellung », Vegetarische Warte n°23, 9 novembre 1912, p.227. DNB Leipzig.

Cet exemple illustre une méthode de diffusion des idées végétariennes que l'on retrouve dans le corpus : celle qui consiste à faire parvenir au grand public des argumentaires pour la réforme. Or cette stratégie pose deux problèmes majeurs, d'une part celui du financement des tracts et autres pamphlets, de l'autre le peu d'intérêt des revues à grand tirage pour la cause végétarienne. Un article publié en 1899 par Therese Buerdorff, l'épouse du

[8] Le terme de propaganda (*Propaganda*) n'est pas à comprendre ici dans un sens négatif, mais comme un synonyme de réclame.

[9] ANONYME, « Teuerung und Volkshygiene-Ausstellung », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 9 novembre 1912, p. 227.

[10] *Ibid.*, p. 227.

[11] *Ibid.*

bibliothécaire de l'association Benno Buerdorff, ouvre au tournant du siècle un débat sur les moyens alloués à la propagande[12]. Therese Buerdorff énumère trois moyens de promotion du végétarisme : la conversation ou les discours (*das gesprochene Wort*), l'exemple de soi (*unser Beispiel*) et la distribution de journaux et de tracts[13]. Cette troisième méthode est selon elle la plus efficace, et son mari et elle profitent de leurs excursions pour donner des brochures aux autres passagers de trains (le voyage prédisposant selon elle aux idées nouvelles)[14]. Buerdorff pose alors la question de la réception de ces supports de propagande, notant que tous les membres de l'association peuvent en recevoir quelques-uns gratuitement. Or elle argue qu'il faudrait en distribuer davantage, et de manière régulière, à tous les inscrits, proposant pour ce faire la fondation d'une caisse propre allouée à la propagande[15]. Dans une postface, la rédaction de la revue exprime son scepticisme vis-à-vis de cette idée, soulignant que de tels fonds sont déjà alloués par la caisse de l'union et qu'un éclatement des finances serait délétère[16]. En janvier de l'année suivante, H. Wernicke soutient néanmoins le projet de Therese Buerdorff, dans un article fustigeant l'inaction des 1200 membres de l'association, qui seraient selon elle trop peu engagés dans le prosélytisme[17]. Wernicke est également proche du « *Frauenwohl* », dont elle suggère de s'inspirer, notamment par la création d'un mouvement séparé consacré au travail d'agitation politique. Son argument est que si des revendications aussi peu acceptées que le droit de vote des femmes ou leur égalité morale ont gagné, en quelques années, une tribune au Reichstag et l'attention bienveillante de la presse, le végétarisme peut faire de même[18]. Elle propose, pour atteindre le grand public, d'envoyer des tracts et des articles à des personnes « intelligentes », à savoir des intellectuels, des hommes d'Église, des médecins ou des magistrats[19]. L'argent devrait provenir – si ce n'est de riches amis de la cause – des membres de l'association, qui pourraient faire preuve de plus de générosité au vu de l'argent que le végétarisme leur fait économiser en frais médicaux. En outre, pour rentabiliser un timbre de trois pfennigs, on ajouterait à ces courriers des tracts de l'association de protection des animaux (*Tierschutz-Verein*) ou de l'union contre la

[12] BUERDORFF Therese, « Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 15 octobre 1899, p. 252-258.
[13] *Ibid.*, p. 252.
[14] *Ibid.*, p. 254.
[15] *Ibid.*, p. 256.
[16] *Ibid.*, p. 257.
[17] « Wenn diese 1200 Mitglieder auch zugleich 1200 thatkräftige Vorkämpfer des Vegetarismus wären, wie bald würden wir siegen! » WERNICKE H., « Zur Propagandafrage », in *Vegetarische Warte*, nº 1, janvier 1900, p. 2-6.
[18] *Ibid.*, p. 3.
[19] *Ibid.*, p. 6.

vivisection. Il apparaît encore une fois que la réflexion sur la propagande végétarienne s'appuie sur un réseau, constitué par d'autres structures de l'époque – idéologiquement plus ou moins proche de la *Lebensreform* – et qui servent d'inspiration. Ainsi Martha Rammelmeyer dans son récit de travail de publicité publié en 1898 mentionne-t-elle la revue *Gute Gesundheit*, d'un certain Dr. De Forest de Bâle, qui envoie jusque dans les campagnes des jeunes filles faisant du porte-à-porte pour expliquer les idées du journal et vendre des abonnements[20].

Nous notons néanmoins que ces approches visant une diffusion massive et efficace des idées de la réforme ne font pas l'unanimité. Dans une réponse à H. Wernicke publiée le 15 avril 1900, Bertha Wachsmann veut recruter, plutôt qu'une foule peu investie, un petit groupe d'adeptes fidèles[21]. Le succès de la médecine naturelle (*Naturheilbewegung*) serait allé de pair avec un déclin qualitatif du mouvement, ce qu'elle veut épargner à un végétarisme qui doit suivre une croissance « naturelle » (*naturgemäß*), c'est-à-dire lente et qui commencerait par une réforme agraire (*Bodenreform*)[22]. Or au début du siècle, les chances pour que le *Deutscher Vegetarier-Bund* devienne un mouvement de masse semblent minces, d'autant plus que les stratégies de diffusion évoquées ont peu de succès. Dans deux billets parus en septembre et octobre 1902, la direction de l'association en appelle aux lecteurs de la *Warte* pour trouver des idées de publicités utiles et récolter les adresses de journaux auxquels envoyer des articles[23]. Il ressort de ces entrefilets que des demandes similaires dans des éditions précédentes n'ont reçu que trop peu de réponses, et que la tête du *Bund* compte sur ses membres pour prendre en charge au moins une partie des frais d'impression des tracts, nous indiquant que la levée de fonds voulue par Therese Buerdorff n'a pas eu lieu. En février 1903, un dénommé « L. » fait une fois encore appel aux abonnés, auxquels il suggère de recopier et de diffuser – par l'envoi à des journaux à grands tirages – un article du journal *völkisch* berlinois *Deutsche Hochwacht* qui jette une lumière flatteuse sur le mode de vie végétarien[24].

[20] RAMMELMEYER Martha, « Eine neue Art von Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 6, 15 juin 1898, p. 166-168.

[21] WACHSMANN Bertha, « Zur Propagandafrage », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 15 avril 1900, p. 93-95.

[22] *Ibid.*, p. 95.

[23] HERING E., LENTZE K., SEIFERTH Th., *et al*., « Zur Werbetätigkeit », in *Vegetarische Warte*, nº 20, 23 octobre 1902, p. 483 ; HERING E., LENTZE K., SEIFERTH Th., *et al*., « Zur Werbetätigkeit », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 8 septembre 1902, p. 407.

[24] L., « Zur Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 23 février 1903, p. 77.

> *Wir müssen uns Zugang zu den Tageszeitungen verschaffen und müssen dann auch für reichliche und gute Zufuhr sorgen, sonst bleibt unsere Bewegung mehr oder weniger ein Sturm im Glase Wasser.*
>
> Nous devons nous procurer un accès aux journaux quotidiens et assurer un approvisionnement important et qualitatif [en articles], ou alors notre mouvement restera plus ou moins une tempête dans un verre d'eau.

Si la *Vegetarische Warte* joue un rôle important pour la structuration des activités des végétariens et végétariennes, son pouvoir de diffusion au tournant du siècle fait l'objet de débats. La difficulté de toucher le plus grand nombre par des discours ou des argumentaires écrits constitue un thème récurrent chez les rédacteurs et les rédactrices de notre corpus. De fait, le succès des idées de la *Lebensreform* dans la culture de masse après la Première Guerre mondiale n'est pas dû à un regain de succès de la presse réformée[25]. Les végétariens du début du 20e siècle, tributaires du format imprimé, de la poste et de la distribution manuelle de tracts et pamphlets, auraient sans doute rêvé de profiter d'un moyen de communication tel que le Web 2.0.

2) La bulle verte

Dès 2006, dans leur typologie des blogs en fonction de leur lectorat, Dominique Cardon et Hélène Delaunay-Téterel définissent un premier type se fondant sur un « partage des intériorités », où le moi est « projet et récit ». Cette forme d'écriture personnelle, qui est surtout féminine, apparaît selon les auteurs à un moment où l'individu s'interroge sur sa vie et redéfinit sa trajectoire[26]

> Mais elle sert aussi à consigner le récit réflexif d'entreprises d'autocontrôle, comme en témoigne la floraison de blogs accompagnant un processus raisonné et planifié de réforme de sa vie personnelle (…).

Les récits des auteurs de notre corpus affiliés à la *Lebensreform,* et la manière dont ils nous sont parvenus font apparaître le fait qu'ils étaient insérés dans des communautés, matérialisées par des associations et des journaux végétariens, de médecine naturelle ou naturistes. Les blogueuses que nous étudions sont pour leur part intégrées dans des communautés virtuelles, constituées d'autres créateurs et créatrices de contenus et de leur lectorat. Il semblerait que la conversion au végétarisme ou au véganisme ne puisse être le

[25] FRITZEN Florentine, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 » in *Wissen in der Krise*, Berlin, Akademie Verlag, 2009, p. 157-176.

[26] CARDON Dominique et DELAUNAY-TÉTEREL Hélène, « La production de soi comme technique relationnelle. Un essai de typologie des blogs par leurs publics », in *Réseaux*, no 4, vol. 138, 2006, p. 15-71.

fruit d'une initiative solitaire. En effet, les communautés végétariennes et véganes sur les réseaux sociaux numériques ont joué un rôle important dans la conversion de certains auteurs de notre corpus. Elles leur permettent de se renseigner de manière autonome et de collecter des informations sur leur nouveau mode de vie. Les lecteurs et lectrices d'un blog sont donc un type d'audience spécifique qui a fait l'objet d'une mobilisation par le créateur ou la créatrice de contenu. Pour exister et pour rencontrer le succès, la créatrice de contenu doit fournir un travail d'ordre plus relationnel qu'éditorial. Cardon *et al*. parlent de « logique circulaire » pour décrire cette loi selon laquelle la consommation d'autres blogs est indispensable pour être lu à son tour. L'écriture de blog obéit donc à un mode de fonctionnement en réseau, selon lequel les créateurs de contenu ont toujours une double identité d'auteur et de lecteur[27]. On désigne communément par « communauté » le groupe virtuel des personnes consommant régulièrement le contenu proposé par un créateur ou une créatrice sur les réseaux sociaux. Son étendue est matérialisée par le nombre d'abonnements affiché de manière publique[28] sur des plateformes comme YouTube, Instagram ou X (ex-Twitter). L'interface du blog ne permet pas, quant à elle, à l'observatrice extérieure de connaître l'étendue de son trafic et seul le rédacteur ou la rédactrice a accès à ses statistiques. La bulle des blogs traitant de thématiques en lien avec la vie naturelle et l'alimentation végane ou végétarienne est donc constituée à la fois par les lecteurs et lectrices des blogs et par l'ensemble des rédacteurs et rédactrices qui se saisissent de ces thématiques. Les contenus qui y sont publiés sont le fruit des lectures de la blogueuse sur d'autres pages similaires et d'incitations de la part de son lectorat régulier. La structuration en réseau permet une émulation mutuelle entre les usagers et usagères, qui, sans nécessairement se rencontrer physiquement, se rassemblent autour d'intérêts communs.

Le fait de raconter sa vie en ligne n'est donc pas à interpréter comme un acte purement narcissique. De fait, l'affichage exacerbé de l'intimité qui a lieu sur les réseaux sociaux numériques sert avant tout à créer une relation aux autres, comme le souligne Dominique Cardon[29].

> Car cette nouvelle expressivité n'est pas simplement « narcissique ». Le souci de distinction et de différenciation à l'égard des autres qui s'affiche par la mise en scène

[27] *Ibid.*, p. 20-22.

[28] Dominique Cardon parle de « gloriomètre » d'après Gabriel Tarde, *Culture Numérique,* Les Presses de Sciences-Po, 2019, p. 375.

[29] CARDON Dominique, « Réseaux sociaux de l'Internet », in *Communications*, n° 1, vol. 88, 2011, p. 141-148.

> de signes identitaires sert avant tout à relier. En ce sens, comme l'ont noté beaucoup d'observateurs de l'individualisme contemporain, la construction de l'autonomie est fondamentalement relationnelle.

Le récit de soi met en évidence un certain nombre de valeurs, de pratiques et d'intérêts auxquels les lecteurs et lectrices sont invitées à adhérer, et qui fondent l'identité de ce collectif que l'on nomme « communauté »[30]. Cette dernière a donc une signification plus large que sa seule définition commerciale, et l'on peut dire avec Serge Proulx que le « sentiment communautaire » est une caractéristique fondamentale d'Internet depuis ses débuts, avec les premières communautés virtuelles comme *The Well*[31]. Le sentiment partagé d'être ensemble, le fait de se sentir pris dans un réseau d'interrelations demeure fondamental dans les pratiques contemporaines d'Internet qui sont si fortement polarisées autour de plateformes de réseaux sociaux mobilisant le lexique des statuts relationnels : abonnée, amie, *follower*. Or nous savons que ces affinités entraînent des conséquences sur les informations qui sont proposées aux utilisateurs et utilisatrices : la critique de la bulle algorithmique est entrée dans le débat public depuis une dizaine d'années[32]. L'idée que notre accès à l'information, dans l'immensité du Web, soit géré par des algorithmes est un sujet d'inquiétude pour les usagères et usagers. Le fait que les médias dominants n'aient pas envisagé avec suffisamment de sérieux l'élection de Donald Trump à la présidence des États-Unis le 8 novembre 2016[33], a par exemple été mis sur le compte de l'enfermement des usagers et usagères des réseaux sociaux dans leurs propres opinions. L'espace informationnel dans lequel nous évoluons est en effet extrêmement limité – 95% de nos navigations n'explorent que 0,03% du web de surface selon Dominique Cardon[34] - et il est géré par des calculs dont le principe nous échappe. Or ces algorithmes ne sont pas neutres

[30] PATRIARCHE Geoffroy et DUFRASNE Marie, « Penser la diversité des pratiques médiatiques. Le réseau comme catégorie conceptuelle pour la recherche sur les audiences et les publics », in *Réseaux*, n° 5, vol. 187, 2014, p. 195-232.

[31] « *The Well* » est un système de communication par ordinateur fondé en 1985. Il est considéré comme l'un des premiers réseaux en ligne. Ses membres étaient encore habités par l'esprit des années 1960 et voyaient dans l'ordinateur personnel (PC) une voie vers la liberté individuelle. Le système est décrit dans le premier chapitre de l'ouvrage de référence du chercheur américain Howard Rheingold (1947) : RHEINGOLD Howard, *Virtuelle Gemeinschaft. Soziale Beziehungen im Zeitalter des Computers*, traduit par Dagmar Schulz et Dieter Strehle, Bonn, Addison Wesley, 1994 [1993], 392 p. Voir aussi PROULX Serge, « L'irruption des médias sociaux : enjeux éthiques et politiques » in *Médias sociaux – Enjeux pour la communication*, PROULX Serge, MILLETTE Mélanie et HEATON Lorna (dir.), Montréal, Presses de l'Université du Québec, 2012, p. 9-31.

[32] « Sur Internet, l'invisible propagande des algorithmes », in *Le Monde.fr*, 15 sept. 2016.

[33] FOUGIER Eddy, « La surprise Trump : les raisons d'une improbable victoire », in *L'Europe en Formation*, n° 1, vol. 382, 2017, p. 9-31.

[34] CARDON Dominique, *Culture numérique*, Paris, Presses de Sciences-Po, 2019, 432 p, p. 356.

et servent notamment des intérêts commerciaux. Nous construisons ainsi, sur les réseaux sociaux numérique, notre propre niche, notre bulle[35].

> L'homophilie et l'exposition sélective se conjuguent pour fermer la fenêtre de l'utilisateur sur un espace informationnel qui peut devenir uniforme.

C'est en ce sens que nous parlons, pour la catégorie de comptes Instagram et de blogs qui nous intéresse ici, de bulle verte. Le réseau étudié va au-delà de la communauté, puisqu'il englobe 24 influenceuses, qui ont chacune leurs abonnées. Or la proximité thématique entre ces comptes implique qu'une même personne peut suivre plusieurs des créatrices de notre corpus. Par ailleurs, la plupart des créatrices de contenu que nous suivons sont connectées entre elles, se suivent mutuellement et travaillent parfois ensemble. Le compte Instagram que nous avons créé pour suivre ces comptes est ainsi pris dans une bulle, dans laquelle les contenus qui nous sont proposés demeurent liés aux thématiques du véganisme, du mode de vie durable et de l'alimentation santé. Néanmoins, nous ne comprenons pas ce concept dans un sens uniquement restrictif, puisqu'il a été démontré que ces bulles ne sont pas étanches et que les usagers et usagères d'Internet ont accès à une grande variété de canaux d'information[36]. Depuis l'été 2020, le succès du format vidéo court, les *reels* ou réels, a d'ailleurs modifié l'expérience des utilisateurs et utilisatrices de la plateforme de Meta en les exposant davantage à des contenus créés par des personnes auxquelles ils et elles ne sont pas abonnées. En effet, ce modèle de navigation, mis en place pour faire concurrence à l'immense succès du réseau social chinois TikTok, est fondé sur un flux vertical illimité de petites vidéos (de quelques secondes à quelques minutes). Comme dans l'application lancée par ByteDance pour le public non chinois le 20 octobre 2016, les contenus proposés à l'usager ne sont pas limités aux créateurs et créatrices auxquelles il est abonné, mais leur apparition est gérée par un algorithme au fonctionnement opaque.

Clean eating, fitspo et *healthy living*

Pour les besoins de notre étude, nous parlons des comptes Instagram consacrés au mode de vie naturel ou des influenceuses vertes (ou *greenfluenceuses*) comme d'une catégorie unifiée, que nous désignons par le concept de « bulle verte ». De même que les revues

[35] *Ibid.*, p. 378 ; Voir aussi CARDON Dominique, *A quoi rêvent les algorithmes : Nos vies à l'heure des big data*, Paris, Seuil, 2015, 112 p, Chapitre 3.
[36] D. Cardon, *Culture numérique, op. cit.*, p. 379.

réformées constituent un objet particulier du paysage journalistique de l'Empire Wilhelmien et de la République de Weimar, les publications que nous étudions sont à replacer dans l'ensemble protéiforme et complexe des publications spécialisées en ligne. Il n'est pas aisé de faire ressortir de la littérature scientifique une définition claire et opérationnelle des publications consacrées à la vie saine, puisqu'elles sont le plus souvent abordées sous un angle critique. En effet, les articles anglo-saxons sur les « *healthy eating blogs* » ou les « *healthy living blogs* » ont souvent pour objectif de mettre à l'épreuve les bénéfices pour la santé de ce genre de contenus, ou même d'en dénoncer les risques – notamment pour la santé mentale et physique du public féminin[37]. Les blogs santé sont une sous-catégorie des blogs de recettes de cuisine (*food blogs*) qui sont apparus dès le début des années 2000[38]. Les « *healthy living blogs* » sont définis en ces termes par Boepple *et al.*[39].

> *Healthy living blogs have been defined as personal webpages devoted to sharing an individual's healthy lifestyle for the purpose of providing an example of "healthy living" to others.*
>
> Les blogs sur le mode de vie « sain » ont été définis comme des pages Web personnelles consacrées au partage du mode de vie « sain » d'un individu dans le but de fournir un exemple aux autres.

Or les autrices incluent dans leur définition uniquement les blogs qui sont rédigés par des diététiciennes et diététiciens, ce qui n'est pas le cas des autrices de notre corpus. Elles relèvent néanmoins que les rédactrices de ce type de blogs sont essentiellement des femmes, et que leur public est en majeure partie féminin[40]. Cette caractérisation concise comporte des éléments de définition fondamentaux : il s'agit de comptes personnels, tenus par des individus qui mettent en scène leur mode de vie, et dont le but premier est de servir d'exemple à une communauté de lectrices. Le fait de rendre sa vie personnelle publique a donc pour finalité de se constituer en figure de guide ou de conseillère. La dénomination *Clean Eating Sites* a également cours pour désigner les pages personnelles faisant la promotion de la vie saine. Dans *The stigma of clean dieting and orthorexia nervosa*, une

[37] Voir ici Chapitre 7. (Ne pas) manger.

[38] CESIRI Daniela, *The Discourse of Food Blogs: Multidisciplinary Perspectives*, New York, Routledge, 2020, 187 p.

[39] BOEPPLE Leah et THOMPSON Joel Kevin, « A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors », in *International Journal of Eating Disorders*, nº 4, vol. 47, mai 2014, p. 362-367.

[40] BISSONNETTE-MAHEUX Véronique, PROVENCHER Veronique, LAPOINTE Annie, *et al.*, « Exploring women's beliefs and perceptions about healthy eating blogs: a qualitative study », in *Journal of Medical Internet Research*, nº 4, vol. 17, 8 avril 2015, p. 87.

étude sur la perception des adeptes du *Clean Eating* par des non-initiés, Suzanne Nevin et Lenny Vartanian définissent ce régime alimentaire par l'exclusion de certains aliments considérés comme impurs et malsains[41].

> *Clean eating refers to eating behaviors that are centered on proper nutrition, restrictive eating patterns, and strict avoidance of foods considered to be unhealthy or impure. Some examples of such diets include the Low Carb High Fat, Super Healthy Family, the Paleo diet and the Raw Food diet (…).*
>
> L'alimentation propre fait référence à des comportements alimentaires centrés sur une nutrition de bonne qualité, des habitudes alimentaires restrictives et l'évitement strict d'aliments considérés comme malsains ou impurs. Parmi les exemples de ces régimes, citons le *Low Carb High Fat, Super Healthy Family*, le régime Paléo et le régime Raw Food (...).

D'origine américaine, le concept d'alimentation propre (*Clean Eating*) fonctionne comme une catégorie dans laquelle les autrices incluent des pratiques comme le fait de consommer peu de glucides et beaucoup de protéines (*Low Carb High Fat*) ou le régime paléo (pour paléolithique), constitué essentiellement de viande, de poisson, de baies et de racines. Mais le *Eat-Clean-Diet* est également un régime alimentaire en soi, dont l'invention est revendiquée par l'autrice de best-sellers du *New York Times* Tosca Reno[42].

> *As the person who created and founded the Eat Clean movement, I know what it means to nourish myself properly through consuming clean food and I know how to train my body to keep it flexible, strong and lean.*
>
> En tant que créatrice et fondatrice du mouvement *Eat Clean*, je sais ce que signifie se nourrir correctement en consommant des aliments propres et je sais comment entraîner mon corps pour qu'il reste souple, fort et mince.

Elle est la veuve de l'éditeur Robert Kennedy, fondateur de *MuscleMag International* et a publié *The Eat-Clean Diet Book* en 2007, un livre à succès qui a depuis connu de nombreuses suites et rééditions telles que *The Eat-Clean Diet Stripped* (2011) et *The Eat-Clean Diet Vegetarian Cookbook* (2012). Tosca Reno n'est néanmoins pas la seule référence du *Clean Eating*. Dans « *The Dirt on Clean Eating* », Michelle Allen *et al*. citent un article promouvant l'ouvrage de Diane A. Welland, *The Complete Idiot's guide to Eating*

[41] NEVIN Suzanne M. et VARTANIAN Lenny R., « The stigma of clean dieting and orthorexia nervosa », in *Journal of Eating Disorders*, vol. 5, 2017, p. 37.

[42] Site Web de Tosca Reno : *Home*, https://toscareno.com/, consulté le 4 mai 2020..

Clean, paru en 2009[43]. Les autrices reprennent d'ailleurs des éléments du même article pour leur définition des blogs santé *(Clean Eating Sites*)[44].

> *While there is no consensus or definition, Clean Eating has been described as "Choosing foods that are natural and wholesome—particularly foods that are free of chemicals, additives and preservatives, and refined, processed ingredients". Clean eating is a major consumer trend, with 40% of young people aged 18–30 years in the UK reporting dietary practices consistent with clean eating, for example excluding food groups such as dairy*.
>
> Bien qu'il n'y ait pas de consensus ou de définition, le *Clean Eating* a été décrit comme « le choix d'aliments naturels et sains, en particulier d'aliments exempts de produits chimiques, d'additifs et de conservateurs, ainsi que d'ingrédients raffinés et transformés ». L'alimentation *clean* est une tendance de consommation majeure, 40 % des jeunes âgés de 18 à 30 ans au Royaume-Uni déclarant avoir des pratiques alimentaires conformes à l'alimentation propre, par exemple en excluant des groupes d'aliments tels que les produits laitiers.

Le régime alimentaire *clean* est donc bien défini en négatif par l'exclusion des produits chimiques, transformés, des conservateurs et des ingrédients raffinés. Toute personne qui choisit d'exclure une catégorie d'aliments de son régime pour des raisons de santé pourrait dès lors être considérée comme adepte de cette tendance[45]. Cette injonction à exclure des groupes d'aliments considérés comme nocifs cristallise les inquiétudes des approches critiques du manger « propre ». Dans un article au titre explicite, « *Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa* » (« L'usage d'Instagram est lié à l'augmentation des symptômes d'orthorexie »), Pixie Turner (nutritionniste et psychothérapeute) et Carmen Lefevre (chercheuse en psychologie) considèrent l'encouragement à restreindre son régime alimentaire comme l'élément central de la dangerosité de ce genre de contenus[46].

> *Although often not based on scientific evidence, individuals are encouraged to cut out various food groups from their diets, potentially leading to an unbalanced diet and deficiencies.*

[43] WELLAND Diane, *The complete idiot's guide to eating clean*, New York, Alpha Books, 2009, 342 p, p. 336.

[44] ALLEN Michelle, DICKINSON Kacie M. et PRICHARD Ivanka, « The Dirt on Clean Eating: A Cross Sectional Analysis of Dietary Intake, Restrained Eating and Opinions about Clean Eating among Women », in *Nutrients*, nº 9, vol. 10, 8 septembre 2018, p. 11.

[45] K. M. DICKINSON, M. S. WATSON et I. PRICHARD, « Are Clean Eating Blogs a Source of Healthy Recipes? A Comparative Study of the Nutrient Composition of Foods with and without Clean Eating Claims », *Nutrients*, vol. 10, nº 10, 1er octobre 2018, p. 2.

[46] TURNER Pixie G. et LEFEVRE Carmen E., « Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa », in *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, nº 2, vol. 22, 1 juin 2017, p. 277-284.

> Bien que ce ne soit souvent pas fondé sur des preuves scientifiques, les individus sont encouragés à supprimer différents groupes d'aliments de leur régime, ce qui peut conduire à une alimentation déséquilibrée et à des carences.

Nombre d'auteurs évoquent ainsi leur défiance vis-à-vis de l'exposition de personnes à risque, ou jeunes et influençables, à des comptes les encourageant à diaboliser certaines nourritures. Les dangers évoqués sont, outre les carences et le risque de maladies chroniques[47], celui d'une image dégradée de soi et de son corps, entraînant des troubles du comportement alimentaire[48]. Or l'autoportrait dans une situation impliquant de la nourriture – où le sujet mange ou cuisine – est une des catégories de publication les plus populaires sur les réseaux sociaux, en particulier sur Instagram, et Deborah Lupton souligne que cette dernière est dominée par la tendance « *fit* » (sain, en forme)[49]. Lupton parle d'« assemblage *fitspo* » et même d' « univers *fitspo* » (un néologisme formé de la contraction de *fitness* et d'*inspiration*) pour désigner la tendance dominante des réseaux sociaux où les corps associés à des valeurs positives sont blancs, jeunes, minces et sportifs[50]. Ainsi les photographies de fruits et de légumes crus sur des plateformes comme Tumblr ou X (ex-Twitter) ne sont pas le seul fait d'influenceuses vertes mais constituent un véritable lieu commun. Même dans ces images dont le corps est absent, le type physique correspondant à la norme est suggéré par le biais de *hashtags* (mots-dièse) comme #fit, #fitspo ou #weightloss (perte de poids), qui se retrouvent associés aux mots-clés #eatclean ou #healthy[51]. Le fait de considérer comme saine et éthiquement défendable une alimentation centrée autour des végétaux et de l'exclusion de produits transformés semble donc faire partie des consensus qui ont cours sur les réseaux sociaux numériques, dans la mesure où elle serait associée à des caractéristiques physiques désirables comme la minceur et une bonne forme physique.

---

[47] ALLEN Michelle, DICKINSON Kacie M. et PRICHARD Ivanka, « The Dirt on Clean Eating: A Cross Sectional Analysis of Dietary Intake, Restrained Eating and Opinions about Clean Eating among Women », in *Nutrients*, n° 9, vol. 10, septembre 2018, p. 2.

[48] BOEPPLE Leah et THOMPSON Joel Kevin, « A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors », in *International Journal of Eating Disorders*, n° 4, vol. 47, 2014, p. 362-367, p. 362: "Dietary restraint is related to a plethora of negative outcomes such as body dissatisfaction, low body-esteem, negative attitudes toward eating, and eating disorder symptomology." .

[49] LUPTON Deborah, « Vitalities and Visceralities: Alternative Body/Food Politics in New Digital Media (peprint) » in *Alternative Food Politics: From the Margins to the Mainstream*, Michelle Phillipov et Katherine Kirkwood (éd.), Londres, Routledge, 2018, p. 8.

[50] « *fitspo* » (nom commun, angl.) est la contraction des mots *fitness* et *inspiration* et désigne les contenus visant à promouvoir des pratiques et des comportements diététiques et sportifs spécifiques, dans une optique d'amélioration de la santé et de la productivité du sujet. D. Lupton, « Vitalities and Visceralities: Alternative Body/Food Politics in New Digital Media (peprint) », art cit, p. 6.

[51] *Ibid.*, p. 8.

Notre corpus est constitué de blogs et de comptes Instagram qui peuvent être catégorisés dans le *Clean Eating* – dont certaines créatrices de contenu se revendiquent explicitement. En effet, le végétarisme et le véganisme qui y sont pratiqués sont associés à une série d'autres pratiques d'exclusions alimentaires (sucre, produits transformés, gluten etc.). De même, il s'agit d'une pratique majoritairement féminine et les lectrices sont, pour la plupart, des femmes. Néanmoins, la définition des blogs de *Clean Eating* développée ici ne recouvre pas l'aspiration écologiste qui est déterminante pour la majorité de nos autrices. En effet, l'alimentation exclusive est toujours ancrée dans une approche globale qui intègre d'autres principes comme la consommation éco-responsable et la limitation des déchets. C'est pourquoi la désignation « verte » - communément associée aux mouvements et produits à vocation (ou prétention) écologiste – est plus adaptée.

3) Prophète, influenceuse, idole

Dans son article « Öff-Öff héritier de Gusto Gräser ? Une autre généalogie du Monte Verità », Anne-Marie Pailhès compare deux figures, l'une contemporaine, l'autre active il y a plus de cent ans[52]. Elle considère d'une part Gusto Gräser, l'un des co-fondateurs de la communauté du Monte Verità, qui a finalement fait sécession pour vivre en ermite dans une grotte voisine. Anne-Marie Pailhès compare ce dernier à Öff-Öff, Jürgen Wagner de son vrai nom, un homme des bois contemporain très médiatisé et actif sur les réseaux sociaux. Öff-Öff est né en 1964 et a étudié la théologie catholique mais il n'a jamais été ordonné prêtre à cause de ses idées radicales. Il est membre de la *Schenkerbewegung* et donne tout ce qu'il possède, prêchant le détachement de toute chose. Anne-Marie Pailhès relève qu'aux deux époques, la figure du prophète se caractérise par un jeu sur l'identité, par le fait d'adopter un pseudonyme. Gustav Arthur Gräser se fait ainsi nommer Gusto, ou plus simplement *Gras* (herbe), jouant sur la proximité entre son patronyme et le substantif. Öff-Öff a définitivement abandonné son état civil de naissance dans une démarche de divorce avec l'État bourgeois. L'expression de la marginalité chez ce dernier n'est pas dénuée de sens du spectacle. La tenue qu'il porte, avec sa robe de bure, ses cheveux longs et sa barbe rappellent par ailleurs les attributs de Gusto Gräser au début du siècle[53]. Les

[52] PAILHÈS Anne-Marie, « Öff-Öff, héritier de Gusto Gräser ? Une autre généalogie issue du Monte Verità » in *Monte Verità. Communautés d'expérience du corps et de retours à la nature*, CLUET Marc et SIROST Olivier (dir.), 2e édition augmentée., Tours, Université de Tours, « Cahiers d'Histoire Culturelle », 2023, p. 175-193.

[53] *Ibid.*, p. 184.

deux hommes se caractérisent par la radicalité de leur posture et par la mise en place d'une légende autour de leur personnalité. Ce sont des figures solitaires, isolées, même si Öff-Öff ne boude pas les plateaux de télévision et compte selon ses dires de nombreuses admiratrices. Les deux personnages se démarquent des auteurs et autrices que nous étudions par leur ascétisme radical, qui les met en danger. En effet, aucun des deux hommes ne fait de sa santé une priorité. Comme le rappelle Anne-Marie Pailhès, leurs corps sont des corps souffrants : leurs pieds nus sont écorchés, leurs dents en mauvais état[54]. Le retour à la nature ne rend pas la vie plus douce, au contraire, il est synonyme d'endurcissement. Öff-Öff cherche volontairement à choquer, par exemple en se mettant en scène alors qu'il mange des insectes et Gusto Gräser a quitté le Monte Verità lorsque celui-ci a commencé à avoir une vocation commerciale pour vivre, comme disent souvent les auteurs, dans un trou. Ces marginaux absolus autorisent, chacun à leur manière, une forme de culte autour de leur personnalité. Notre démarche, qui s'inscrit dans la continuité de ce travail comparatif, se concentre néanmoins sur des personnages moins radicaux. Dans ce chapitre, la comparaison amorcée ici est généralisée à un ensemble d'auteurs et d'autrices qui, à plus de cent ans d'écart, produisent des contenus autobiographiques destinés à la publication pour défendre des idées proches : le végétarisme ou plus largement le retour à la nature.

Nous donnons ci-contre des éléments de définition pour caractériser la posture narrative et argumentative des auteurs et autrices étudiées dans cette thèse. Les deux corpus étant issus de contextes historiques et médiatiques très différents, nous conservons deux cadres d'analyse séparés. Pour les articles publiés dans des revues de la *Lebensreform* (1898-1929), nous userons des termes « prophètes » et « *vorleben* » pour désigner la posture des rédacteurs et rédactrices. Les autrices du corpus contemporain sont désignées par le concept d'« influenceuses », dont nous donnons ci-contre une définition, passant par une mise en perspective contextuelle avec le concept d' « idoles de promotion » adapté de Leo Löwenthal. Notre hypothèse de travail est que ces deux postures, bien que différentes, présentent suffisamment de points communs pour faire l'objet d'une étude comparative.

[54] *Ibid.*, p. 185-187.

1898-1929 : Prophètes et *Vorleben*

***Propheten*, Prophètes**

Daniel Siemens identifie le recrutement de nouveaux adeptes par des meneurs influents – il utilise le terme de *Führer* – comme le problème central du végétarisme organisé entre 1880 et 1940, et y voit l'une des principales raisons de son relatif manque de succès.

> *Das Hauptproblem des Vegetarismus zwischen 1880 und 1940 war, allen anders lautenden Äußerungen zum Trotz, die anhaltende Erfolglosigkeit bei der Rekrutierung neuer Gesinnungsgenossen. Bekannte vegetarische „Führer", die mit ihrer Person beispielgebend hätten wirken können, fehlten ebenfalls.*[55]

> Le principal problème du végétarisme entre 1880 et 1940 était, quoiqu'on en dise, l'échec continuel du recrutement de nouveaux adeptes. Il manquait également de célèbres « meneurs » végétariens, qui auraient pu donner leur personne en exemple.

Ce constat n'est nullement celui d'un échec du mouvement végétarien, dont la critique de la modernité (*Moderne*) bénéficie d'un certain succès dans la bourgeoisie allemande, mais pose la question des figures charismatiques de l'époque et de leur influence. Or la catégorie du « prophète » est récurrente dans la littérature récente sur la *Lebensreform*, avec des cadrages légèrement différents selon les auteurs et autrices. Alors qu'il est utilisé dès 1983 par Ulrich Linse pour désigner des agitateurs des années 1920[56], le concept fut introduit par Eva Barlösius en 1997 pour décrire les fondateurs de la réforme de la vie, actifs au 19e siècle[57]. C'est cette définition sociologique du prophète, appuyée sur la sociologie religieuse de Max Weber, que reprend, pour s'en distancier, Jörg Albrecht dans son étude des trois « pères de l'église » réformée : Gustav Struve, Theodor Hahn et Eduard Baltzer[58]. Chez Eva Barlösius, les « prophètes » sont un groupe, celui des fondateurs de l'idée végétarienne. Le terme désigne de ce fait le rôle de la génération des pionniers pour ceux et celles qui furent adeptes de la *Lebensreform* au moment où elle a déjà pris des formes organisées[59]. Ces fondateurs ne se connaissent pas tous et ne constituent pas de leur temps un mouvement identifié, même s'ils ont sensiblement le même âge et sont actifs à la même époque (1840-1870). La qualité de prophète est donc décernée à posteriori, par les

[55] SIEMENS Daniel, « „Wahre Tugend mit Beefsteaks unvereinbar". Diskurse um Ethik und Ästhetik im deutschen Vegetarismus, 1880-1940 » in *Das schöne Selbst. Zur Genealogie des modernen Subjekts zwischen Ethik und Ästhetik*, Bielefeld, Transcript Verlag, « Literalität und Liminalität », 2009, p. 133-168.

[56] LINSE Ulrich, *Barfüssige Propheten: Erlöser der zwanziger Jahre*, Berlin, W. J. Siedler, 1983, 272 p.

[57] ALBRECHT Jörg, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, 1ere édition., Baden-Baden, Nomos Verlag, 2022, 587 p, p. 59.

[58] *Ibid.*, p. 59-88.

[59] BARLÖSIUS Eva, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, Frankfurt/Main, New York, Campus Verlag, 1997, 299 p, p. 22-28.

réformateurs qui se saisissent de leurs biographies pour écrire une légende de l'idée végétarienne en Allemagne à la fin du 19e siècle[60].

> *Diejenige, die vegetarische Schriften publizierten, Organisationen gründeten oder Zeitschriften herausgaben und ihr Bekenntnis zum Vegetarismus als Offenbarung schilderten, sollen als « Propheten » betrachtet werden, wenn die Anhänger sie als solche würdigten, indem sie sie zu Vorbildern stilisierten.*
>
> Ceux qui ont publié des écrits végétariens, fondé des organisations ou publié des revues, et qui ont décrit leur profession de foi en faveur du végétarisme comme une révélation, doivent être considérés comme des « prophètes » si les adeptes les ont appréciés en tant que tels, en les érigeant en modèles.

Dans ce travail hagiographique, les vies complexes et les implications multiples de ces hommes se trouvent résumées à leur seul végétarisme, une vision tronquée que dénonce l'autrice[61]. L'ambition d'Eva Barlösius est de concevoir un concept de « prophète », en termes sociologiques, généralisable aux autres réformateurs sociaux du 19e siècle allemand. La génération des fondateurs de la *Lebensreform*, dont elle donne huit exemples (Eduard Baltzer, Gustav Struve, Robert Springer, Wilhelm Zimmermann, Theodor Hahn, Peter Andries, Gustav Schlickeysen et Emil Weilshäuser) peut être définie, selon elle, par le concept de prophète au sens wébérien en ce que ces derniers mettent le mode de vie au centre de leur prophétie en niant les intérêts économiques qui pourraient exister, comprennent leurs idées comme des révélations au sens religieux (1) et qu'ils construisent une orientation systématique d'un mode de vie par rapport à une échelle de valeurs (2)[62]. La prophétie dont ils sont les messagers sert ainsi à régler les problèmes sociaux et économiques de leur époque, sans pour autant être politique, allant même jusqu'à être explicitement apolitique (3)[63]. Jörg Albrecht ouvre une perspective critique dans sa problématisation du concept de « prophète », tel que le définit Barlösius[64]. Il pose notamment la question du choix des personnes méritant cette désignation et souligne, revenant à la typologie de Max Weber, l'omission du critère charismatique[65]. Selon Albrecht, les figures retenues par Barlösius appuient leurs dires sur des discours philosophiques ou rationnels plus qu'ils ne suscitent l'adhésion par leur simple charisme.

[60] *Ibid.*, p. 24.
[61] *Ibid.*, p. 27.
[62] *Ibid.*, p. 93.
[63] *Ibid.*
[64] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 82-88.
[65] *Ibid.*, p. 87.

Il en arrive à la conclusion que, analogie religieuse mise à part, l'on pourrait simplement parler de ces personnages comme de « fondateurs »[66].

La définition des « prophètes » (*Propheten*) établie par Florentine Fritzen en 2006 dans *Gesünder Leben* englobe un groupe plus large de personnes, puisqu'elle concerne également des personnalités du 20e siècle[67]. Fritzen désigne ainsi ceux qui trouvent, par leurs livres de recettes et leurs manuels pratiques, un large lectorat. Les prophètes ne sont pas, dans un premier temps, affiliés à une organisation de la *Lebensreform* mais accèdent à la renommée par leur méthode, qui donne lieu par la suite à la fondation d'institutions, d'organisations, ou à la commercialisation de produits. Le prophète au sens que lui donne l'historienne se distingue donc de son parent, le prophète au pieds nus d'Ulrich Linse[68], par le fait qu'il est plus conventionnel, moins messianique. Il est, à l'inverse, issu de la bourgeoisie, cultivé, sédentaire et s'insère parfaitement dans la société de son temps par les idées et les produits dont il fait commerce[69]. Contrairement à son confrère déchaussé, le prophète au sens fritzéen est également célébré par la communauté des réformateurs, et non renié comme une dérive qui jetterait l'opprobre sur le mouvement, à l'instar d'August Engelhardt[70]. Fritzen évite pour des raisons évidentes le terme de *Führer*, bien qu'il soit plus adapté au vocabulaire de l'époque[71]. Les personnalités relevées dans *Gesünder Leben* sont, outre deux cas plus contemporains, Sebastian Kneipp, Adolf Just, Maximilian Oskar Bircher-Benner et Werner Kollath. Il s'agit donc, comme chez Eva Barlösius, de références chères aux 2e et 3e générations de la *Lebensreform*, c'est-à-dire de précurseurs et de pionniers (*Vorkämpfer*) adoubés par le végétarisme organisé. Fritzen intègre dans sa définition la dimension commerciale du prophète, puisqu'il s'agit de personnes qui ont, pour bon nombre d'entre elles, fait fortune grâce à leur bonne parole. Sa définition, de même que celle d'Eva Barlösius, prend en compte les intérêts économiques d'un groupe qui est issu de la même classe sociale, intérêts qui se trouvent masqués dans la légende messianique qu'écrivent les générations suivantes de la Réforme de la Vie.

Les figures de prophètes constituent donc une thématique centrale de la recherche récente sur la *Lebensreform*. Nous nous inscrivons dans une démarche d'ouverture de la

[66] *Ibid.*, p. 88.
[67] F. Fritzen, *Gesünder leben*, *op. cit.*, p. 161.
[68] U. Linse, *Barfüssige Propheten*, *op. cit.*
[69] F. Fritzen, *Gesünder leben*, *op. cit.*, p. 161-162.
[70] Voir Chapitre 2. « Tropentaumel » ; FENTSCHURA Robert, « Tropentaumel », in *Vegetarische Warte*, no 8, 17 avril 1907, p. 88-89.
[71] *Ibid.*, p. 161, Note 725.

définition de « prophète », pour en user non pas comme une catégorie s'appliquant de manière restrictive à un petit nombre de personnes très influentes, mais comme une posture qui peut être adoptée par des auteurs et autrices dans le cadre d'une écriture à la première personne destinée à la publication et à la diffusion, même si ces dernières ne font pas figure de célébrités dans le mouvement. En effet, les contributeurs et contributrices dont nous avons collecté les récits à la première personne dans les pages de la *Vegetarische Warte* et du *Naturarzt* racontent leur vie, que ce soit leur conversion ou leur hygiène quotidienne, d'une manière qui laisse penser qu'ils se posent en modèles pour le lectorat de la revue. Qu'il s'agisse de produire des émules et d'enjoindre l'autre à suivre le même régime alimentaire, ou simplement de se donner à soi-même des gages que l'on a choisi la bonne voie, cette pratique du récit de soi mérite selon nous d'être explorée. Et ce, même si les personnes qui s'y livrent ne sont pas toujours passées à la postérité – à l'inverse des prophètes de Florentine Fritzen et d'Eva Barlösius. Nous nous fondons néanmoins largement sur la définition établie par Fritzen, en considérant les ajouts et précisions opérées par Jörg Albrecht.

Notre corpus d'autobiographies, qui inclut certaines des figures (exclusivement masculines) citées chez Barlösius et Fritzen, comporte d'autres prophètes et y ajoute également des femmes telles que Klara Ebert, Anna Fischer-Dückelmann, Margarete Wick ou Elke Glau. Les prophètes se caractérisent – pour reprendre la définition de Florentine Fritzen – par leur maitrise de l'esthétisation de soi (*Selbststilisierung*), qui concerne non seulement la vitalité de leur corps mais aussi leur art de vivre (*Fähigkeit zur Lebenskunst*) et leur équilibre psychologique (*harmonisches psycho-physisches Gleichgewicht*)[72]. Citant elle aussi Max Weber, Florentine Fritzen place la légitimation du prophète dans son charisme magique et définit le contenu de la prophétie comme l'orientation de la vie autour d'une quête de salvation. L'expérience de la conversion est un élément structurant de la vie du prophète, le récit de cette dernière constituant selon Michael Hau un genre spécifique à l'époque, « l'autobiographie médicale », identifiée comme un moyen de gagner des adeptes chez les réformateurs[73].

Le corpus, que nous avons collecté entre 2020 et 2022, montre des exemples de cette esthétisation de soi et d'une tendance au *Vorleben*, non seulement dans les autobiographies

[72] *Ibid.*, p. 168.
[73] Michael Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany: A Social History, 1890-1930*, Chicago, University of Chicago Press, 2003, 297 p, p. 14.

médicales des célébrités du mouvement, mais également dans des contributions de personnes plus anonymes aux revues *Die Vegetarische Warte* et, dans une moindre mesure *Der Naturarzt.* Cette modeste découverte – puisque le phénomène, rapporté aux trente années considérées, demeure relativement rare – contredit partiellement l'affirmation de Florentine Fritzen selon laquelle les simples auteurs et autrices de presse se retireraient derrière leur texte[74].

> *Diese vollkommene und nach außen gekehrte Gesundheit fehlte dem einfachen Zeitschriftenautor, der persönlich hinter seinem Text zurücktrat – das äußerste an Selbstinszenierung waren hier kleine Fotos der jeweiligen Experten auf Ratgeberseiten. (…) es geht um weitsichtige oder wissenschaftliche, gut formulierte und wohlüberlegte Beratung: die eigene Gesundheit der Beratenden ist hier zweitrangig.*
>
> Cette santé totale et dirigée vers l'extérieur manquait au simple auteur de revue, dont la personnalité se mettait en retrait derrière son texte – le cas le plus extrême de mise en scène de soi était les petites photos des experts respectifs dans les pages de conseils (…) il s'agit là de conseils clairvoyants, scientifiques, bien formulés et réfléchis : la santé propre du conseiller passe ici au second plan.

***Vorleben* – montrer l'exemple**

Raconter son expérience pour s'offrir en exemple est une pratique non seulement observable dans les revues réformées, mais aussi théorisée, désignée le plus souvent par le verbe, substantivé ou non, *vorleben*, qui pourrait se traduire par le fait de montrer comment vivre. Ainsi une série d'articles publiés entre 1898 et 1900 dans la *Vegetarische Warte*, est consacrée à la question de l'efficacité de ce mode de promotion du végétarisme. Pour H. Wernicke par exemple, c'est une technique insuffisante parce que trop lente et mettant trop l'accent sur la dimension utilitariste du mode de vie[75].

> *Was den Vorschlag betrifft, durch gutes Aussehen und gute Gesundheit allein die Welt zum Vegetarismus zu bekehren, so finde ich, dass das eine zu Verzweifeln langsam wirkende Art von Propaganda ist, welche zudem den Vegetarismus zu einer reinen Gesundheitssache macht.*
>
> Quant à la proposition de convertir le monde au végétarisme par la seule apparence et la bonne santé, je trouve que c'est une forme de propagande d'une lenteur désespérante qui, en outre, fait du végétarisme une simple affaire de santé.

À l'inverse, Martha Rammelmeyer raconte comment elle et sa famille mettent tout en œuvre pour convaincre les habitants du village, dans lequel ils viennent de s'installer, d'adopter un mode de vie plus sain – sans jamais prononcer le mot « végétarisme »[76]. Les

[74] F. Fritzen, *Gesünder leben*, *op. cit.*, p. 168.
[75] H. Wernicke, « Zur Propagandafrage », art cit, p. 3.
[76] M. Rammelmeyer, « Eine neue Art von Propaganda », art cit.

Rammelmeyer commandent ainsi les produits qu'ils ont l'habitude de consommer en gros et les vendent à leurs voisins au prix coutant. Ils tiennent donc un magasin qui propose des fruits importés (*Südfrüchte*) et frais, des flocons d'avoine, des châtaignes, des amandes, de la chicorée, du beurre de coco et autres produits typiques de l'alimentation végétarienne. Les affaires marchent bien et Martha Rammelmeyer note des changements dans les pratiques alimentaires des villageois, qu'elle considère comme des progrès. Certaines familles passent selon elles du café à la chicorée, de la margarine au beurre de coco ou remplacent le vinaigre par du jus de citron et les bonbons par des figues et des dattes. Le manque de contextualisation socio-économique ne permet néanmoins pas de savoir si ces changements – si tant est qu'ils correspondent à une réalité – ne sont pas plutôt motivés par des prix plus avantageux que par une adhésion à la cause. L'exemple des Rammelmeyer a tout d'une utopie puisque les recettes involontaires de leur épicerie – elles sont dues aux prix fixés par certains fabricants – sont investies dans une bibliothèque gratuite et dans l'assistance aux malades et aux accouchées. Martha Rammelmeyer offre un exemple extrême de la propagande par l'exemple, et elle va jusqu'à mettre à disposition des autres les produits qu'elle achète pour sa famille. Son projet applique néanmoins la pensée fondatrice du *Vorleben* : persuader par ses actes plutôt que par des idées.

La nécessité qui incombe au végétarien de diffuser les idées de la *Lebensreform* est fondée dans une conviction de supériorité – Martha Rammelmeyer parle ainsi du retard des campagnes sur la culture urbaine (les *Gebildeten*) – que Therese Buerdorff résume par l'expression « noblesse oblige »[77]. Dans un article publié en 1899 et intitulé « Propaganda », elle théorise les principaux moyens de promotion du végétarisme selon elle, parmi lesquels l'exemple de soi (« *durch unser Beispiel* ») tient une place centrale[78]. Par la discipline qu'il applique à soi-même mais aussi par l'éducation de ses enfants, le végétarien peut, où qu'il soit, forcer l'admiration – et donc l'adhésion – de ses contemporains[79].

> *Je strenger wir Vegetarier es uns zur Aufgabe machen, überall und bei jeder Gelegenheit, bei hoch und gering, auf Reisen wie zu Hause nach unseren Idealen zu leben, desto mächtiger werden wir die Anderslebenden aus ihrem gemütlichen, träumerischen, gedankenlosen Schendrian [sic] aufrütteln.*
>
> Plus nous, les végétariens, nous ferons un devoir de vivre selon nos idéaux en tout lieu et en toute occasion, en haut lieu comme en bas lieu, en voyage comme à

[77] T. Buerdorff, « Propaganda », art cit.
[78] *Ibid.*, p. 252.
[79] *Ibid.*, p. 253.

> la maison, plus nous secouerons puissamment ceux qui vivent différemment de nous, pour les faire sortir de leur zone de confort, de leur laisser-aller rêveur et inconsidéré.

Therese Buerdorff critique vertement ses camarades qui, par peur des moqueries, cachent leur végétarisme lorsqu'ils sont en société. Au contraire, il convient selon elle de toujours clamer ses convictions sans mentir ni détourner l'attention. Le simple fait de vivre de la manière la plus strictement naturelle (*naturgemäß*) possible, publiquement et ouvertement, tient donc lieu de militantisme. Une propagande qui peut dès lors être involontaire, et qui doit selon ses défenseurs s'ajouter aux autres qualités du végétarien et de la végétarienne comme son érudition et son sens artistique[80]. Pour W. Himmelstein, l'adepte de l'art de vivre (*Lebenskünstler*) doit faire usage de sa supériorité instinctive en matière d'esthétique, pour servir de modèle aux autres. Le *Vorleben*, apparaît comme une technique de prosélytisme bien identifiée par les contributeurs et contributrices de la *Vegetarische Warte* autour de 1900, qui se distingue radicalement des stratégies militantes politiques traditionnelles (tractages, manifestations, publications). Il semble plutôt s'agir d'un emprunt à la pratique hagiographique chrétienne, à la *vita* exemplaire des saints ou de Jésus de Nazareth. En outre, gagner à sa cause en se donnant à voir a pour particularité de faire l'économie d'argumentaires rationnels et de démonstrations scientifiques, puisque l'exemple tient lieu de preuve.

***Vorleben :* une tâche féminine ?**

La question du *Vorleben* met en lumière deux aspects des rapports hommes / femmes dans l'association végétarienne allemande, que l'on retrouve dans l'ensemble du mouvement reformé : d'une part la caractérisation du travail de propagande comme une tâche féminine, d'autre part le motif récurrent de la femme récalcitrante comme frein à la conversion de son mari. Dans une contribution au débat sur la fondation d'une association végétarienne féminine de 1905 (voir excursus à ce sujet), Klara Ebert mentionne la difficulté, pour l'homme voulant vivre selon les préceptes naturels, de trouver une épouse partageant ses convictions[81]. Or pour celui qui se convertit alors qu'il est déjà marié, les résistances d'une épouse omnivore peuvent s'avérer d'autant plus problématiques que c'est elle qui a la charge de la préparation des repas. C'est cette situation aporétique que relate un bref billet, intitulé « *An die lieben Frauen* », publié dans la *Vegetarische Warte* en 1916

[80] W. Himmelstein, « Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 7, juillet 1898, p. 200-201.

[81] EBERT Klara, « Zur Frage der Frauengruppe. Erwiderung », in *Vegetarische Warte*, nº 5, 8 mars 1905, p. 110-112.

(Annexe 16)[82]. Dans cette traduction d'un courrier envoyé à un journal végétarien étranger, un avocat demande à l'association de le rayer de ses membres, du fait qu'il ne peut gagner sa femme à la cause. Le traducteur commente cette anecdote en regrettant que les hommes aient trop souvent à combattre les préjugés et la superficialité de leurs épouses, recommandant l'emploi d'une cuisinière.

La caractérisation de la femme comme entrave à la conversion au mode de vie réformé se retrouve, à la fin de la période, dans le journal naturiste *Licht-Land.* Dans un courrier publié en décembre 1929, un lecteur raconte lire le journal avec grand intérêt depuis plusieurs années[83]. Mais il ne peut se résoudre à demander à sa femme de se joindre aux activités de l'association, du fait qu'elle leur trouve quelque chose d'indécent. Dans le journal suivant, une certaine Else F. répond à cette lettre en soulignant que le problème n'est que trop courant[84].

> Immer wieder kommen Fragen: ich selbst möchte schon – aber meine Frau…
>
> *La question revient sans cesse : j'ai bien envie – mais mon épouse …*

La rédactrice recommande au lecteur de montrer l'exemple à sa femme, en faisant ses exercices de gymnastique en tenue d'Adam, en se baignant nu, en faisant son jardin dans une légère chemise (« *Lufthemd* »). Elle résume ses conseils par le verbe *vorleben*, donner l'exemple par ses actes. Or presque 25 ans plus tard, l'injonction de s'offrir en exemple est également au cœur des articles de Margarete Wick, qui tient la rubrique « *Licht-Land der Frau »* dans la revue *Licht-Land.* Le 1er avril 1929, elle introduit ce nouvel espace d'expression féminine en ces termes [85]:

> *Liebe Lichtfreundinnen! Wir haben nun einen eigenen Garten geschenkt bekommen, in dem wir säen und pflanzen dürfen nach Herzenslust.*
>
> Chères amies de la lumière ! Nous avons maintenant reçu en cadeau notre propre jardin, dans lequel nous pouvons semer et planter à notre guise.

L'approche n'est pas féministe à proprement parler, puisque les quelques pages consacrées aux femmes à la fin de chaque numéro sont considérées comme un cadeau concédé par une rédaction masculine. Mais Margarete Wick réalise l'ambition de Klara

[82] « An die lieben Frauen », in *Vegetarische Warte*, traduit par E. W., nº 3, 29 janvier 1916, p. 27.
[83] K. G., « Wie sag' ich's meiner Frau? », in *Licht-Land*, nº 23, 1 décembre 1929, p. 8.
[84] F. Else, « Wie sag ich's meiner Frau? », in *Licht-Land*, nº 24, 15 décembre 1929, p. 7.
[85] WICK Margarete, « Licht-Land der Frau - Liebe Lichtfreundinnen », in *Licht-Land*, nº 7, 1 avril 1929, p. 5.

Ebert en créant un espace d'entraide pour les adeptes féminines de son association, le mouvement naturiste[86].

> *Wir wollen einander helfen in der praktischen und ideellen Erneuerung und Umformung unseres Lebens. Wir bitten, Fragen an uns zu richten, Anregungen aus eigenen Erfahrungen zu geben.*
>
> Nous voulons nous aider mutuellement dans le renouvellement et la transformation pratiques et intellectuelles de notre vie. Nous vous prions de nous adresser vos questions, de nous faire des suggestions à partir de vos propres expériences.

Wick défend, tout comme Ebert, un engagement féminin exigeant intellectuellement et libéré des superficialités de la vie domestique. La femme *Licht-Land* doit aspirer à la pureté, au spirituel (« *Lichtmenschgedanke* ») plutôt qu'au culte du corps[87]. Elle s'éloigne pour cela des mauvaises fréquentations et ne se livre pas à des loisirs inutiles tels que le cinéma, lui préférant la lecture et le grand air. Cette nouvelle féminité bourgeoise se construit donc sur une remise en question de pratiques de classe comme l'hospitalité, les arts de la table mais aussi le mariage[88]. La femme qui a ainsi réformé son existence devient le meilleur argument pour la cause, comme le formule Margarete Wick : « Donc le moyen de promotion le plus puissant demeure : notre propre vie ! » (*« Also immer wieder stärkstes Werbemittel: unser eigenes Leben! »*)[89]. Elle enjoint ainsi ses lectrices à profiter de l'été pour recruter des adeptes pour la ligue, grâce à l'exemple de leur corps libre et bronzé[90]. Mais l'hospitalité peut également être l'occasion d'inventer une sociabilité bourgeoise alternative, que l'autrice voudrait libérée des conventions. Ainsi Wick raconte qu'elle ne propose jamais de gros repas à ses invités, fustigeant le gavage petit-bourgeois habituel (« *bürgerlich übliche Abfütterei* »)[91] (Annexe 19). La soirée entre amis a selon elle pour objectif d'inviter à l'élévation par la conversation, à la clarification de l'esprit, ce que ne permettraient pas les odeurs de cuisine et les bruits de vaisselle. Dans un cadre qu'elle décrit comme beau, mais simple et épuré (« *Schönheit ohne Prunk und Ziererei* »), fait de

[86] *Ibid.*

[87] WICK Margarete, « Licht-Land der Frau - Praktische Umgestaltung unseres Lebens », in *Licht-Land*, nº 9, 1 mai 1929, p. 5.

[88] *Ibid.*

[89] *Ibid.*

[90] WICK Margarete, « Licht-Land der Frau - Wer bleibt dann noch zu Hause? », in *Licht-Land*, nº 11, 1 juin 1929, p. 6.

[91] WICK Margarete, « Licht-Land der Frau - Unsere Geselligkeit », in *Licht-Land*, nº 19, 1 octobre 1929, p. 7-8.

couleurs claires, de fleurs et de musique, elle ne propose à ses invités que quelques rafraichissements[92].

> *Bei uns gibt es ein frisches Getränk, etwas zum Knabbern, Nüsse, Früchte, Süßwerk. (...) das Essen wird nicht zum Zweck, sondern angenehmes Nebenbei.*
>
> Nous offrons une boisson fraiche, quelque chose à grignoter, des noix, des fruits, des sucreries. (...) la nourriture ne devient pas une fin en soi, mais un accessoire agréable.

On imagine aisément que cette manière de recevoir représente bien moins de travail pour l'hôtesse – et son employée de maison – qu'un déjeuner traditionnel. La sociabilité féminine réformée se veut également plus morale, puisque la femme naturiste selon *Licht-Land* évite le *Kaffeeklatsch* et autres pratiques centrées autour du commérage[93]. A l'instar de Klara Ebert, Margarete Wick appelle la bourgeoise à se défaire d'un certain nombre d'obligations sociales qui freinent son élévation spirituelle, et dont elle surestime la nécessité.

Ces propositions de réforme des pratiques de la vie quotidienne féminine ne sont néanmoins pas le produit d'une réflexion féministe. La vision de la femme défendue ici reste essentialiste et entièrement aliénée à l'homme. Ainsi Wick précise que la femme véritablement féminine n'entre pas dans la vie publique, n'exerce pas de travail traditionnellement masculin dans la mesure du possible et, surtout, ne tente pas d'être l'égale de l'homme, au risque de perdre son essence[94]. La femme, même réformatrice, existe pour l'homme, pour l'aider à affiner sa culture et pour porter la responsabilité de l'éducation de ses enfants. Une inégalité fondamentale qu'elle résume par la nuance entre égalité des droits (*Gleichberechtigung*) et valeur égale (*Gleichwertigkeit*), rejetant la première au profit de la seconde[95]. Cette vision du rôle de la femme rejoint peu ou prou celle qui ressort de deux articles théoriques sur le sujet publiés dans la *Vegetarische Warte* en 1916 et 1920[96]. Du fait d'une empathie censément naturelle et d'une proximité supposée plus grande avec la nature, la femme assumerait un rôle particulier dans le végétarisme,

[92] *Ibid.*

[93] WICK Margarete, « Licht-Land der Frau - Unsere Geselligkeit. Kaffeeklatsch », in *Licht-Land*, nº 20, 15 octobre 1929, p. 7.

[94] WICK Margarete, « Licht-Land der Frau - Gleichberechtigung oder gleichwertiges Recht der Frau? », in *Licht-Land*, nº 13, 1 juillet 1929, p. 6.

[95] *Ibid.*

[96] MORAST Hermann, « Die Frau und die Förderung des Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 13, juin 1920, p. 97-99 ; RHENIUS Elisabeth, « Die Frau und der Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 16, 29 juillet 1916, p. 138-139.

qu'elle accomplit avant tout dans la cuisine [97]. Elle doit notamment apprendre à accorder les aliments avec gout tout en préservant leurs qualités nutritionnelles. Plus globalement, pour l'humain qui, contrairement aux animaux, ne sait pas instinctivement quoi manger, elle joue un rôle de guide et se charge de préserver les instincts naturels des enfants [98]. La place de la femme demeure donc, dans le végétarisme, le foyer. Mais, dans une idéologie où le mode de vie joue un rôle aussi fondamental, son exemplarité prend une dimension nouvelle. Sa beauté, son intérieur épuré et de bon gout, la santé de ses enfants sont autant d'arguments pour la cause, qu'elle doit savoir mettre habilement en avant. Il apparait en cela que faire de sa vie un exemple (*vorleben*) est une pratique féminine – bien qu'elle soit loin d'être réservée aux femmes. Et ce à plus forte raison qu'il s'agit d'une forme de militantisme apolitique – contrairement à l'organisation en association, au tractage ou à la manifestation – et donc moins susceptible de la rapprocher des mouvances féministes de l'époque.

Profil sociologique des rédacteurs et rédactrices de revues réformées

Les rédacteurs et rédactrices actives dans les revues réformées sont majoritairement issues du *Bildungsbürgertum* (la bourgeoisie à fort capital culturel) et, plus largement, de la classe moyenne de l'époque (*Mittelstand*), c'est-à-dire les médecins, militaires, commerçants et autres cadres[99]. Or selon Elisabeth Meyer-Renschhausen et Albert Wirz, les réformateurs ne sont pas seulement des employés mais aussi des artisans, petits commerçants et ouvriers avides de lectures, qui ont en commun leur engagement pour un mode de vie « éthique »[100]. Bernadett Bigalke parle de « milieu culturel alternatif » pour désigner le contexte de production des écrits publiés dans les revues réformées, qui ne seraient pas à attribuer à quelques individualités aux prises avec leurs pathologies, mais à des personnes intégrées dans un réseau structuré autour de valeurs communes[101]. Le végétarien moyen est donc un homme âgé de 21 à 35 ans, célibataire et employé ou pratiquant une profession libérale[102]. Bigalke relève la proximité entre le profil sociologique des végétariens et celui des théosophes, remarquant un nombre élevé de

[97] H. Morast, « Die Frau und die Förderung des Vegetarismus », art cit.

[98] E. Rhenius, « Die Frau und der Vegetarismus », art cit.

[99] F. Fritzen, *Gesünder leben*, *op. cit.* Pour les débats sur les origines sociologiques des acteurs de la réforme, voir BIGALKE Bernadett, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege: Konversionen im alternativkulturellen Milieu Leipzigs um 1900 », in *Medizin, Gesellschaft, und Geschichte : Jahrbuch des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung*, vol. 27, 2008, p. 205-246, p. 207.

[100] cité dans B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 219.

[101] *Ibid.*, p. 207.

[102] E. Barlösius, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende, op. cit.*, p. 108-112, 129, 138.

doubles appartenances[103]. Il apparaît qu'au-delà de l'appartenance de classe, le critère culturel joue un rôle important dans l'identité du rédacteur de revue réformée : l'appartenance au groupe se fonde sur un certain nombre de lectures communes, ce qui suppose une aspiration à l'élévation morale, parfois sociale, par la connaissance.

[*Excursus*] Les débats autour de la « Frauengruppe » dans la *Vegetarische Warte* (1904-1905)

Bien que l'accumulation de données précises sur la composition genrée des associations réformées soit complexe, il apparait qu'elles étaient surtout fréquentées par des hommes[104]. De fait, l'exploitation des données des annuaires d'associations végétariennes de 1868 à 1884, effectuée par Eva Barlösius, nous montre que les femmes ne représentent que 25% des membres[105]. La réforme de la vie, et notamment la réforme végétarienne, est ainsi fondée sur un paradoxe du point de vue du genre. De fait, elle concerne la sphère privée et nécessite une réorganisation de domaines de l'existence dont la charge est traditionnellement portée par les femmes (notamment la cuisine), alors même que la connaissance, dans les revues végétariennes, est essentiellement produite par des hommes[106]. Selon Eva Barlösius, on assisterait donc au sein des sociabilités végétariennes à un réagencement des rapports homme-femme, qui passe par la remise en cause de la compétence féminine et par l'expansion de l'autorité masculine sur de nouveaux domaines. Les hommes conçoivent des théories sur la bonne manière de vivre, dont les femmes se trouveraient les simples exécutantes[107]. La collection d'articles analysée dans ce chapitre est à l'image de ce contexte, puisque la majorité des rédacteurs de notre corpus historique sont des hommes. Les 73 articles étudiés – pour la période de 1900 à 1929 – sont le fait de 42 auteurs masculins contre cinq autrices féminines[108]. Ces chiffres indiquent qu'un petit nombre de femmes assure, de manière régulière, la rédaction de quelques articles dans un journal qui est surtout un lieu d'expression masculine. Or un épisode de l'histoire de la *Warte* révèle les tensions entre les hommes et les femmes autour de la question de la place

[103] B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 219.
[104] M. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany*, *op. cit.*, p. 12-13.
[105] E. Barlösius, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, *op. cit.*, p. 106-107.
[106] *Ibid.*, p. 191-192.
[107] *Ibid.*, p. 192.
[108] Notons que parmi ces autrices, l'une, Anna-Fischer Dückelmann, est une véritable célébrité de l'époque. Une autre, Clara (ou Klara) Ebert, était également une figure influente du milieu. Radicalement *völkisch*, elle deviendra une défenseuse de l'eugénisme sous le régime nazi. Voir KERCKHOFF Annette. *Wichtige Frauen in der Naturheilkunde: Ihr Leben - Ihr Werk - Ihre Schriften*, Heidelberg, Springer, 2020 ; PACK Birgit, « Frauen schreiben für den Vegetarismus », [en ligne] https://fernetzt.univie.ac.at/fernetzt/20201215, 15 décembre 2020, consulté le 16 mai 2023.

de l'épanouissement intellectuel de l'épouse végétarienne – mais aussi de la végétarienne en général – au sein de l'association. Le débat nait le 23 octobre 1904, à la suite d'un article de Klara Ebert appelant à la création d'un groupe féminin au sein de l'association végétarienne[109]. Nos analyses se fondent ici sur cinq articles faisant état de ces discussions, considérées comme exemplaires de la condition féminine au sein de la *Vegetarische Warte*, et des associations réformées en général, autour de 1900.

Selon les propres chiffres de la revue, le *Deutscher Vegetarier-Bund* compte, en 1905, 155 membres féminins, soit un peu moins d'un neuvième de ses adhésions. Quarante sont des épouses de membres de l'association et 74 ne sont pas mariées (Annexe 17)[110]. Autre donnée qui intéresse les végétariens : dix-sept de ces femmes ne sont pas pratiquantes, c'est-à-dire qu'elles ne suivent pas un régime strictement sans viande. Or l'auteur du bref entrefilet dont sont tirées ces statistiques souligne qu'aucune de celles qui mangent occasionnellement de la viande n'est mariée à un adhérent, mettant ainsi l'accent sur le rôle salvateur de l'union conjugale à un pratiquant[111]. En effet, l'influence de l'époux sur son épouse joue un rôle central dans l'argumentaire des détracteurs de la fondation d'un groupe féminin. Klara Ebert se bat à cette époque pour faire reconnaître l'humanité à part entière des femmes (« *ganze Menschen* ») au sein de l'association, et pour les sortir de la condition d'objet sexuel et de génitrice[112]. Dans son argumentaire pour la fondation d'un groupe féminin, elle enjoint ses coreligionnaires à mieux organiser leurs tâches ménagères et leur travail, afin de consacrer le temps nécessaire à l'élévation de leur esprit[113]. La femme y parvient selon elle, non pas en négligeant son ménage, mais en sacrifiant un bon nombre d'obligations bourgeoises superflues : la mode, la décoration d'intérieur, les réceptions. Klara Ebert appelle donc de ses vœux une association de sœurs végétariennes (« *vegetarischer Schwesternbund* ») qui aurait une mission culturelle, puisqu'elle convaincrait les femmes, même les plus occupées, de la nécessité de participer à la diffusion des idées du mouvement. Son groupe n'a donc pas pour objectif de conforter la femme

[109] EBERT Klara, « Frauengruppe des Deutschen Vegetarier-Bundes. Neue Tafeln », in *Vegetarische Warte*, nº 20, 23 octobre 1904, p. 465-467.

[110] BUERDORFF Benno, « Die Zahl der weiblichen Mitglieder des deutschen Vegetarier-Bundes », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 8 février 1905, p. 63-64.

[111] Benno Buerdorff est sans doute l'époux de Theresa Buerdorff, végétarienne convaincue et autrice d'une contribution sur la propagande : BUERDORFF Therese, « Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 15 octobre 1899, p. 252-258.

[112] M. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany*, *op. cit.*, p. 71.

[113] K. Ebert, « Frauengruppe des Deutschen Vegetarier-Bundes. Neue Tafeln », art cit, p. 465.

végétarienne dans son rôle domestique, mais de la libérer de ses obligations pour lui permettre de se former l'esprit[114].

> *Nicht um noch nie dagewesene Kochrezepte und neue Finessen einer fleischlosen Haushaltungs-Sklaverei zu ersinnen, wie so viele, die sich anmeldeten, glaubten, will ich uns vereinigen, sondern im Gegenteil: um uns möglichst vom Kochen und überflüssigen Haushaltskram zu befreien.*
>
> Contrairement à ce que pensaient de nombreuses recrues, mon but n'est pas de nous réunir pour imaginer des recettes inédites et toutes les nouvelles subtilités d'un asservissement végétarien au foyer, mais au contraire de nous libérer autant que possible de la cuisine et des broutilles superflues du ménage.

Si Klara Ebert assure, dans un second article, avoir reçu un grand nombre de missives enthousiastes de la part de membres masculins de l'association[115], les contributions de détracteurs ne se font pas attendre. Le 13 janvier 1905 est publiée la réponse d'Otto Wenzel-Ekkehard, dont le titre traduit serait « Un groupe féminin est-il nécessaire ? Réflexions d'un homme » (Annexe 18) [116]. Au cœur de son argumentaire contre la formation d'un tel sous-groupe, on trouve la sacralité du lien conjugal et de la complémentarité des époux. Ebert est accusée de vouloir arracher la femme végétarienne à son mari, qui seul est capable de lui rendre accessible les concepts abstraits de la cause[117]. Dans la conception végétarienne de la femme, celle-ci n'a pas de voix propre et ne doit pas en avoir, elle existe d'abord comme camarade de l'homme[118].

> *Das ist ja das Verdienst des Vegetarismus, dass er die Frau ihrer naturgemäßen Bestimmung zurückgibt: Kamerad des Mannes zu sein.*
>
> Car c'est l'apport du végétarisme que de rendre la femme à sa vocation naturelle : être pour l'homme une camarade.

Éduquer les végétariennes doit selon lui rester une tâche réservée aux végétariens. Le rédacteur en chef de la revue, Dr. Selss, se joint à cette critique dans une déclaration publiée le 8 mars 1905, où il se dit le détracteur « de toutes les fantaisies, et donc du groupe féminin »[119]. Selss doute de la capacité de Klara Ebert à convertir des épouses récalcitrantes au végétarisme, puisqu'il considère, tout comme Otto Wenzel-Ekkehard, qu'il s'agit en premier lieu d'un problème interne au couple. Le fait de tourner la branche féminine de

[114] *Ibid.*, p. 467.
[115] K. Ebert, « Zur Frage der Frauengruppe. Erwiderung », art cit, p. 110.
[116] WENZEL-EKKEHARD Otto, « Ist eine Frauenortsgruppe nötig? Bedenken eines Mannes », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 13 janvier 1905, p. 8-10.
[117] *Ibid.*, p. 9.
[118] *Ibid.*
[119] DR. SELSS, « Frauengruppe », in *Vegetarische Warte*, nº 5, 8 mars 1905, p. 122-123.

l'association en ridicule pour la discréditer est un procédé argumentatif que l'on retrouve chez un troisième détracteur, J. Keidel, pour qui la création d'un groupe de femmes serait « tout simplement comique » (« *geradezu komisch* ») et exposerait l'association au ridicule[120]. Il rejoint Dr. Selss en soulignant que les hommes et les femmes bénéficient des mêmes droits au sein de l'association, et qu'une tierce personne extérieure au couple ne pourrait en aucun cas convertir une épouse opposée à la cause. Il conclut son exposé sur l'idée que les femmes sont plus conservatrices que les hommes, ce qui les rendrait moins perméables aux idées réformées[121]. En effet, les membres de la *Lebensreform* n'échappaient pas aux angoisses profondes de leurs contemporains, dont la peur de la remise en question des normes de genre faisait partie intégrante. Cornelia Klose-Lewerents souligne cet attachement des réformateurs de la vie aux identités sexuelles[122].

> *Deutlich wird in den Texten der Lebensreform die Ablehnung von 'geschlechtlichen Mischtypen' und der Homosexualität. Beider gilt als ‚widernatürlich'. Klare, eindeutige Männlichkeit bzw. Weiblichkeit wird gefordert.*
>
> Les textes de la Lebensreform mettent en évidence le rejet des « types sexuels mixtes » et de l'homosexualité. Tous deux sont considérés comme « contre-nature ». On exigeait une masculinité ou une féminité claire.

Les discours remettant en cause les normes de genre, qui apparaissent à l'époque, ne sont pas considérés par les réformateurs comme des occasions de progrès mais comme des signes de la dégénérescence de l'espèce. Ces modèles de vies sont pathologisés et font l'objet d'une stigmatisation. En effet, la réforme de la vie est aussi un processus de normalisation (« *Prozess der Normalisierung* ») des corps qui livre des critères stricts de ce que doivent être les hommes et les femmes, excluant implicitement les physiques autres[123]. Le fait que la *Lebensreform* résiste à la médecine conventionnelle ne signifie donc pas qu'elle ait eu plus d'intérêt pour l'émancipation féminine. Pour les réformateurs, la femme est avant tout la génitrice et l'éducatrice des enfants. Si les femmes du mouvement diabolisent le corset, c'est parce qu'il est le symbole de la soumission féminine aux désirs sexuels des hommes mais aussi parce qu'il détruit leur corps de mère[124]. L'idée d'émancipation des femmes n'est pas absente du discours de la *Lebensreform* mais elle est

[120] KEIDEL J., « Frauengruppe », in *Vegetarische Warte*, nº 6, 23 mars 1905, p. 147-148.
[121] *Ibid.*, p. 148.
[122] KLOSE-LEWERENTS Cornelia, « Der „ideale Körper" und seine „Herstellung" – Körperdirkurse der Lebensreformbewegung zwischen Utopie und Normativität » in *« Lebensreform »: die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. La dynamique sociale de l'impuissance politique*, Marc Cluet et Catherine Repussard (éd.), Tübingen, Allemagne, Francke, 2013, p. 147-159.
[123] KLOSE-LEWERENTS in *Ibid.*, p. 157.
[124] M. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany*, *op. cit.*, p. 56.

contradictoire. Le mouvement de libération de la femme est le même qui la ramène à sa nature profonde, à son essence. Ariane Jossin et Anatole Lucet soulignent ce paradoxe inhérent au modèle de « retour à la nature » de la réforme de la vie[125].

> En se référant à une « nature » présumée authentique et non dévoyée par le monde présent, ces tentatives font parfois appel à une anthropologie différenciée aux fondements peu assurés, pouvant ainsi confirmer certaines inégalités en prétendant les dépasser.

1943-aujourd'hui : idoles, influenceuses

Les idoles de la consommation

En 1943, Leo Löwenthal rédige l'étude qui sera publiée en allemand sous le titre *„Der Triumph der Massenidole"*[126]. Le philosophe note un essor de la littérature biographique depuis les années 1910, citant les exemples de Stefan Zweig, Emil Ludwig et André Maurois[127]. Löwenthal s'appuie sur l'étude de biographies parues dans de grands journaux populaires américains, le *Saturday Evening Post* et *Collier's* entre 1901 et 1941 pour déterminer une rupture dans le genre de la biographie de magazine après la Première Guerre mondiale. Il avance que les héros d'avant 1914 sont issus du « processus de production » (*„Produktionsprozess"*), c'est à dire de l'industrie, du commerce ou des sciences naturelles[128]. Les quelques artistes qui faisaient l'objet d'un portrait à l'époque étaient de ceux qui ont, selon les mots de Leo Löwenthal, un rapport sérieux à leur art, à l'instar de Charlie Chaplin. Ces « idoles de la production » (*„Idole der Produktion"*) incarnent un « individualisme dur » et se caractérisent par la force de leur volonté, offrant à tous ceux qui aspirent à gravir l'échelle sociale un modèle de réussite[129].

Le processus à l'œuvre dans les magazines après 1918, et critiqué par Löwenthal, est la mise en avant de nouveaux héros et de nouvelles héroïnes qu'il nomme les « idoles de la consommation » (*„Idole des Konsums"*)[130]. Contrairement aux artistes sérieux évoqués plus tôt, ces personnes sont pour la plupart actives dans l'industrie du divertissement

[125] JOSSIN, Ariane, LUCET, Anatole, "Réforme de soi et transformation du monde. Quelles résonances entre la Lebensreform et l'altermondialisation ?", in C. REPUSSARD (éd.), *De la Lebensreform à l'altermondialisme*, *op. cit.*, p. 51.

[126] « Der Triumph der Massenidole » in LÖWENTHAL Leo, *Literatur und Massenkultur*, 1. Aufl., Frankfurt am Main, Suhrkamp, « Schriften / Leo Löwenthal », 1990, 382 p. ; Lowenthal, L. (1944). *Biographies in popular magazines*. In P. F. Lazarsfeld & F. Stanton (éd.), Radio research, 1942–43 (pp. 507–548). New York, Sloan, and Pearce.

[127] *Ibid*, p. 258.

[128] *Ibid*, p. 263.

[129] *Ibid*, p. 265.

[130] *Ibid*, p. 267.

(notamment le sport et le cinéma), de sorte que lorsque l'Américain choisit de consacrer son temps libre à lire, il lit les portraits de ceux et celles qui lui fournissent ses autres divertissements[131]. Ces idoles modernes doivent leur désignation au fait que la catégorie de la consommation fait office de fil rouge dans leurs biographies[132]. Leurs récits excluent la politique et se concentrent sur leur sphère privée, c'est-à-dire leurs relations amicales – les relations amoureuses n'apparaissant que de manière anecdotique par la mention des mariages. L'idole de la consommation conceptualisée par Löwenthal se définit par sa passivité, passivité dans ses amitiés, où elle tient un rôle de simple réceptrice de l'aide de ses proches[133], et dans sa vie en général, qui est racontée comme une suite d'événements étrangers à son contrôle[134]. Contrairement à son prédécesseur, le héros moderne ne fait pas preuve de volonté ni d'action, mais se présente comme « le produit de ses origines et de ses amitiés »[135]. Ses gouts personnels et ses habitudes – fumer, jouer au poker, se coucher tôt etc. – sont exposées par le menu et il semble dévoré par la passion de posséder des choses[136]. Les idoles de la consommation décrites (et décriées) par le philosophe constitueraient une espèce d'aristocratie oisive, dont les vies sont racontées à grand renfort de superlatifs à des lecteurs et lectrices que l'on invite personnellement à leurs côtés[137]. Elles n'inspirent plus la distance admirative des idoles du début du siècle et ne proposent plus de modèle à suivre pour l'« Homme moyen » (*Durchschnittsmensch*) qui souhaiterait s'élever[138]. Pour Löwenthal, l'adoration de ces idoles a des conséquences sur la société, appelée à devenir une masse de consommateurs amorphes. Le modèle ainsi construit est dénué de système philosophique ou religieux, et met sur un piédestal des « employés bien élevés issus de la petite bourgeoisie », des « robots »[139].

> *Der außergewöhnliche Mensch ist nichts anderes mehr als ein besonders gelungenes Exemplar des Durchschnittsmenschen.*
>
> L'Homme exceptionnel n'est rien d'autre qu'un exemplaire particulièrement réussi de l'Homme moyen.

Le ton pessimiste de cet article et la critique de ses contemporains qui y est formulée peuvent être attribués en partie au contexte, puisque Leo Löwenthal a fui l'Allemagne en

[131] *Ibid*, p. 269.
[132] *Ibid*, p. 270-271.
[133] *Ibid*, p. 274.
[134] *Ibid*, „*Bloße Tatsachen*", p. 279.
[135] *Ibid. „Der Held ist ein Produkt aus Abstammung und Freundschaften",* p. 274.
[136] *Ibid*, p. 278.
[137] *Ibid*, p. 292-293.
[138] P. 281.
[139] P. 287, citation p. 284.

1934 et s'est réfugié aux États-Unis. En 1943, son inquiétude face à la survalorisation de la capacité de conformisation chez ces nouvelles idoles, et à ce qu'il interprète comme l'éloge de la passivité apolitique, est compréhensible. L'échelle de valeur qui sous-tend le texte de Leo Löwenthal, et qui oppose les industriels, les chefs et les artistes sérieux aux célébrités de l'industrie du divertissement est encore d'actualité. De même, le philosophe décrit ici avec précision un moment ou certains acteurs de la consommation culturelle destinée au temps libre deviennent eux-mêmes des produits[140].

> *Der Erfolg unserer Idole des Konsums ist selbst ein Konsumgut.*
>
> Le succès de notre idole de la consommation est aussi un bien consommable.

Löwenthal trébuche sur ces personnes / objets culturels qui n'ont pas de fonction sociale claire (sauf à se donner en exemple de la réussite méritocratique) et dont toute la trajectoire s'explique par leur « personnalité », par leur « instinct », c'est-à-dire par des qualités qui leurs seraient innées plutôt que par la force de leur volonté[141]. Sa critique des idoles de la consommation est un point de départ pour penser le phénomène des nouvelles formes de célébrités qui sont apparues avec le Web 2.0. La littérature sur ces phénomènes parle d'un « tournant populaire » (*demotic turn*), en reprenant le concept de Graeme Turner, pour désigner le processus amorcé dès le début des années 1990 avec l'émergence des starlettes de téléréalité, qui semble promettre un accès plus égalitaire à la célébrité, au sein d'une culture télévisuelle qui se nourrit d'une certaine forme d'authenticité[142].

De fait, dans « *Idols of Promotion : The Triumph of Self-Branding in an Age of Precarity* », Brooke Erin Duffy et Jefferson Pooley développent le concept d'« idoles de promotion » pour qualifier les récits biographiques publiés dans des magazines (*People* et le *Time*), sur les plateformes Twitter et Instagram et sur les plateaux d'émissions de *talk show* américaines[143]. Les « idoles de promotion » seraient une troisième génération de personnalités médiatiques, qui présentent des caractéristiques des deux postures définies par Leo Löwenthal : leur récit est celui du succès que l'on construit par soi-même (*self made*) mais elles entretiennent également leur image de marque en capitalisant sur leur vie

[140] P. 283.
[141] P. 281.
[142] KHAMIS Susie, ANG Lawrence et WELLING Raymond, « Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers », in *Celebrity Studies*, nº 2, vol. 8, 3 avril 2017, p. 191-208, p. 202 ; TURNER Graeme, « The mass production of celebrity: 'Celetoids', reality TV and the 'demotic turn' », in *International Journal of Cultural Studies*, nº 2, vol. 9, 1 juin 2006, p. 153-165.
[143] DUFFY Brooke Erin et POOLEY Jefferson, « Idols of Promotion: The Triumph of Self-Branding in an Age of Precarity », in *Journal of Communication*, nº 1, vol. 69, 1 février 2019, p. 26-48.

privée, à la manière des « idoles de consommation ». La particularité de ces nouvelles idoles est que le produit qu'elles promeuvent n'est autre qu'elles-mêmes, et qu'elles sont leur propre agent[144]. En se racontant elles-mêmes, elles affichent leur parfaite maitrise de la promotion de soi (*self branding*) et de l'économie de l'attention (ou « temps de cerveau disponible ») qui prévaut sur les réseaux sociaux[145]. Dans une économie en berne, elles incarnent la possibilité d'accéder au pouvoir et à l'argent en investissant dans sa propre image. En 1997, le consultant et auteur Tom Peters encourageait déjà ses lecteurs à devenir le PDG de « *Me, Inc.* » afin de se démarquer de la concurrence[146]. La force de l'idole de promotion est de maintenir l'illusion que n'importe qui peut suivre son exemple, que « tout le monde a une chance de devenir une marque qui mérite d'être connue »[147].

Reproduire le mode de vie de ses idoles peut se faire simplement en consommant les mêmes produits qu'elles. Elles participent ainsi à faire de la plateforme sur laquelle elles sont actives un média où l'acte d'achat prend une place centrale – Emily Hund et Lee McGuigan parlent de *shoppability*[148]. L'utilisation de médias comme espace de vente n'est pas nouvelle, et se retrouve dans les chaines de télé-achat, conjuguées avec le téléphone pour rendre désirables et commander des produits. Elle prend néanmoins une forme plus subtile sur les applications du groupe Meta (*Facebook, Instagram*) et les possibilités techniques du commerce en ligne[149]. L'impératif de maintenir, sur leurs comptes Instagram, un espace propice à l'acte d'achat et un environnement qui met en valeur les produits, exerce une forte influence sur les choix esthétiques des créatrices de contenu et sur ce qu'elles montrent. Dans le cas particulier de la communauté végane-végétarienne, vendre un mode de vie fait – du point de vue de l'alimentation occidentale traditionnelle – de sacrifices et de privations, suppose de souligner par tous les moyens la facilité et le plaisir que l'on peut en tirer. De fait, les idoles de promotion dites vertes n'affichent pas un mode de vie dispendieux, et le vrai luxe auquel elles nous font aspirer est le fait d'avoir la conscience tranquille dans la catastrophe écologique.

---

[144] *Ibid.*, p. 3.

[145] *Ibid.*

[146] Cité dans *Ibid*, p.2 ; Peters Tom, « *The Brand Called You* », sur *Fast Company*, 31 août 1997 (en ligne : https://www.fastcompany.com/28905/brand-called-you ; consulté le 2 août 2022).

[147] *Ibid, « The good news — and it is largely good news — is that everyone has a chance to stand out. Everyone has a chance to learn, improve, and build up their skills. Everyone has a chance to be a brand worthy of remark.* »

[148] HUND Emily et MCGUIGAN, Lee, « A Shoppable Life: Performance, Selfhood, and Influence in the Social Media Storefront », in *Communication Culture & Critique*, 2019.

[149] *Ibid.*, p. 2.

Influenceurs, influenceuses

Les prophétesses contemporaines que nous analysons sont communément appelées « influenceuses », de l'anglais *influencer*. Selon une recherche *Google Trends* pour le monde entier, sur la période 2004-2022, les recherches sur le concept connaissent une forte croissance entre février 2016 et décembre 2021, avec un pic de popularité en mai 2022[150]. Le terme est entré dans le Robert Illustré en 2018, qui en donne, la définition suivante[151] :

> Personne qui influence l'opinion, la consommation par son audience sur les réseaux sociaux.

Le dictionnaire Larousse comprend une acception plus large du terme, en incluant d'autres formes de médias que les réseaux sociaux et en englobant les « décideurs » dans les groupes influencés. Cette seconde définition prend également en compte les compétences de l'influenceur ou de l'influenceuse, qui légitimisent son autorité[152].

> 1. Personne qui, par sa position sociale, sa notoriété et/ou son exposition médiatique, a un grand pouvoir d'influence sur l'opinion publique, voire sur les décideurs.
>
> 2. Spécialement personne qui, en raison de sa popularité et de son expertise dans un domaine donné (mode, par exemple), est capable d'influencer les pratiques de consommation des internautes par les idées qu'elle diffuse sur un blog ou tout autre support interactif (forum, réseau social, etc.).

Les définitions citées dans la littérature anglo-saxonne mettent le plus souvent l'accent sur la fonction de l'influenceuse dans le cadre de la stratégie marketing des annonceurs. Ainsi, selon Alison Hearn *et al.*, le travail de l'influenceur (*Social Media Influencer* ou SMI) consiste à accumuler un capital de célébrité en captant l'attention et en construisant une image de marque personnelle (*personal brand*), qui pourra être utilisée par des entreprises et des annonceurs pour atteindre leurs publics[153]. Leur succès se mesure à l'aune du retour d'influence (*return of influence* ou ROI) pour les clients qui bénéficient de la relation de confiance qu'ils entretiennent avec leur communauté[154]. Or cette force

[150] *Google Trends*, https://trends.google.fr/trends/explore?date=all&q=influencer, consulté le 1 août 2022.

[151] *Influenceur - Définitions, synonymes, conjugaison, exemples | Dico en ligne Le Robert*, https://dictionnaire.lerobert.com/definition/influenceur, consulté le 1 août 2022.

[152] LAROUSSE, *Définitions : influenceur - Dictionnaire de français Larousse*, https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/influenceur/188535, consulté le 1 août 2022.

[153] HEARN Alison et SCHOENHOFF Stephanie, « From Celebrity to Influencer: Tracing the Diffusion of Celebrity Value across the Data Stream » in *A Companion to Celebrity*, John Wiley & Sons, 2015, p. 194-212, p. 194, cité dans S. Khamis, L. Ang et R. Welling, « Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers », art cit, p. 21.

[154] S. Khamis, L. Ang et R. Welling, « Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers (version soumise) », art cit, p. 21.

d'influence n'est pas nécessairement corrélée au nombre d'abonnées et la recherche en marketing a récemment démontré que les micro-célébrités ou micro-influenceurs et influenceuses peuvent avoir un plus grand impact sur les comportements des consommateurs que les stars des réseaux sociaux[155].

L'intérêt des annonceurs pour les influenceurs et influenceuses s'éveille à la fin des années 2000[156]. Les marques voient dans ces communautés en ligne l'avantage des audiences préalablement segmentées, et investissent dans ce nouveau modèle de marketing. Avec l'essor d'Instagram, fondé en 2010 et qui compte aujourd'hui « plus d'un milliard » d'usagers[157], l'économie des influenceurs devient un marché extrêmement lucratif et largement investi par les marques. La posture d'influenceur ou d'influenceuse est de plus en plus reconnue comme un métier à part entière, attirant de nouvelles candidates avec la promesse de gagner sa vie en étant « tout simplement soi-même », selon les mots de Brooke Erin Duffy (*just being me*)[158]. La force de l'influenceuse d'un point de vue publicitaire, si on la compare par exemple à l'actrice, est qu'elle bénéficie d'une aura d'authenticité et d'une plus forte identification de la part de sa communauté. Le marketing de l'influence est un dispositif qui soumet la performance de l'identité d'un individu – avec ses contradictions – aux impératifs d'un dispositif technique (la plateforme interactive) et d'une économie de la réputation en ligne[159].

Les « Greenfluenceuses »

Le genre de comptes que nous étudions sont, à l'instar des *healthy eating blogs* qui leurs sont apparentés, essentiellement tenus par des femmes[160]. De fait, sur les 24 profils qui constituent notre corpus contemporain, on compte deux couples hétérosexuels, un homme et 21 femmes. Parmi ces personnes, la majorité a entre 30 et 49 ans (12 ont entre 30 et 39 ans et 10 entre 40 et 49 ans). En effet, une seule créatrice a autour de 20 ans et une seule a plus de 50 ans. D'un point de vue professionnel, plus d'un tiers d'entre elles (10) exercent une activité en lien avec le coaching, sont thérapeutes ou professeures de yoga. Le groupe

[155] KAY Samantha, MULCAHY Rory et PARKINSON Joy, « When less is more: the impact of macro and micro social media influencers' disclosure », in *Journal of Marketing Management*, nº 3/4, vol. 36, 12 février 2020, p. 248-278.

[156] E. Hund et L. McGuigan, « A Shoppable Life », art cit, p. 2.

[157] *À propos d'Instagram*, https://about.instagram.com/fr-fr/about-us, consulté le 3 août 2022.

[158] DUFFY Brooke Erin et WISSINGER Elizabeth, « Mythologies of Creative Work in the Social Media Age: Fun, Free, and "Just Being Me" », in *International Journal of Communication (Pre-Print)*, vol. 11, 2017, p. 4652-4671..

[159] E. Hund et L. McGuigan, « A Shoppable Life », art cit, p. 3.

[160] V. Bissonnette-Maheux, V. Provencher, A. Lapointe, et al., « Exploring women's beliefs and perceptions about healthy eating blogs », art cit, p. 2.

étudié est donc majoritairement constitué de femmes urbaines, nées pour la plupart entre 1980 et 1990 et qui ont fait des études, exerçant des métiers de cadre ou des professions libérales. Les contenus qu'elles produisent sont proches de ceux des *clean eating blogs* définis plus hauts, les recettes y tenant une place prépondérante. Mais les influenceuses vertes ou *greenfluenceuses* ne se limitent pas à l'alimentation et se placent dans une démarche écologique touchant à tous les domaines de la vie. Elles font la promotion d'un mode de vie durable, incluant l'achat de vêtements fabriqués de manières éco-responsable, la réduction des déchets ménagers (zéro-déchets), l'alimentation biologique et/ ou végétarienne, le tourisme responsable et les cosmétiques naturelles[161]. Le relevé des catégories proposées sur les blogs de notre corpus montre que la nutrition y tient la première grande place, suivie par le voyage, la mode écologique (*Fair Fashion*), le mode de vie durable (*Nachhaltigkeit*) et le zéro déchets (*zero waste*), enfin le yoga occupe la sixième position[162]. Les influenceuses vertes répondent ainsi à une demande d'un public qui souhaite être guidé vers la consommation alimentaire responsable (CAR), et qui a recours aux réseaux sociaux pour collecter des informations[163]. De fait, bien que les créatrices de contenus que nous étudions soient toutes véganes ou végétariennes, elles peuvent exercer une influence sur les habitudes de consommation sur des personnes omnivores qui n'excluent pas strictement l'achat de produits issus de l'exploitation animale, comme l'observent Dos Santos *et al.* au sujet de l'achat de cosmétiques véganes par des non-végans lorsque des influenceuses vertes en font la promotion[164].

4) Transition

Bien qu'apparaissant dans des contextes historiques et médiatiques extrêmement différents, les prophètes de la vie naturelle et les influenceuses vertes présentent des points de convergence. Il apparait qu'une partie des contributeurs et contributrices de revues réformées avaient conscience des potentialités prosélytes de l'exposition de soi, conceptualisée par le terme *vorleben*. La *Lebensreform*, qui écrit sa propre histoire en se

[161] Voir les thèmes relevés dans YILDIRIM Seda, « Do green women influencers spur sustainable consumption patterns? Descriptive evidences from social media influencers », in *Ecofeminism and Climate Change*, nº 4, vol. 2, 1 janvier 2021, p. 198-210, p. 205.

[162] Relevé du 28 septembre 2021.

[163] LOMBARDOT Eric et HAIKEL-ELSABEH Marie, « La consommation alimentaire responsable : analyse des contributions du web social au changement et au renforcement des pratiques », in *Revue de l'organisation responsable*, nº 2, vol. 12, 2017, p. 56-73, p. 58.

[164] DOS SANTOS Rennan Carvalho, DE BRITO SILVA Marianny Jessica, DA COSTA Marconi Freitas, et al., « Go vegan! digital influence and social media use in the purchase intention of vegan products in the cosmetics industry », in *Social Network Analysis and Mining*, nº 1, vol. 13, 11 mars 2023, p. 49.

dotant de figures fondatrices aux *vitae* exemplaires – les prophètes au sens d'Eva Barlösius – et qui met le travail sur soi au centre de l'existence, est le lieu de pratiques du récit de soi particulières. Sous certains aspects, le dévoilement, par des célébrités du mouvement végétariens comme par des anonymes, de leurs habitudes d'hygiène et d'alimentation quotidiennes dans des articles de revues, annonce le déballement intime aujourd'hui banalisé sur les réseaux sociaux numériques. Le moment clé de la conversion au mode de vie végétarien / végan, tel qu'il est mis en scène par le narrateur ou la narratrice, est particulièrement révélateur de ces continuités.

CHAPITRE 6. LE CORPS SAUVÉ : SE CONVERTIR À LA VIE SAINE[165]

1) La conversion dans les milieux alternatifs autour de 1900

Des analyses de récits de conversion à la *Lebensreform* ont déjà été menées par Bernadett Bigalke et Michael Hau, dont nous reprendrons les éléments de définition[166]. Bernadett Bigalke a effectué une analyse détaillée d'un article autobiographique paru en deux parties dans la *Vegetarische Warte* en 1900 : « *Rückblick auf mein erstes Rohkostjahr* » d'Hedwig Bresch[167]. Le phénomène de conversion, appliqué à un champ qui ne relève pas strictement des sciences des religions, est un concept théorique protéiforme et complexe à décrire[168]. Nous retenons, avec Bigalke, un sens actif de la conversion, c'est-à-dire l'idée que la personne s'engageant dans le processus est actrice de sa recherche de sens et créatrice de nouvelles interprétations autobiographiques. Bien qu'insérée dans un contexte social et culturel, la conversion n'est pas entièrement déterminée par ce dernier[169]. Par ailleurs, le récit de conversion est une source historique problématique, de nature fondamentalement subjective et qui est à analyser du point de vue de sa fonction communicative (ou pragmatique)[170]. Les caractéristiques du récit de conversion comme acte communicationnel sont : la thématisation d'une situation de crise émotionnelle (1), la description d'un changement de système symbolique de manière rétrospective (2) et l'application de ce nouveau système de valeurs à l'autobiographie du sujet (3)[171]. Si l'on considère le récit de conversion comme un sous-genre littéraire, les motifs narratifs qui s'en dégagent sont selon Bigalke : un événement initial (crise, maladie), une rencontre ou des lectures déterminantes, puis enfin l'intérêt pour ou l'engagement dans un mouvement ou une idéologie (*Weltanschauung*) particulière[172].

---

[165] Certaines analyses de ce chapitres ont fait l'objet d'une publication dans l'article « Le corps sauvé : la conversion au végétarisme autour de 1900 et aujourd'hui », paru dans *Allemagne d'aujourd'hui*, vol. 245, no. 3, 2023, pp. 92-102. DOI : https://doi.org/10.3917/all.245.0092.

[166] B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art citM. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany*, *op. cit.*

[167] BRESCH Hedwig, « Rückblick auf mein erstes Rohkostjahr », in *Vegetarische Warte*, n° 6, 7, juillet 1900, p. 158-161, 201-203.

[168] B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 220.

[169] *Ibid.*, p. 222.

[170] *Ibid.*, p. 226 ; M. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany*, *op. cit.*, p. 14.

[171] WOHLRAB-SAHR Monika, KRECH Volkhard et KNOBLAUCH Hubert, « Religiöse Bekehrung in soziologischer Perspektive: Themen, Schwerpunkte und Fragestellungen der gegenwärtigen religionssoziologischen Konversionsforschung. » in *Religiöse Konversion: Systematische und fallorientierte Studien in soziologischer Perspektive*, Constance, UVK, 1998, p. 7-46 cité dans : B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 227.

[172] B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 229.

Dans son analyse du récit d'Hedwig Bresch publié en deux parties en mai et juin 1900 Bernadett Bigalke relève des motifs que nous retrouvons dans notre corpus historique, et qui constituent des constantes du récit de guérison par le retour à la nature. Bresch a débuté son régime à l'hiver 1899, elle ne souffre pas – comme la majorité des personnes que nous lisons – d'une maladie clairement identifiée mais cherche des solutions, pour atteindre une purification physique et sortir d'un état de « saturation » (*Übersäftigkeit*)[173]. Elle espère de sa démarche une perte de poids, qui restera néanmoins absente. L'idée de s'essayer à l'alimentation crudivore lui vient d'une famille végétarienne qu'elle rencontre en janvier 1899 et dont l'exemple l'éblouit, alors même qu'ils ne tentent pas explicitement (selon elle) de la convertir à leurs idées[174]. Face à cet exemple de perfection, la narratrice est prise d'un sentiment de honte, ressent des remords et s'engage dans la réforme de sa vie[175]. Elle raconte également les moqueries dont elle fait l'objet de la part de ses proches, qu'elle interprète comme des conséquences de sa nouvelle supériorité morale. Outre le végétarisme crudivore strict, Bresch adopte d'autres pratiques réformées comme la marche pieds nus sur la plage (deux heures chaque matin entre cinq et sept heures)[176]. Sa conversion, d'abord motivée par des raisons d'optimisation physique, devient peu à peu morale, à mesure qu'elle intègre les normes de pureté et d'impureté du végétarisme[177]. Elle fait d'ailleurs de sa « bonne conscience » le premier signe du bien-fondé de ses choix de vie[178].

> *Von der Reinheit meiner Lebensführung zeugt allerdings kein „verhungertes" Gesicht, sondern nur das einzig gute Gewissen.*
>
> Toutefois, ce n'est pas un visage « affamé » qui témoigne de la pureté de ma conduite, mais seulement la conscience entièrement bonne.

L'article d'Hedwig Bresch contient donc bien la majorité des traits typiques du récit de conversion à la *Lebensreform* autour de 1900 : un moment initial de mal-être, une rencontre déterminante, puis un recodage de l'ensemble de la réalité du sujet à l'aune des nouvelles idées acquises. Michael Hau propose le terme d'« autobiographie médicale » pour désigner ces récits de conversion, soulignant leur dimension factice en insistant dans ses analyses sur le fait que l'auteur ou autrice y écarte rétrospectivement tout ce qui ne correspond pas aux idées de la *Lebensreform*[179]. Sa définition concerne surtout des textes mettant en scène

[173] *Ibid.*, p. 231.
[174] *Ibid.*, p. 232.
[175] *Ibid.*, p. 233.
[176] *Ibid.*, p. 234.
[177] *Ibid.*, p. 235.
[178] *Ibid.*
[179] M. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany*, *op. cit.*, p. 14.

la guérison de pathologies répandues à l'époque : la tuberculose et les maladies vénériennes. Mais, comme chez Bigalke, le sentiment d'inadéquation est aussi un point de départ central de ces démarches, qu'il soit dû à un complexe physique, à un malaise dans le milieu professionnel ou vis-à-vis de sa sexualité. Les femmes de la classe moyenne par exemple, soumises aux injonctions sociales à trouver un mari pour subvenir à leurs besoins et à (pour ce faire) être belles, sont particulièrement visées par ces discours sur l'optimisation de soi. L'un des intérêts, selon Michael Hau, de ces récits individuels est le contraste qu'ils forment avec les comptes rendus cliniques de parcours de patients, puisqu'ils sont au contraire riches en absurdités médicales. La définition de Hau intègre également le motif du transfert de classe qui va parfois de pair avec la découverte de la cure miracle, prenant l'exemple de Louis Kuhne dont l'autobiographie médicale est aussi l'histoire d'une ascension sociale vers la classe bourgeoise[180]. En effet, le fait pour le sujet d'adopter les pratiques, les valeurs et les signes distinctifs de la *Lebensreform* peut également avoir une fonction de différenciation de classe vis-à-vis de son milieu d'origine.

> *In other words, a reformed lifestyle could serve as a social marker for lower-middle-class people who wanted to set themselves apart from the working class.*
>
> En d'autres termes, un mode de vie réformé pouvait servir de marqueur social aux membres de la classe moyenne inférieure qui souhaitaient se démarquer de la classe ouvrière.

D'un point de vue narratologique, l'autobiographie médicale se caractérise par une forte dichotomie entre une période de maladie et une période de santé absolue, à la frontière desquelles la conversion apporte inéluctablement la salvation du sujet (*conversion and salvation*). L'expérience subjective du changement de mode de vie est donc systématiquement interprétée de manière positive, même si l'état de santé ne s'améliore pas dans les faits[181].

> *The new framework of interpreting one's somatic or psychological problems could reassure people by allowing them to see these problems as relatively insignificant distractions on the road to absolute health and happiness on which they had embarked when they had turned to life reform.*
>
> Le nouveau cadre d'interprétation des problèmes somatiques ou psychologiques pouvait rassurer les personnes en leur permettant de considérer ces problèmes comme des distractions relativement insignifiantes sur le chemin de la santé et du bonheur absolus sur lequel elles se sont engagées lorsqu'elles se sont tournées vers la Réforme de la Vie.

[180] *Ibid.*, p. 29.
[181] HAU Michael (2003), op. cit., p. 28.

Ce recadrage des rechutes – ou des symptômes entrainés par le nouveau régime alimentaire – interprétées non pas comme une continuation de la crise initiale, mais comme des étapes nécessaires vers la salvation, est saisi chez Bernadett Bigalke d'après Hubert Mohr par le concept de « crises de stabilisation secondaires » (*sekundäre Stabiliserungskrisen*)[182]. Enfin ces récits ont une fonction de légitimation et de prosélytisme à la fois intime et dirigée vers l'extérieur, comme en témoigne leur publication dans des organes de presse associatifs[183]. Il s'agit d'un exercice pratiqué par des adeptes souhaitant, en donnant l'exemple, convaincre d'autres personnes des bienfaits du mode de vie réformé[184]. Ce potentiel prosélyte est sans doute la raison pour laquelle on en trouve des exemples de manière régulière dans les revues de la *Lebensreform*. Ceux qui se livrent à ce type de récits se justifient le plus souvent par la volonté d'offrir un témoignage à leurs contemporains ou, à l'instar de Louis Kuhne, par un besoin irrépressible de diffuser ses découvertes[185].

> *Es liegt in der menschlichen Natur begründet, dass jeder, der etwas Neues, Eigenartiges, gefunden hat, einen unwiderstehlichen Drang empfindet, seine Entdeckungen festzuhalten, um sie schließ-lich den Mitmenschen mitzuteilen.*
>
> La nature humaine est ainsi faite que quiconque a trouvé quelque chose de nouveau, d'étrange, ressent un besoin irrésistible d'enregistrer ses découvertes pour finalement les communiquer à son entourage.

La question d'une rubrique consacrée dans les revues

Pour ce qui est de notre période, la *Vegetarische Warte* ne consacre pas de rubrique attitrée aux récits de conversion, ni même aux articles autobiographiques. Concernant *Der Naturarzt,* les articles d'Anna Fischer-Dückelmann sur son végétarisme et ses études de médecine sont bien issues d'une section récurrente, intitulée « *Aus Wissenschaft und Leben* », mais cette dernière n'accueille pas exclusivement des textes autobiographiques et regroupe des articles très variés[186]. De fait, la question d'une rubrique semble avoir été soulevée pour la *Vegetarische Warte*, puisque Karl Mann écrit en 1899 – dans son propre

[182] MOHR Hubert, „*Konversion/Apostasie*", in Hubert Cancik (dir.), *Handbuch religionswissenschaftlicher Grundbegriffe*, Bd. 3. Stuttgart; Berlin; Köln 1993, p. 436-445, ici p. 440, cité dans Bigalke, art. cit., p. 238.

[183] *Ibid.*

[184] M. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany*, *op. cit.*, p. 14.

[185] KUHNE Louis, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, Bietigheim, Turm-Verlag, 1966, 335 p, p. 26.

[186] FISCHER-DÜCKELMANN Anna, « Meine Stellung zum Vegetarismus », in *Der Naturarzt*, nº 12, décembre 1896, p. 372-377 ; FISCHER-DÜCKELMANN Anna, « Aus meiner Studienzeit », in *Der Naturarzt*, nº 8, août 1896, p. 241-244.

récit de conversion – que la mise en place d'une catégorie permanente consacrée aux expériences personnelles n'est pas pertinente[187].

> *Persönlich zwar halte ich es für erwünscht, dass daraus sich nicht eine ständige Rubrik 'Meine Erfahrungen' entwickelt, wie es leider in verwandten englischen Blättern üblich ist, weil dies meist Genesungsgeschichten sind, die Warte aber wohl im allgemeinen wichtigere Fragen zu behandeln hat, als die für den Einzelnen beste Art zu essen, zu trinken und zu schlafen.*
>
> Personnellement, je pense qu'il serait souhaitable que cela ne devienne pas une rubrique permanente « Mes expériences », comme c'est malheureusement le cas dans les revues anglaises apparentées, car il s'agit le plus souvent d'histoires de guérison, mais que la *Warte* a sans doute des questions plus importantes à traiter que la meilleure façon pour chacun, de manger, de boire et de dormir.

L'auteur sous-entend ici que les revues végétariennes anglaises seraient plus disposées à publier ce type de textes. Le fait que la revue allemande n'en ait jamais fait un point central de sa ligne éditoriale tient peut-être, si l'on en croit Karl Mann, à une volonté de privilégier des réflexions philosophiques et scientifiques. A la toute fin de notre période, en 1929, le Dr. Graaz suggère dans *Der Naturarzt* la création d'une rubrique consacrée aux récits de victoires de la médecine naturelle, qu'il voudrait synthétique et aisément compréhensible, à l'usage du public[188].

> *Ich würde raten, dass jeder, der in gesundheitlicher Not, verlassen von den üblichen Hilfsmitteln, in irgendeiner bemerkenswerten Weise den Weg zur Gesundheit gefunden hat, zum Nutzen den anderen seine Erfahrungen möglichst knapp aber doch allgemein verständlich schildert.*
>
> Je conseillerais à toute personne qui, dans un état de détresse pathologique, a trouvé le chemin de la santé d'une manière ou d'une autre, en s'affranchissant des moyens habituels, de décrire son expérience de la manière la plus concise possible, mais néanmoins compréhensible par tous, pour le bénéfice des autres.

Le Dr. Graaz partage les expériences positives de ses patients et patientes, il semble donc avoir conscience du potentiel rhétorique du témoignage dans la lutte pour la crédibilisation de de la médecine naturelle[189].

2) La conversion au véganisme aujourd'hui

La conversion à un mode de vie plus proche de la nature aujourd'hui est à replacer dans le contexte d'une responsabilisation accrue des individus vis-à-vis de leur santé, exacerbée

[187] MANN Karl, « Beachtenswerte vegetarische Erfahrung », in *Vegetarische Warte*, n° 3, 15 mars 1899, p. 60-63.
[188] DR. MED. GRAAZ, « Selbsterlebtes », in *Der Naturarzt*, n° 11, novembre 1929, p. 327.
[189] *Ibid ;* DR. MED. GRAAZ, « Selbsterlebtes », in *Der Naturarzt*, p. 75.

par les nouvelles technologies[190]. Comme le souligne Deborah Lupton au sujet de la promotion de la santé en ligne, la gestion des risques sanitaires est de plus en plus du ressort des individus[191]. Ainsi sommes nous encouragés à user des technologies numériques pour traquer notre état de santé et l'optimiser, notamment en changeant nos comportements. Or dans les récits que nous étudions, cette dimension de prise en charge de sa santé passe au second plan face à une quête éthique. C'est en ce sens que la conversion au véganisme contemporain ressemble – à l'instar de la conversion au végétarisme autour de 1900 – à une conversion religieuse. Kerstin Jacobson et Jonas Lindblom parlent de « religion séculaire » au sujet du militantisme pour la protection animale[192]. Ils reprennent les trois composantes de la religion selon Durkheim : la chose sacrée d'une part, un ensemble de croyances et de pratique d'autre part ainsi qu'une communauté morale[193]. Le groupe des activistes est ainsi défini comme une communauté de croyants (avec une distinction claire entre ceux qui en font partie et les autres), mue par des idéaux qui ont une valeur sacrée, et se soumettant à un certain code de conduite et à des rituels communs[194]. Les activistes passent par une expérience d'éveil et de conversion forte, qui leur fait voir le monde d'une manière nouvelle et changer fondamentalement leur mode de vie[195].

> *Yet, even more important, conversion-experiences may give rise to a devotion to a moral ideal and command, entailing not just beliefs but moral commitments and obligations.*
>
> Mais, plus important encore, les expériences de conversion peuvent donner lieu à une dévotion, à un idéal et à un commandement moral, entraînant non seulement des croyances mais aussi des engagements et des obligations morales.

À la manière du croyant qui doit vivre selon sa foi, l'activiste est obligé de prouver son investissement par ses actes. Les auteurs décrivent l'activisme pour la protection des animaux comme une culture de la culpabilité (*guilt culture*). La culpabilité de ce que l'on a commis soi-même, avant la conversion, mais aussi celle de participer indirectement, comme témoin, à la mise à mort massive des animaux. Selon Jacobsson et Lindblom, elle est omniprésente dans les discours des activistes végans, tant et si bien qu'elle est acceptée

[190] LUPTON Deborah, « Digitized health promotion: personal responsibility for health in the Web 2.0 era », in *Sydney Health &Society Group Working Paper*, n° 5, 14 juin 2013, « Sydney Health & Society Group. », p. 152-176.
[191] *Ibid.*
[192] JACOBSSON Kerstin et LINDBLOM Jonas, *Animal Rights Activism*, Amsterdam, Amsterdam University Press, 2016, 131 p, p. 77-100.
[193] *Ibid.*, p. 78.
[194] *Ibid.*, p. 79.
[195] *Ibid.*, p. 85.

comme une fatalité et non plus subie[196]. Cette idée de culpabilité est présente chez les plus militantes de nos blogueuses. On la retrouve notamment – dans un billet supprimé depuis – sur le blog « Aniahimsa » d'Anina Gepp, au sujet de sa vie passée (Annexe 20)[197].

> *Und immer waren da diese Schuldgefühle. Ein Leben lang war ich Vegetarierin und doch habe ich indirekt die Fleischindustrie unterstützt. Je mehr mir das bewusst wurde, umso schlechter fühlte ich mich.*
>
> Et il y avait toujours cette culpabilité. J'ai été végétarienne toute ma vie et pourtant j'ai soutenu indirectement l'industrie de la viande. Plus je m'en rendais compte, plus je me sentais mal.

Chez Lisa et Paul Albrecht, sur le blog « *ich lebe grün* », cette culpabilité est présente dans une rhétorique de la faute qui traverse leur discours (Annexe 21). Paul, le mari, se félicite de sa force morale et du fait qu'il est toujours resté pur, sans même subir de tentations. Ce sur quoi son épouse rétorque qu'en effet, il n'a jamais commis de péché[198].

> *LISA: Das stimmt, ich weiß genau, dass du nie „gesündigt" hast. Dafür kann ich die Hand ins Feuer legen. Ich habe zwei „Sünden" begangen.*
>
> LISA : C'est vrai, je sais exactement que tu n'as jamais « péché ». J'en mettrais ma main au feu. J'ai commis deux « péchés ».

Dans cette mise en scène de dialogue, Lisa Albrecht s'accuse d'avoir fauté à deux reprises. La première fois, elle était encore seulement végétarienne et elle a été trompée alors qu'elle achetait une pizza dans une gare. Elle pensait qu'il s'agissait d'une pizza végétarienne et s'est rendu compte trop tard qu'elle contenait du salami. La seconde fois elle était enceinte et ne parvenait plus à manger quoi que ce soit. Elle a donc supplié son mari de lui acheter une pizza, alors qu'elle était végane et n'était donc pas censée consommer du fromage. Paul se dit complice (*Mittäter*) de ce péché, qu'elle tente d'excuser par le fait que son incapacité à se nourrir l'inquiétait pour la santé de son bébé. La mention du péché et la volonté de se justifier, tout en louant celui qui n'a jamais fauté, montre l'intégration du champ sémantique du religieux, qui se trouve appliqué au véganisme.

---

[196] *Ibid.*, p. 92-94.

[197] GEPP Anina, *Warum bin ich Veganerin? Meine Geschichte*, https://aniahimsa.com/2017/10/16/my-vegan-story/ , 16 octobre 2017, [supprimé par l'autrice, archivé], consulté le 27 avril 2023.

[198] ALBRECHT Lisa et ALBRECHT Paul, *Lisa und Paul im Gespräch über ihre Ernährung und Umstellung - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/775/Lisa-und-Paul-im-Gespraech-ueber-ihre-Ernaehrung-und-Umstellung, consulté le 23 mai 2023.

3) Étude comparative des récits de conversion : motifs, constantes, ruptures

Dans cette sous-partie, nous proposons une analyse comparative de récits de conversion autour de 1900 avec des publications similaires mises en ligne par les influenceuses de notre corpus contemporain. À partir de l'analyse qualitative de 30 billets de blogs publiés par 23 rédactrices et de 30 textes issus des revues de notre corpus, nous faisons apparaître les constantes dans la conversion à la vie naturelle, à cent ans d'écart. Reprenant les éléments de définition cités ci-dessus nous avons, pour chaque récit, relevé le motif ou la pathologie (la crise initiale) qui motive la conversion ainsi que la réponse initiale de la médecine universitaire. Nous avons également noté l'inspiration (personne, institution, lecture) qui amène le sujet à la décision de changer ses pratiques, le mode de vie qu'il choisit, et son état après la conversion.

Végétarisme pratique, végétarisme éthique

Nous avons vu que le moment de la conversion était, dans le corpus contemporain, fortement investi d'une dimension morale. Tout comme Hedwig Bresch face à la famille végétarienne, le converti au véganisme peut connaître une expérience initiale de honte, qui joue un rôle déterminant dans son changement de comportement. Or chez les végétariens du début du 20e siècle, toutes les raisons de se tourner vers la vie naturelle ne se valent pas. C'est avec contrition qu'Elke Glau avoue, en 1919[199].

> *Ich muss zu meiner Beschämung gestehen, dass es hauptsächlich gesundheitliche Gründe waren, die mich zum Vegetarismus und zu Abstinenz, überhaupt zu einem reformerischen Leben führten.*
>
> Je dois avouer, à ma grande honte, que ce sont principalement des raisons de santé qui m'ont conduite au végétarisme et à l'abstinence, et plus généralement à une vie réformiste.

En 1907, à la fin de son article « Kampf und Sieg », Clara Ebert décrit le même cheminement qui mène de l'approche utilitariste au végétarisme moral[200]. Elle désigne par le terme de *Vegetabilier* ceux qui ne sont végétariens que pour des raisons de santé, par opposition aux végétariens authentiques qui renoncent aux « nourritures sanglantes » pour l'élévation de leur âme. Nous retrouvons chez d'autres auteurs cette stigmatisation de ceux qui n'ont pas les bons motifs, à l'instar des personnes qu'Eduard Wille qualifie de

[199] GLAU Elke, « Plauderei », in *Vegetarische Warte*, n° 24, 29 novembre 1919, p. 211-214.
[200] EBERT Klara, « Kampf und Sieg », in *Vegetarische Warte*, mars 1907, p. 273-276.

« suiveurs » (*Mitläufer*), celles et ceux qui ne rejoignent l'association que parce qu'ils admirent un sportif végétarien ou par effet de mode[201]. Lui-même n'est venu au végétarisme que par nécessité, il fut un *Zwangsvegetarier* mais il s'est repenti et admire aujourd'hui ceux qui arrivent au végétarisme par leurs aspirations sincères et bonnes (« *aus ehrlichen guten Streben* »). Cette conscience morale est la condition indispensable pour demeurer fidèle à la cause : le végétarisme authentique n'est pas celui du ventre mais celui du cœur[202].

> *Fest und im wahrsten Sinne 'treu' hält jedoch erst derjenige zum Vegetarismus, der ihn von der bloßen Magenfrage zur Herzensfrage erhob und ihn dadurch für sich vergeistigt hat.*
>
> Cependant, seul celui qui a élevé le végétarisme d'une simple question d'estomac à une question de cœur, et qui l'a ainsi spiritualisé, reste fermement et véritablement *fidèle* au végétarisme.

À la fin de notre période, Arnold Horn use du terme – peut-être une création lexicale – « *Auchvegetarier* », littéralement l'« aussi-végétarien », pour condamner ceux qui ne voient dans la conversion au régime sans viande qu'un moyen de faire des économies et d'améliorer leur digestion[203]. Alors même que les arguments sanitaires et économiques sont souvent mobilisés pour faire la promotion du végétarisme auprès du grand public – ou des femmes – ces témoignages nous montrent des exemples de discrimination morale entre les raisons qui mènent les personnes à changer leur mode de vie. Parmi ces motivations éthiques, l'empathie avec les animaux et la lutte contre les maltraitances animales est citée par quelques contributeurs, comme chez P. Uhlemann en 1912[204]. Uhlemann pratique le végétarisme plus par égard pour les animaux que parce qu'il serait convaincu de la nocivité de la viande. Selon lui, le dégout vis-à-vis de l'abattage et de la violence est l'argument le plus fort pour l'abstinence. Il fait suivre à son enfant une alimentation sans viande, persuadé que le seul végétarisme noble est celui qui est fondé dans la morale[205].

> *…und daher ist der Vegetarismus für uns als Kulturmenschheit eben nur dann ein Zeichen höchsten Menschenadels, wenn er in Sittlichkeit und Gerechtigkeit seinen Ursprung hat.*

---

[201] WILLE Eduard, « Bleibe ich dem Vegetarismus treu? », in *Vegetarische Warte*, nº 9, 26 avril 1913, p. 85.

[202] *Ibid.*

[203] HORN Arnold (Dr.), « Erinnerungen und Gedanken eines alten Vegetariers », in *Vegetarische Warte*, nº 6, juin 1928, p. 123-135.

[204] UHLEMANN P., « Schlachtfeindschaft als Antrieb zum Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 17 février 1912, p. 31-32.

[205] *Ibid.*

> ...et c'est pourquoi le végétarisme n'est pour nous, en tant qu'humanité culturelle, un signe de la plus grande noblesse humaine que s'il trouve son origine dans la moralité et la justice.

Uhlemann évoque le fantasme d'une élite végétarienne séparée du monde, suivant un mode de vie « homogène ». Or cette posture n'est pas dans la ligne éditoriale de la revue, puisque la rédaction fait suivre son article d'une note précisant que les « deux directions » (« *beide Richtungen* ») sont estimables et peuvent être prises en harmonie. Il apparait que l'association végétarienne est proche de groupes engagés dans la protection des animaux, comme en témoigne un avis de la *Gesellschaft zur Förderung des Tierschutzes und Verwandter Bestrebungen* (la société pour la promotion de la protection animale et des causes semblables), publié en 1907[206]. Les fondateurs de la société y regrettent que le discours végétarien soit dominé par des questions hygiénistes ou financières. Le végétarisme motivé par l'empathie avec les animaux s'inscrirait ainsi dans une quête globale de moralisation de la société, qui inclut également l'antialcoolisme et le pacifisme (les « *verwandte Bestrebungen* », causes semblables évoquées dans le nom de la société). Le lien entre la *Vegetarische Warte* et les associations pour la cause animale est également le fait des engagements multiples de ses membres. Ne serait-ce que dans les textes cités plus haut, nous relevons ainsi la famille Rammelmeyer, qui utilise les bénéfices accidentels de son épicerie de campagne pour acheter de beaux livres du *Basler Tierschutzverein* pour les bons élèves[207]. Ou encore Therese Buerdorff, qui veut joindre à ses courriers de propagande des tracts de l'association pour la protection animale[208]. La sensibilité au sujet de la protection animale se retrouve dans la revue *Der Naturarzt* quelques années avant notre période, avec la nouvelle d'Emmy von Borgstede, *Zerbrochenes Glück*, (*Le Bonheur Brisé*)[209]. On y suit l'histoire de la jeune Annie, qui épouse le Dr. Richard Maurer, un mystérieux médecin. Alors que le père de la jeune épouse était adepte de la médecine naturelle, son mari est un universitaire. Dans ce bref récit construit sur le modèle de *La Barbe bleue*, Annie n'a pas le droit de pénétrer le pavillon où travaille son mari. Lors d'un tragique dénouement – aboutissant au suicide de la jeune femme désespérée – nous découvrons finalement le terrible secret du médecin : il pratique la vivisection. Anna-Fischer Dückelmann relate dans le même numéro de *Der Naturarzt* le souvenir douloureux

[206] « Ein Verein für Tierschutz und Vegetarismus », in *Vegetarische Warte : Monatsschrift für naturgemäße Lebensweise und Gesundheitspflege : Organ des Deutschen Vegetarier-Bundes*, nº 11, 29 mai 1907, p. 131-132.

[207] M. Rammelmeyer, « Eine neue Art von Propaganda », art cit.

[208] T. Buerdorff, « Propaganda », art cit.

[209] BORGSTEDE Emmy VON, « Zerbrochenes Glück », in *Der Naturarzt*, nº 2, février 1896, p. 61-66.

de ce genre d'expérimentations, qu'elle a dû pratiquer pendant ses études. Elle range cette pratique parmi celles dont un enseignement réformé de la médecine universitaire pourrait largement se passer[210]. Dans « *Meine Stellung zum Vegetarismus* » elle fait de la relation avec les animaux et de leur observation un fondement de la vie naturelle, arguant que ceux qui ont perdu le contact avec ces derniers ont perdu la relation à leur propre corps[211].

> *Ich behaupte, dass diejenigen Menschen ihr eigenes körperliches Leben nicht verstehen, welche die Fühlung mit den Tieren verloren haben.*

Cependant, si le bien-être animal n'est pas absent des discussions au sein du végétarisme organisé autour de 1900, il n'en est pas un élément central. Comme le souligne Maren Möhring, le fait d'épargner les animaux est encore un argument peu audible pour les contemporains de la *Vegetarische Warte* – végétariens ou non – qui le percevaient surtout comme du sentimentalisme[212].

Expérience initiale de crise ou de maladie

Les autobiographies médicales récoltées dans le corpus historique remplissent pour la plupart le critère de l'état initial de crise du sujet. Ainsi sur les 24 textes qui mentionnent le motif de la démarche de conversion, huit concernent des maladies graves ou même potentiellement mortelles : cancer, typhus, tuberculose, maladie cardiaque ou syphilis. Carl Grimm par exemple livre un récit construit sur le *topos* de la condamnation à mort par les médecins[213]. Alors qu'il est âgé d'une trentaine d'années, il souffre de problèmes cardiaques. Son médecin lui annonce que, si presque toutes les maladies sont curables, un cœur ne peut être réparé. Clara Ebert, dans son récit autobiographique « Kampf und Sieg » publié en 1907, raconte pour sa part que, quinze ans plus tôt, sa vie était menacée par une cataracte pulmonaire (*Lungen-Schwindsucht*)[214]. Mais l'état initial de celui qui se tourne vers la Réforme de la Vie n'est pas toujours aussi critique. En effet, dans la majorité des récits, les pathologies sont moins graves et ressemblent davantage à un ensemble de symptômes qui ne font pas l'objet d'un diagnostic précis. Friedrich Wannieck raconte qu'il souffrait en 1894, à 57 ans, de rhumatismes, d'inflammations des voies respiratoires, de

[210] A. Fischer-Dückelmann, « Aus meiner Studienzeit », art cit, p. 244.
[211] A. Fischer-Dückelmann, « Meine Stellung zum Vegetarismus », art cit, p. 372.
[212] MÖHRING Maren, « Essen als Selbsttechnik. Gesundheitsorientierte Ernährung um 1900 » in *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika (dir.), Berlin, Boston, De Gruyter, 2018, p. 39-60, p. 50.
[213] GRIMM Carl, « Erinnerung », in *Vegetarische Warte*, n° 8, 14 avril 1917, p. 74-75.
[214] K. Ebert, « Kampf und Sieg », art cit.

maux d'estomac et de problèmes de digestion[215]. Karl Mann se plaint d'hémorroïdes, de surpoids (il pesait, à 20 ans, 152 livres pour 1 mètre 62) et d'une malformation de l'épaule[216]. Certains citent également les symptômes d'autres membres de leur famille comme le Dr. Müller, qui mentionne, outre ses propres maux de têtes et d'estomac, la nervosité de sa femme et les écrouelles de son fils[217]. Dans le corpus historique, certains auteurs ne se privent pas de raconter leur maladie avec une certaine richesse de détails, à l'instar du médecin naturel K. Sehrwald qui, racontant ses accès de toux, décrit jusqu'à la couleur et à la texture de ses expectorations[218].

Outre les épidémies de l'époque (tuberculose, syphilis), notre corpus reflète le discours psychologique du tournant du 20e siècle, avec plusieurs mentions de « nervosité », une affection des nerfs qui peut être héréditaire, comme chez Christian Diehl en 1909, qui dit souffrir d'une faiblesse nerveuse pesant sur sa famille depuis trois générations[219]. Anna Fischer-Dückelmann se diagnostique « neurasthénique », une maladie importée des États-Unis et que les réformateurs de la vie voient – à l'instar des autres affections nerveuses – comme un mal de civilisation[220]. C'est aussi à cause d'une faiblesse nerveuse, dont la nature demeure floue, qu'Elke Glau se tourne vers la colonie *Eden*[221]. Un troisième ensemble de textes est le fait d'individus qui cherchent à optimiser leur corps, sans faire explicitement référence à une pathologie. H. Otto, par exemple, se convertit au régime crudivore en prévision d'une marche de 219 kilomètres[222]. Kr. Fickenscher, conférencier en théologie, devient abstinent et végétarien crudivore (il boit également peu d'eau) afin d'améliorer ses performances au travail et pendant ses randonnées[223]. C'est également un sentiment d'insatisfaction avec lui-même et avec son travail qui pousse le professeur Pfeiffer à se convertir au végétarisme alors qu'il est à l'automne de sa vie[224]. Bien qu'il sente en lui de très grandes forces, son corps demeure entravé, ce qu'il ressent comme une « catastrophe ».

[215] WANNIECK Friedrich, « Aus der Erfahrung », in *Vegetarische Warte*, nº 6, März 1904, p. 125-127.
[216] K. Mann, « Beachtenswerte vegetarische Erfahrung », art cit.
[217] DR. MÜLLER, « Erfahrung mit der vegetarischen Lebensweise », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 15 mars 1899, p. 69-70.
[218] SEHRWALD K., « Wie ich Naturarzt wurde », in *Der Naturarzt*, nº 2, février 1896, p. 33-34.
[219] DIEHL Christian, « Vom Wassertrinken », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 24 juillet 1909, p. 160-161.
[220] B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 234.
[221] E. Glau, « Plauderei », art cit.
[222] OTTO H., « Meine Ernährung vor, während und nach dem Dauermarsche », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 21 août 1907, p. 206.
[223] FICKENSCHER Kr., « Rohkost-Erfahrungen eines wandernden Naturforschers », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 6 février 1909, p. 30-31.
[224] PROF. PFEIFFER R., « Aus meinem Leben », in *Vegetarische Warte*, nº 2, 20 janvier 1917, p. 11-12.

Dans le corpus contemporain, il n'est plus fait mention de condamnations à mort par la médecine universitaire. Les symptômes dont souffraient les influenceuses avant de se convertir au végétarisme et au véganisme sont divers, avec une plus forte présence des troubles digestifs, des douleurs au ventre ou aux articulations, des allergies et de l'hypertension. Lisa Albrecht par exemple a souffert de douleurs au ventre et au dos pendant son enfance, ainsi que de problèmes de digestion qui n'ont disparu qu'après sa conversion à un régime végétarien puis végan, sans gluten et sans sucre[225]. Katharina Döricht s'est également tournée vers l'alimentation alternative pour mieux vivre avec des maladies de la digestion auxquelles la médecine universitaire apporte peu de réponses : un syndrome d'hyperperméabilité intestinale et une candidose de l'intestin[226]. Elle décrit par ailleurs une dermatite atopique et des douleurs aux hanches, autant de symptômes qui l'ont conduite à s'intéresser à l'ayurveda et au véganisme. Avant de trouver cette voie, Döricht a été soignée avec des antibiotiques à la suite d'une opération, ce qui a selon elle causé son mal être encore exacerbé par sa digestion sensible. Elle a développé dans l'adolescence une forme d'anorexie sélective qui a pour conséquence une perte de poids importante et une aménorrhée[227]. Si les influenceuses de notre corpus ne sont pas à l'article de la mort lors de leur conversion, elles souffrent néanmoins de pathologies sérieuses, comme des troubles du comportement alimentaire.

Chez deux autrices, le moment de la sortie du domicile familial et de l'autonomie alimentaire est un moment structurant du récit de conversion. On trouve ce motif chez Pauline Bossdorf – dont le billet autobiographique a la particularité de prendre la forme d'une description de son cellier (Annexe 22)[228]. Hannah Frey raconte pour sa part que ses parents ont toujours veillé à assurer à leurs enfants une alimentation équilibrée et à les encourager à pratiquer le sport, mais que le début de la vie étudiante fut pour elle une transition difficile. Elle consomme des plats préparés et des pizzas surgelées et va au restaurant universitaire, ce qui cause rapidement une prise de poids et un sentiment de baisse de productivité. Nous notons ici que dans la version actuelle du billet de blog cité,

[225] ALBRECHT Lisa, *Endlich schmerzfrei! Chronische Beschwerden besiegen - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/829/Endlich-schmerzfrei-Chronische-Beschwerden-besiegen, consulté le 17 mai 2023.

[226] DÖRICHT Katharina, *Tastykaty*, https://tastykaty.de/ueber-mich/, consulté le 27 avril 2023.

[227] DÖRICHT Katharina, *Meine Geschichte - ständige Magen- und Darmprobleme*, https://tastykaty.de/meine-geschichte-staendige-magen-und-darmprobleme/, 14 juin 2018, consulté le 24 novembre 2023.

[228] BOSSDORF Pauline, *Living The Healthy Choice // My Pantry*, https://livingthehealthychoice.com/de/mypantry/, consulté le 24 mai 2023.

la prise de poids n'est mentionnée qu'indirectement – elle note que ses pantalons deviennent plus serrés[229]. Cette modification de la publication originelle – relevée pour la première fois en 2019 – témoigne de la prudence des blogueuses vertes vis-à-vis des discours sur la minceur et la perte de poids. La protection des animaux est citée comme motif originel de la conversion chez deux personnes : Anina Gepp et Paul Albrecht. Le mari de Lisa Albrecht et la jeune influenceuse ont en commun de pratiquer le végétarisme depuis l'enfance, puisqu'Anina raconte avoir renoncé à la viande dès lors qu'elle a compris que la vache sur l'emballage indiquait la nature du produit[230]. Elle devient par la suite végane lorsqu'elle se renseigne sur l'industrie agro-alimentaire et développe sa conscience écologique. Dans ce type d'exemples, nous n'identifions pas d'état initial de crise bien déterminé, puisque la prise de conscience se fait de manière progressive et commence dès les premières années de la vie.

Vocation, profession (*Beruf, Berufung*)

Un autre cas liminaire est celui des influenceuses qui mettent sur le même plan leur changement de mode de vie et leur conversion professionnelle. La seule médecin de notre corpus contemporain, Janna Scharfenberg, décrit ainsi son cheminement vers l'ayurveda comme un moyen de devenir une meilleure praticienne, de sortir de la seule « réparation » pour entrer dans la « prévention »[231] Quant au récit d'Anja Schmidt-Rüngeler, il s'agit davantage de celui d'un *burn out*, puisque son billet autobiographique se concentre sur le moment où elle a quitté un travail monotone pour « respirer » et renouer avec sa créativité. La maladie chronique de sa fille achève de la convaincre de changer leur alimentation – même si elle n'est pas strictement végétarienne[232]. Or ce lien entre le mode de vie et la carrière existe déjà chez les réformateurs de la vie. Bernd Wedemeyer-Kolwe relève la confusion entre vocation et profession chez certaines figures comme Max Unger, alias Lionel Strongfort, qui est passé d'un projet personnel d'entrainement intensif – dont il consignait méticuleusement les résultats – à la commercialisation du programme tiré de son

[229] FREY Hannah, *Clean Eating » zuckerfrei & vollwertig ernähren*, https://www.projekt-gesund-leben.de/clean-eating/ , 28 juillet 2020, consulté le 22 mai 2023.

[230] A. GEPP, « Warum bin ich Veganerin? Meine Geschichte », sur *Aniahimsa*, 16 octobre 2017 (en ligne : https://aniahimsa.com/2017/10/16/my-vegan-story/ ; supprimé depuis)

[231] SCHARFENBERG Janna, *Über Janna*, https://drjannascharfenberg.com/ueber-janna/, 17 décembre 2017, consulté le 27 avril 2023.

[232] SCHMIDT-RÜNGELER Anya, *Der Weg zum (Food) Blogger*, https://tegernseekitchen.de/blog/2021/7/31/der-weg-zum-food-blogger, 31 juillet 2021, consulté le 23 novembre 2023.

expérience[233]. Le culturisme passe alors de l'horizon individuel à la profession, ce qui lui permet de s'assurer des revenus. Le naturiste *völkisch* Richard Ungewitter offre un autre exemple de reconversion professionnelle liée à la *Lebensreform* : il a d'abord été jardinier, puis employé de bureau et ne s'est consacré à l'écriture d'ouvrages hygiénistes qu'à partir de 1905, à 36 ans[234]. Ce sont ses propres problèmes de santé qui l'ont conduit à ce changement de carrière, ou plus précisément la manière dont il les a surmontés. Cette réforme de soi a aussi permis à Richard Ungewitter de connaître une ascension sociale notable, passant de simple jardinier à auteur reconnu, vivant de sa plume. Si lui-même n'insiste pas sur cette entrée dans le *Bildungsbürgertum*, son prédécesseur Louis Kuhne met pour sa part largement en scène son changement de classe sociale dans la partie autobiographique de sa *Neue Heilwissenschaft.* Kuhne a dû abandonner son statut d'industriel pour se tourner vers une carrière d'hygiéniste et vers le développement de la cure par l'eau qui l'a rendu célèbre. De cadre industriel, il devient médecin naturel et se fait une place au sein de la bourgeoisie cultivée et dans l'aristocratie, qu'il reçoit dans son sanatorium. Or cette transition n'est pas le résultat d'une formation, mais de ce que lui-même nomme une « nécessité intérieure » (*innerer Drang*[235]). La découverte des principes de sa méthode thérapeutique semble le fait d'une inspiration divine, tant les conditions en sont présentées de manière floue. Il ne mentionne que l'observation approfondie de la nature, qui lui aurait soufflé les lois de sa médecine naturelle[236].

> *Da entdeckte ich durch Beobachtung in der freien Natur die Gesetze, auf welchen das von mir geübte und gelehrte Heilverfahren beruht.*
>
> Je découvris alors, par l'observation en plein air de la nature, les lois sur lesquelles repose le procédé médical que je pratique et que j'enseigne.

Aujourd'hui, le motif du « métier-passion » est récurrent chez les influenceurs en général – dont la profession n'est reconnue comme telle que depuis quelques années[237] – la bulle verte ne faisant pas exception. Les époux Brummerloh, autrice et auteur du *Vollwert-*

[233] WEDEMEYER-KOLWE Bernd, *Aufbruch! die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt, Philipp von Zabern, 2017, 208 p, p. 95.
[234] UNGEWITTER Richard, *Diätetische Ketzereien*, Stuttgart, Verlag Rich. Ungewitter, 1922, 248 p, p. 210.
[235] L. Kuhne, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, *op. cit.*, p. 25.
[236] *Ibid.*, p. 18-19.
[237] DUFFY Brooke Erin, *(Not) Getting Paid to Do What You Love: Gender, Social Media, and Aspirational Work*, New Haven, Yale University Press, 2017, 298 p.

blog, disent ainsi avoir fait de leur passion un métier en devenant conseillers santé (sans aucune formation médicale)[238].

> *Gesunde vollwertige Ernährung ist unsere große Leidenschaft und unser Lebensstil. Nach einigen Jahren haben wir schließlich unser Hobby zum Beruf gemacht.*
>
> L'alimentation saine et *vollwertig* est notre grande passion et notre mode de vie. Après quelques années, nous avons fait de notre hobby un métier.

La réforme de leur mode de vie, qui commence dans la sphère intime, semble faire naitre chez ces personnes un besoin de partage. Tant et si bien que ce qui était pratiqué sur le temps de loisir, en marge du travail, recouvre finalement la sphère professionnelle. Aux deux époques, nous retrouvons l'idée d'un métier de cœur. Louisa Flocke, rédactrice du blog *Gesundheit im Ganzen*, présente par exemple sa décision de se reconvertir professionnellement, à l'instar de Louis Kuhne, comme une « nécessité intérieure »[239].

> *Erst im Sommer 2015 habe ich beschlossen, meinem Herzen zu folgen und meiner Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit auch beruflich nachzugehen und einiges zu verändern …*
>
> C'est seulement à l'été 2015 que j'ai décidé de suivre mon cœur et de m'adonner aussi à ma passion pour la santé globale dans mon métier et de changer certaines choses …

Rencontres et lectures déterminantes

Si l'état de mal-être ou la volonté d'optimiser ses performances physiques est le plus souvent l'élément décisif de la conversion, cette dernière est également motivée par des rencontres ou des lectures. Dans les 23 textes du corpus historique qui mentionnent de tels moments, il apparait que le réseau social associatif joue son rôle de recruteur de nouveaux adeptes. En effet, sept auteurs et autrices font référence à des réunions, des affiches, des brochures ou encore des articles qui les ont décidées à s'intéresser au végétarisme et à la médecine naturelle. Anna-Fischer Dückelmann a été – avant qu'elle ne publie sa propre revue, le *Volkswohl* à partir de 1885 – inspirée par la lecture de la *Hausfrauen-Zeitung* de Lina Morgenstern et par d'autres écrits végétariens[240]. Fr. Siegert, qui raconte comment il

[238] BRUMMERLOH Sönke et BRUMMERLOH Melanie, *Vollwertblog - Über uns*, https://vollwert-blog.de/wer-wir-sind/, consulté le 27 avril 2023.

[239] FLOCKE Louisa, *Über Gesundheit im Ganzen - Louisa Flocke*, https://gesundheit-im-ganzen.de/ueber-gesundheit-im-ganzen/, consulté le 27 avril 2023.

[240] CHAPUIS-DESPRÉS Stéphanie, « Anna Fischer-Dückelmann. Le pouvoir aux femmes par la médecine naturelle et la Réforme de la vie », in *Revue d'Allemagne et des pays de langue allemande*, n° 1, vol. 53, 21 juin 2021, p. 47-62 ; A. Fischer-Dückelmann, « Meine Stellung zum Vegetarismus », art cit..

s'est tourné vers la médecine naturelle pour soigner une affection à l'œil de sa fille de 19 ans, a été convaincu par la lecture d'un article du Dr. Emil Klein dans *Der Naturarzt* en 1909[241]. L'exemple le plus surprenant est peut-être celui de Carl Braun qui, en 1884 alors qu'il souffre de polypes et d'un catarrhe à la gorge, lit sur une colonne Morris (*Litfaßsäule*) l'annonce pour une réunion du *Berliner Naturheilverein* où un certain F. Schneckenberg doit faire une présentation sur les affections de la gorge[242]. C'est donc dans la rue, selon le récit qu'il en fait, que Carl Braun a rencontré pour la première fois une association de médecine naturelle. En 1929, au moment où son article est publié, il est à la tête du conseil d'administration de *Der Naturarzt*. Il a contribué à fonder le *Deutscher Bund der Vereine für Gesundheitspflege und für arzneilose Heilweise*[243] par la fusion du *Deutscher Verein für volksverständliche Gesundheitspflege und für Naturheilkunde* (de Berlin) et du *Zentralverband der Vereine für volksverständliche Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise* (de Chemnitz). Cette rencontre due au pur hasard aurait dont, si l'on en croit l'auteur, marqué le début d'une vocation.

Certains auteurs et certaines autrices entrent en contact avec le végétarisme par le biais du réseau étendu des associations, et notamment par la colonie d'Eden. C'est le cas d'Elke Glau mais aussi du Dr. Karl Polenske, qui à 38 ans, en 1919, se rend à la colonie et décide de changer radicalement de mode de vie[244]. Il pratiquait depuis une dizaine d'années des périodes d'abstinence de deux ou trois mois, mais avait par ailleurs un régime alimentaire qu'il qualifie de « normal ». D'autres lieux qui peuvent jouer un rôle dans la trajectoire des convertis sont les restaurants végétariens, qui sont cités chez Kr. Fickenscher[245]. Mais il semblerait que les livres et les programmes ou systèmes commercialisés par des célébrités affiliées à la *Lebensreform* jouent le rôle le plus déterminant dans le recrutement de nouveaux adeptes. De fait, Johann Heinrich Lahmann (1860-1905), le médecin naturel défenseur de l'alimentation « basique », apparaît dans des textes publiés en 1896, 1909 et 1912[246]. Son prédécesseur et maitre à penser Vincenz Priessnitz (1799-1851)[247] ainsi que

[241] SIEGERT Fr., « Eine lehrreiche Krankengeschichte », in *Der Naturarzt*, nº 7, mars 1910, p. 178-180.

[242] BRAUN Carl, « Wie ich zur Naturheilbewegung kam », in *Der Naturarzt*, nº 5, mai 1929, p. 142-144.

[243] En 1929, l'association qui publie le *Der Naturarzt* porte un autre nom : le *Deutscher Bund für natürliche Lebens- und Heilweise*.

[244] POLENSKE Karl, « Lebensreformerische Erlebnisse im Hochgebirge », in *Vegetarische Warte*, nº 5, mai 1926, p. 126-127.

[245] Kr. Fickenscher, « Rohkost-Erfahrungen eines wandernden Naturforschers », art cit ; GRIMM Carl, « Meine Wandlung », in *Vegetarische Warte*, nº 25, 2 décembre 1916, p. 221.

[246] C. Diehl, « Vom Wassertrinken », art cit ; A. Fischer-Dückelmann, « Aus meiner Studienzeit », art cit ; F. Wannieck, « Aus der Erfahrung », art cit.

[247] C. Diehl, « Vom Wassertrinken », art cit ; A. (Dr.) Horn, « Erinnerungen und Gedanken eines alten Vegetariers », art cit.

le pharmacien et médecin naturel Theodor Hahn (1824-1883)[248], sont également cités plusieurs fois comme des lectures décisives. Outre le panthéon de la *Lebensreform*, on retrouve dans le corpus historique la mention de « systèmes » et de régimes à la mode : Karl Mann se dit adepte du « système-Sandow », inventé par le gymnaste éponyme et père du « body-building », Eugen Sandow (1867-1925)[249]. À l'époque où Karl Mann s'intéresse à sa méthode (en 1894), Sandow est aux États-Unis après avoir fui la Prusse pour échapper à la conscription. Il a bénéficié d'une certaine célébrité, en Europe comme outre-Atlantique, pour ses spectacles de muscles (« *Muscle Display* »). Le fait que Karl Mann suive le « système-Sandow » est manifeste de l'intérêt des réformateurs et réformatrices de la vie pour des exercices visant davantage l'esthétique que la performance sportive[250].

Parfois ce sont des rencontres qui jouent le rôle d'élément déclencheur, qu'il s'agisse de rencontres avec des médecins naturels, des réformateurs ou de simples adeptes. Friedrich Wannieck a par exemple rencontré vers 1903 Max Bircher-Benner en personne (1867-1939), médecin suisse et souvent cité comme l'inventeur du muesli[251]. Il assiste alors à la guérison d'une patiente de Bircher-Benner, ce qui le persuade de la nécessité de devenir végétarien. Le Dr. Arnold Horn, qui a déjà 85 ans au moment où est publié son article autobiographique, a pour sa part rencontré le fondateur de la *Vegetarische Warte* lui-même, Eduard Baltzer, en 1869 dans sa maison à Nordhausen (Thuringe)[252]. Il faut néanmoins noter qu'Arnold Horn est bien intégré parmi la première génération des prophètes de la *Lebensreform*, puisqu'il a également rencontré Theodor Hahn et qu'il a été sensibilisé à la vie naturelle dès l'enfance, par le médecin personnel de son oncle[253]. Dans le cas du caricaturiste et dessinateur Carl Grimm, c'est un collègue qui, alors qu'il a 28 ans, le convainc de cesser de manger de la viande. Ce dernier lui explique que s'il veut être un « homme moderne » (*ein moderner Mensch*), il doit suivre son exemple et prendre son déjeuner dans un restaurant végétarien[254]. Le récit de Grimm met ainsi en scène un « simple adepte » qui aurait joué le rôle de prophète auprès de son collègue de travail, se livrant ainsi

[248] A. (Dr.) Horn, « Erinnerungen und Gedanken eines alten Vegetariers », art cit ; L. Kuhne, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, *op. cit.*

[249] K. Mann, « Beachtenswerte vegetarische Erfahrung », art cit.

[250] C. Klose-Lewerents, « Der „ideale Körper" und seine „Herstellung" – Körperdirkurse der Lebensreformbewegung zwischen Utopie und Normativität », art cit, p. 155-156.

[251] F. Wannieck, « Aus der Erfahrung », art cit.

[252] A. (Dr.) Horn, « Erinnerungen und Gedanken eines alten Vegetariers », art cit., p. 126.

[253] *Ibid.*, p. 124.

[254] C. Grimm, « Meine Wandlung », art cit, p. 221.

de manière exemplaire au travail de propagande tant espéré par les dirigeants de l'association.

Il apparaît enfin que les influences qui mènent le sujet à la bonne voie sont, dans ces récits à la première personne, multiples. Le plus souvent, les différents adjuvants relevés (lectures, personnes, lieux…), fonctionnent ensemble pour accompagner la conversion du narrateur ou de la narratrice. Par ailleurs, le fait que ces textes soient destinés à la publication dans des revues associatives produit un biais et mène peut-être à une surreprésentation de la production de ces dernières, qu'il s'agisse de brochures, d'affiches ou d'articles. En plus de leur fonction exemplaire et prosélyte, les récits de conversion servent à démontrer l'efficacité de la propagande associative.

Dans le corpus contemporain, la conversion passe souvent par une recherche sur Internet, et donc par la lecture d'autres blogs verts. Comme dans les récits du siècle dernier, le réseau des végétariens et végétariennes – ici, en ligne – joue son rôle de recrutement et d'information des nouvelles recrues. Susanna Bingemer écrit par exemple qu'elle fait beaucoup de recherches sur l'alimentation végane, le crudivorisme, le *clean eating* et les « super aliments » (*superfoods*) et Pauline Bossdorf raconte s'inspirer d'autres blogs[255]. Internet prend ici le relai de la colonne Morris, et aucune des influenceuses n'a été recrutée dans la rue, contrairement à Carl Braun. Autre signe des temps, le visionnage de films documentaires peut-être l'élément déclencheur d'une prise de conscience, comme pour l'autrice de *Ich lebe grün*. Alors sa femme et lui sont végétariens depuis plusieurs années, Paul Albrecht voit un documentaire sur l'élevage en batterie. Apprenant par ce biais que les poussins sont broyés, il prend la décision que le couple ne consommera plus d'œufs. Peu après, ils remplacent également le lait de vache – tout aussi problématique selon Paul – par du lait végétal[256]. La cadette de notre corpus, Hannah Nele, s'est également convertie au végétarisme puis au véganisme après avoir visionné des documentaires – sans en préciser le titre[257]. Dans les vingt dernières années, de nombreux films ont ainsi attiré l'attention sur la violence de l'industrie agro-alimentaire, à l'instar de *Food Inc.,* de Robert

[255] BINGEMER Susanna, *About | Über mich…*, https://eatsleepgreen.de/about/, consulté le 27 avril 2023 ; P. Bossdorf, « Living The Healthy Choice // My Pantry », art cit.

[256] L. Albrecht et P. Albrecht, « Lisa und Paul im Gespräch über ihre Ernährung und Umstellung - ich lebe grün! », art cit.

[257] NELE Hannah, *5 Jahre Leben oder auf der Suche nach dem „richtigen" Weg*, https://hannahnele.com/2022/07/03/5-jahre-leben-oder-auf-der-suche-nach-dem-richtigen-weg/, 3 juillet 2022, consulté le 27 avril 2023.

Kenner (2008), qui aborde notamment l'élevage ovin et bovin aux États-Unis et fut nominé à l'Oscar du meilleur film documentaire en 2010[258].

Jenni Marr Kuzu, du blog *Mehr als Grünzeug,* cite pour sa part un classique de la littérature végétarienne-végane, *Eating Animals*, en français *Faut-il manger les animaux ?* de Jonathan Safran Foer (2009)[259]. La traduction allemande de l'ouvrage, *Tiere Essen* (2010) a connu une réception extrêmement positive en Allemagne où ce dernier reste un best-seller. Pour Hannah Frey, c'est le best-seller de Tosca Reno, *The Eat Clean Diet* qui a joué un rôle d'élément déclencheur[260]. Les références, qu'il s'agisse d'un des ouvrages fondateurs de l'antispécisme ou d'un classique du développement personnel, sont donc bien contemporaines. La seule mention d'un prophète de la *Lebensreform* est celle de Melanie et Sönke Brummerloh, qui suivent les préceptes du Dr. Jürgen Birmanns, héritier du Dr. Max Otto Bruker (1909-2001). Ils citent dans leur billet de blog autobiographique l'ouvrage de Bruker, *Unsere Nahrung – Unser Schicksal* (1986), dont ils ont rencontré les travaux dans la revue *Schrot und Korn,* distribuée par les magasins bios[261]. Max Otto Bruker était un héritier des théories de Werner Kollath et de Maximilian Bircher-Benner sur la nature alimentaire des maladies « de civilisation », et défend le régime *vollwert*, c'est-à-dire la consommation d'aliments riches en nutriments considérés comme « vitaux » : vitamines, minéraux, ferments, acides gras simples, fibres, etc[262]. Au quotidien, le régime alimentaire *vollwert* consiste à exclure tous les produits raffinés (farines, sucres) et à privilégier le cru. L'exemple des époux Brummerloh témoigne de la vitalité du réseau contemporain de l'alimentation alternative, puisqu'une simple visite dans une épicerie bio a mené le couple à changer radicalement de mode de vie pour répondre à ses problèmes de santé – et notamment aux allergies très invasives de Sönke. Par ailleurs, nous y repérons une généalogie très claire qui mène des prophètes de la *Lebensreform* à des blogueurs contemporains, en passant par une figure des années 1970/80.

[258] *Food, Inc.*, s.l., Magnolia Pictures, Participant, River Road Entertainment, 2009.

[259] FOER Jonathan Safran, BERTON Gilles et CLARINARD Raymond, *Faut-il manger les animaux ?*, Paris, France, Éditions Points, 2012, 388 p.

[260] RENO Tosca, *The Eat-Clean Diet: Fast Fat-Loss that lasts Forever!*, Mississauga, Robert Kennedy Publishing, 2007, 232 p.

[261] *Unsere Nahrung - unser Schicksal in diesem Buch erfahren Sie alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten*, 50. Auflage., Lahnstein, emu-Verlag, « Aus der Sprechstunde », 2018, 459 p ; *Schrot&Korn | Das Bio-Magazin*, https://schrotundkorn.de/, consulté le 22 mai 2023..

[262] Au sujet du rôle de Max Otto Bruker comme figure de transfert, voir J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier, op. cit.*, p. 291-297.

Chez la professeure de yoga et de méditation Madhavi Guemos, nous rencontrons une autre figure subversive de la scène alternative allemande des années 1970/80 : le gourou Chandra Mohan Jain, dit Osho (Annexe 23). Le fondateur du mouvement Bhagwan est simplement mentionné comme le « premier enseignant spriritуel » de Madhavi Guemos, qui précise qu'il a « beaucoup influencé sa vision de la vie »[263]. Dans un billet de décembre 2017, elle recommande également l'un des ouvrages d'Osho, *Vertrauen*, faisant en parallèle la promotion de son propre programme de développement personnel « *Stay true. Wie du deine Wahrheit lebst* » (« Reste vrai. Comment vivre ta vérité. »)[264].

„*Sekundäre Stabilisierungskrisen*" : aller mal pour aller mieux

Dans le billet de blog sur leur conversion au régime *vollwert*, les époux Brummerloh précisent que les résultats spectaculaires de leur changement de mode de vie ne furent pas immédiats. En effet, les allergies de Sönke – sauf celle au gluten – ne disparaissent pas complètement. Le couple se console alors en arguant que des pathologies présentes depuis des décennies ne peuvent disparaître en quelques semaines[265] :

> *Wir trösteten uns damit, dass was Jahrzehnte da war, nicht so schnell wieder verschwinden würde. Wie sehr wir uns doch irrten.*
>
> Nous nous consolions en pensant que ce qui était là depuis des décennies ne disparaîtrait pas de sitôt. Comme nous nous trompions !

Une grave erreur de jugement, dira Melanie, puisqu'il s'avère que cet échec relatif est le fait de leur engagement trop partiel dans le régime alimentaire. En effet, ils n'ont pas totalement supprimé les protéines animales, et c'est seulement lorsqu'ils s'y résignent sur les conseils du Dr Jürgen Birmanns, du *Dr. Max-Otto-Bruker-Haus* de (Lahnstein), qu'advient la disparition totale des allergies, et ce en deux mois seulement. Les déceptions sont ici imputées non pas aux limites du nouveau système de valeur adopté, mais à son application lacunaire. Un réflexe qui fait écho au récit « *Kampf und Sieg* » (« combat et victoire »), dans lequel Clara Ebert décrit sa conversion au végétarisme. Les expériences pénibles (« *üble Erfahrungen* ») que subissent les nouveaux convertis ne sont, selon elle, pas à mettre sur le compte du régime végétarien, qui est « aussi parfait que le soleil » (« *so*

[263] GUEMOES Madhavi, *Madhavi Guemoes - Über mich II madhaviguemoes.de*, http://madhaviguemoes, consulté le 27 avril 2023.

[264] GUEMOES Madhavi, *Buchtipp // Osho über das « Vertrauen » + Verlosung*, https://www.madhaviguemoes.de/vertrauen-osho-buch/, 22 décembre 2017, consulté le 18 mars 2024.

[265] BRUMMERLOH Melanie et BRUMMERLOH Sönke, *Warum wir uns vollwertig ernähren*, https://vollwert-blog.de/warum-wir-uns-vollwertig-ernaehren/, 16 février 2013, consulté le 22 mai 2023.

untadelhaft wie die Sonne »), mais sur celui de siècles de mauvaises pratiques (celles du sujet converti, de même que celles de ses ancêtres)[266]. Ainsi le fait que ses migraines persistent un an et demi après son passage au végétarisme est vécu par Clara Ebert comme l'expiation des péchés des générations précédentes, donc comme des expressions d'un état maladif antérieur qui sont autant d'étapes vers la guérison promise[267].

> *Diese nun folgenden schweren Jahre – eine wahre Qual – sind es, die ich schildern will, um zu beweisen, wie viel man, für die Sünden seiner Eltern büßend, zuweilen durchkämpfen muss, um zu siegen.*
>
> Ce sont les années difficiles qui s'en suivent – une véritable torture – que je veux raconter à présent pour prouver à quel point l'on doit parfois se battre, expiant les péchés de ses parents, pour vaincre.

La salvation

Dans le corpus contemporain, les résultats de la conversion ne sont pas nécessairement spectaculaires ou présentés comme miraculeux. Il ressort de la majorité des billets analysés une tendance générale au bien-être, qui se manifeste par une meilleure digestion et, comme chez les époux Brummerloh, la maîtrise de certaines allergies. Lynn Höfer du blog Heavenlynnhealthy est celle qui décrit les résultats les plus radicaux, puisqu'elle a depuis 2020 cessé de prendre les médicaments qui lui étaient prescrits pour soigner son hypertension[268]. Aucune autre entrée ne fait mention d'un arrêt de traitement par suite du changement de mode de vie, au contraire, Melanie et Sönke Brummerloh précisent même dans l'un de leurs billets, entre parenthèses, qu'un régime alimentaire sain ne remplace pas le médecin [269]:

> *(Eine gesunde Kost ersetzt natürlich nicht den Arzt, aber sie ist unserer Meinung nach die Grundlage, um überhaupt gesund sein zu können.)*
>
> (Une alimentation saine ne remplace évidemment pas le médecin, mais c'est à notre avis le fondement pour être en bonne santé en général).

Notons ici que la « provocation à l'abandon de soin » est, en France, en passe de devenir un délit puni d'un an de prison et de 30 000 euros d'amende à l'heure où nous écrivons ces lignes, dans le cadre du projet de loi « visant à renforcer la lutte contre les dérives

[266] EBERT Klara, « Kampf und Sieg », in *Vegetarische Warte*, mars 1907, p. 273-276, p. 273.
[267] *Ibid.*, p. 274.
[268] HÖFER Lynn, *Über mich*, https://heavenlynnhealthy.de/ueber-mich/, consulté le 27 avril 2023.
[269] M. Brummerloh et S. Brummerloh, « Warum wir uns vollwertig ernähren », art cit.

sectaires »[270]. Le fait de présenter les médecines dites « douces » ou « complémentaires » comme des alternatives pouvant se substituer à des thérapies scientifiquement fondées suscite donc l'inquiétude des pouvoirs publics. Ce type de remarque de la part de partisans du régime *vollwert* n'est pas anodin – même dans un contexte germanophone – et peut être un moyen d'anticiper les critiques. Une autre tendance dominante dans le corpus issu des réseaux sociaux numériques est la gradation entre le régime végétarien et le régime végan. De fait, le passage de l'un à l'autre est associé, dans trois récits, à une amélioration indéniable de l'état général du sujet. Il en ressort un schéma selon lequel l'alimentation exclusivement constituée de végétaux est codée comme supérieure au simple végétarisme – au sens contemporain de la simple abstention de viandes. Cette hiérarchie est par exemple présente dans le billet autobiographique de Lisa Albrecht, qui y explique comment elle a soigné ses douleurs chroniques en se convertissant au véganisme[271] :

> *Erst als ich mich rein pflanzlich ernährte, ging es mir richtig gut … Nach der Umstellung auf eine frische und für mich richtige Ernährung dankte mir mein Körper mit einer guten Verdauung, einem stärkeren Immunsystem und einem guten Bauchgefühl.*
>
> Ce n'est que lorsque j'ai adopté une alimentation purement végétale que je me suis sentie vraiment bien... Après le passage à une alimentation fraîche et adaptée à mes besoins, mon corps m'a remercié par une bonne digestion, un système immunitaire plus fort et l'intuition de faire quelque chose de bien.

L'idée du véganisme comme niveau supérieur de « fraicheur » et de « pureté » se retrouve dans le billet cité précédemment des époux Brummerloh, qui décrivent d'« incroyables progrès » (« *Unglaubliche Erfolge* ») dès lors qu'ils ont cessé de consommer des protéines animales[272]. L'adjectif « frais » (*frisch*) est également utilisé par Anina Gepp dans son billet (supprimé depuis) racontant sa conversion. Adjectif qui décrit les aliments qu'elle cuisine, mais qu'elle applique aussi à elle-même, affirmant qu'elle ne s'est jamais sentie aussi bien dans son corps que depuis qu'elle est vegan[273]. Dans le corpus contemporain, nous observons donc que l'état de bien-être (presque) total est souvent le résultat d'une exclusion radicale des produits d'origine animale. Une trajectoire idéale au sein de laquelle le végétarisme joue le rôle d'étape intermédiaire.

[270] « Projet de loi n°241 », Article 4, 14 février 2024, (en ligne : https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/textes/l16t0241_texte-adopte-seance ; consulté le 21 mars 2024).
[271] L. Albrecht, « Endlich schmerzfrei! Chronische Beschwerden besiegen - ich lebe grün! », art cit.
[272] M. Brummerloh et S. Brummerloh, « Warum wir uns vollwertig ernähren », art cit.
[273] A. Gepp, « Warum bin ich Veganerin? », art cit.

Pour le corpus historique, le plus grand dénominateur commun entre les textes – s'agissant des descriptions de l'état du sujet après la conversion – est le concept de productivité (*Leistung, Leistungsfähigkeit*). Ce constat rejoint l'affirmation de Maren Möhring, selon laquelle le principal argument brandi par les végétariens pour rallier de nouveaux adeptes est l'augmentation de la productivité qu'apporterait le mode de vie réformé[274]. Autour de 1900, de nombreux exploits de sportifs végétariens font ainsi l'objet de campagnes de propagande pro-végétarienne, contredisant la théorie des protéines de Liebig selon laquelle les protéines animales constitueraient la seule source d'énergie véritablement exploitable par l'humain. Karl Mann (qui présent dans notre corpus), commerçant et éditeur de « *Kraft und Schönheit* » gagne en 1902 une compétition de marche qui vise à rejoindre Dresde depuis Berlin, avec le score de 26 heures et 58 minutes[275]. Trois ans plus tôt, il affirme dans un article publié dans la *Vegetarische Warte* avoir perdu 29 livres grâce au mode de vie réformé et jouir de plus d'endurance et de force que jamais. Les effets bénéfiques se répercutent également sur son apparence, puisqu'il dit avoir retrouvé une fraicheur juvénile (« *jugendfrisches Aussehen* ») et une peau lisse (« *glatte Haut* »)[276]. D'autres bienfaits plus inattendus sont une meilleure santé dentaire et, plus surprenant encore, une amélioration de sa vue. Mann assure également que la vie au grand air et les bains d'air (*Luftbäder*) l'ont rendu « *wetterfest* », c'est-à-dire résistant aux intempéries[277]. Le récit de Karl Mann contient donc tous les motifs qui traversent notre corpus – et qui fonctionnent souvent ensemble dans les récits – à savoir : une augmentation de la productivité, la guérison de maladies, une amélioration de l'apparence physique et un renforcement physique et moral.

La guérison des maladies et la productivité sont si intimement liées qu'elles sont mentionnées dans un même argument, comme chez le prophète Louis Kuhne[278].

> *...meine eigene Gesundheit, welche fast aussichtslos darniederlag, ist gerade durch konsequente Anwendung des neuen Verfahrens so sehr gebessert, daß ich mich jetzt den Anstrengungen einer ausgedehnten Praxis vollauf gewachsen fühle.*
>
> ...ma propre santé, qui s'était effondrée presque jusqu'au point de non-retour, s'est tellement améliorée grâce à l'application conséquente du nouveau procédé que je me sens maintenant tout à fait capable de faire face aux efforts d'un travail conséquent.

[274] M. Möhring, « Essen als Selbsttechnik. Gesundheitsorientierte Ernährung um 1900 », art cit, p. 50.
[275] *Ibid.*, p. 50-51.
[276] K. Mann, « Beachtenswerte vegetarische Erfahrung », art cit.
[277] *Ibid.*
[278] L. Kuhne, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, *op. cit*, p. 29.

Friedrich Wannieck parle de « *Schaffensdrang* » et de « *Schaffensgeist* » (d'énergie créatrice et d'esprit créateur) pour décrire son nouvel état[279]. Klara Ebert, intégrant les représentations genrées de son temps, est fière de faire preuve de plus d'endurance que certains hommes, qui n'en peuvent plus alors qu'elle travaille encore[280]. Cette productivité retrouvée s'accompagne d'une forme de joie de vivre : Kr. Fickenscher ne cesse de chanter et de siffler pendant ses randonnées et Netta Gebhardt écrit s'être épargnée, par le végétarisme, l'amertume et le désespoir (« *Bitterkeit und Verzweiflung* »)[281]. Enfin le mode de vie proche de la nature tel qu'il est décrit dans ces textes porte la promesse d'un endurcissement physique, mais aussi moral. Eugen Baron Appel prétend ne plus ressentir la soif et avoir renoncé à la variété dans son alimentation quotidienne[282]. La conversion peut donc mener à un état de minimisation de ses besoins qui permet de supporter l'ascèse sans en souffrir. Un quart de siècle plus tard, le Dr. Karl Polenske se vante également de pouvoir terminer une randonnée de cinq heures en trois heures trente, et ce en mangeant très peu[283]. La plus haute récompense du mode de vie réformé, malgré tous les sacrifices qu'il implique, est une supériorité morale, celle de l'homme ou de la femme dont les idées et les actes sont en parfaite adéquation. Max Kassowitz écrit en 1907[284] :

> *Die zu diesem körperlichen Behagen sich gesellende geistige und moralische Befriedigung aber resultiert aus der völligen Übereinstimmung zwischen wissenschaftlicher Überzeugung und praktischem Tun und aus dem immer klarer werdenden Bewusstsein, einer großen und guten Sache wirksam zu dienen.*
>
> Mais la satisfaction intellectuelle et morale qui s'ajoute à ce confort physique résulte de l'adéquation totale entre la conviction scientifique et l'action pratique, et de la conscience de plus en plus claire de servir efficacement une grande et bonne cause.

L'idée que celui qui mène une vie suffisamment pure pourra être sauvé, l'emphase mise sur la nécessité de se maitriser soi-même sont autant de caractéristiques qui laissent penser que la conversion à la vie saine s'apparenterait à une conversion religieuse. Michael Hau cite à ce sujet le naturiste Magnus Weidemann, théologien protestant qui voulait voir dans la vie du Christ une métaphore de la salvation de l'individu qui suit la voie du « *Lichtmensch* », de l'homme de lumière (désignation de soi chère aux réformateurs et

[279] F. Wannieck, « Aus der Erfahrung », art cit.
[280] K. Ebert, « Kampf und Sieg », art cit.
[281] Kr. Fickenscher, « Rohkost-Erfahrungen eines wandernden Naturforschers », art citGEBHARDT Netta, « Führer sein! », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 14 mai 1921, p. 77-78.
[282] BARON APPEL Eugen, « Erfahrungen reine Fruchtdiät », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 15 janvier 1900, p. 14.
[283] K. Polenske, « Lebensreformerische Erlebnisse im Hochgebirge », art cit.
[284] KASSOWITZ Max, « Wie ich Abstinent wurde », in *Der Naturarzt*, nº 9, mars 1907, p. 228.

réformatrices). À travers l'exposition au soleil et le nudisme, l'Allemand pourrait lui aussi, à l'image du Christ, se faire « fils de Dieu », en développant sa personnalité de manière parfaitement harmonieuse. Weidemann encourageait donc les travailleurs à repenser la sphère privée selon les principes du naturel et de la simplicité, renonçant aux excès de la mode. Un effort de simplification qui touche tous les domaines de la vie : l'habitat, le vêtement, le jardin doivent se soumettre à de nouveaux standards d'authenticité, de dépouillement et de bon gout. Cet idéal d'existence s'adresse à des personnes cultivées qui sont en mesure d'accomplir l'expression esthétique de leur essence profonde. Ils se distingueraient par là des « *Spießbürger* », des petits-bourgeois soumis aux caprices de la mode. Au cœur de ce modèle de vie, on trouve le contrôle : contrôle sur son corps et sur son esprit, sur son espace domestique et sur son apparence, c'est-à-dire sur tous les domaines qu'un individu peut maitriser[285].

Or cette apologie du contrôle de soi n'est pas sans rappeler l'ascèse protestante. Pour Paul Nolte, la régulation de soi à l'œuvre dans la maitrise de son alimentation se serait substituée à l'ascèse du travail conceptualisée par Max Weber. La culture du corps et la discipline diététique sont les instruments centraux d'une responsabilisation de l'individu au même titre que le travail dans la représentation protestante du monde[286]. Travail productif, inscrit dans une collectivité, qui aurait donc été remplacé par un travail sur soi, tout aussi saturé de connotations morales. Arouna Ouédraogo analyse ce lien entre le végétarisme et la pratique religieuse de l'ascèse. Les premières sectes végétariennes anglaises, nées pendant la seconde moitié du 17e siècle et héritières du puritanisme ont selon lui en commun de prôner une forme de renoncement dans une quête de salvation[287].

> Alimentation végétale, auto-médication, jeûne, tempérance, continence, exercices physiques, etc., se présentent en effet comme des biens de salut.

Le paradigme sous-jacent à ces conversions salvatrices est la possibilité d'une santé totale (*« ganzheitliche Gesundheit »*[288]), une « foi inébranlable en la faisabilité de la santé » (« *unerschütterliche Glaube an die Machbarkeit von Gesundheit* »)[289] – pour reprendre les

[285] M. Hau, *The Cult of Health and Beauty in Germany*, *op. cit.*, p. 187-188.

[286] NOLTE Paul, « Zeiten des Nicht-Essens. Subjektivierung, soziale Ordnung und Praktiken der Negation » in *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika (dir.), Berlin, Boston, De Gruyter, 2018, p. 323-339, p 339.

[287] OUÉDRAOGO Arouna, « De la secte religieuse à l'utopie philanthropique. Genèse sociale du végétarisme occidental », in *Annales*, n° 4, vol. 55, 2000, p. 825-843, p 826.

[288] C'est notamment l'objectif de Louisa Flocke, qui tient le blog « Gesundheit im Ganzen » : L. Flocke, « Über Gesundheit im Ganzen - Louisa Flocke », art cit.

[289] M. Möhring, « Essen als Selbsttechnik. Gesundheitsorientierte Ernährung um 1900 », art cit, p. 60.

termes de Maren Möhring au sujet de Richard Ungewitter – qui date de la *Lebensreform*. Louis Kuhne décrit ainsi la personne saine comme libérée de la douleur et de l'inconfort, se sentant toujours bien et va même jusqu'à dire qu'elle ne sent pas son corps tant qu'aucune douleur ne lui est infligée de l'extérieur[290].

La solitude du converti

Ces récits autobiographiques sont, aux deux époques, adressés à une altérité supposée y puiser de l'inspiration dans leurs propres choix de vie. L'autoportrait est toujours aussi un moyen d'autodiscipline, par lequel le sujet se soumet au regard scrutateur des autres. Maren Möhring voit dans les enregistrements compulsifs de Richard Ungewitter dans ses *Diätetische Ketzereien* le signe d'une profonde inquiétude[291]. Ils témoignent également d'un processus de subjectivation qui passe par l'objectivation de soi, Ungewitter se fait ainsi le sujet de sa propre expérience et se scrute avec précision, notant toutes ses observations[292]. Or l'autre, dans les autobiographies médicales que nous étudions, n'est pas seulement récepteur du texte, il peut en être le sujet. L'un des *topoï* des récits que nous analysons – sur lequel nous reviendrons – est la mise en scène de soi sous le regard des sceptiques ou des admirateurs. Ces passages témoignent parfois d'un plaisir du narrateur devant l'étonnement que son mode de vie suscite. Ainsi Karl Polenske décrit-il l'admiration des personnes qu'il rencontre en randonnée devant l'endurance de sa petite fille. Nourrie de pain complet, de beurre et de miel, de pommes de terre et de fruits – végétarienne, donc – l'enfant participe à son excursion en montagne[293]. Ce phénomène ne suscite pas uniquement des réactions positives, et une dame croisée sur leur route est, selon Polenske, choquée par ses pieds nus. Les végétariens et végétariennes du début du siècle sont des marginaux parmi leurs contemporains, ce qui ressort d'autant plus lors des moments de sociabilité bourgeoise. Elke Glau décrit ainsi les effets de sa « métamorphose » sur sa vie sociale[294] :

> *Besonders bei festlichen und sonstigen geselligen Gelegenheiten ... tritt es scharf zutage, wie seit sich so ein Reformer von den in der Gesellschaft üblichen Sitten oder besser Unsitten entfernt hat.*

[290] L. Kuhne, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, *op. cit.*, p. 25.
[291] M. Möhring, « Essen als Selbsttechnik. Gesundheitsorientierte Ernährung um 1900 », art cit, p. 57.
[292] *Ibid.*, p. 58-59.
[293] K. Polenske, « Lebensreformerische Erlebnisse im Hochgebirge », art cit.
[294] E. Glau, « Plauderei », art cit, p. 212.

> C'est surtout dans les occasions festives et autres moments de convivialité (...) qu'apparait de manière tout à fait flagrante à quel point le réformateur s'est éloigné des coutumes ou plutôt des mauvaises coutumes de la société.

Elle est adepte de la « *Trockendiät* », ce qui signifie qu'elle boit le moins possible. En effet, l'eau contenue dans l'alimentation végétale devrait, selon cette doctrine, suffire à l'hydratation. Lors des fêtes, elle s'abstient donc de boire de l'alcool – et même de boire tout court – ce qui suscite la réaction de ses proches. Elke Glau s'arrête sur la description des visages que font les profanes, lorsqu'elle expose ses convictions : ils sont étonnés, la plaignent ou ont pitié d'elle, souvent ils sont aussi moqueurs ou sarcastiques. Certains ne cachent pas leur mépris, raconte-t-elle, et sont surpris qu'une femme si raisonnable ait pu se laisser berner ainsi. Toutes ces réprobations ne font que l'amuser, c'est du moins ce qu'elle écrit. Elle affirme qu'elle ne s'épuise plus à débattre avec ses détracteurs, ou seulement avec ceux dont elle sait qu'elle pourrait les persuader. Elke a néanmoins conscience de faire partie des marginaux (*Außenseiter*) et ce notamment lorsqu'elle voyage. Le monde considère tous les vices de la culture comme normaux, écrit-elle, alors que le naturel et le raisonnable déconcertent[295]. Dans un autre passage, elle raconte un diner au restaurant, au lendemain de la Première Guerre mondiale, avec un ami bienveillant vis-à-vis de la *Lebensreform*. Alors que le lieu propose une multitude de mets difficile à trouver en 1919, elle demande au serveur une assiette de fruits. Ce dernier la regarde alors avec un mépris non dissimulé. Ces nombreuses mentions de l'opinion des autres – qu'il s'agisse de proches ou d'inconnus, de personnes de la même classe sociale ou d'origine plus modeste – montrent encore une fois la conscience aigüe que la végétarienne a de son anormalité dans la société. Une condition qui est à la fois affichée comme source de fierté, notamment dans un article adressé à des pairs, mais qui est également solitaire.

Kr. Fickenscher, le théologien randonneur qui expérimente le crudivorisme, écrit ne ressentir qu'une « pitié sans borne » et non du dégout pour tous ces autres, cette masse rendue folle par la bière, qui gronde de sa voix rauque au fond de la vallée (« *Da drüben überm Tale gröllt heiser die biertolle Menge.* »)[296]. Affrontant l'ascension du Dachstein dans les Alpes autrichiennes, à 2996 mètres, il se targue de gravir un glacier seul, sans guide, sans provisions ni matériel, même sans chapeau. Fickenscher en ressort avec la résolution de se convertir définitivement au régime crudivore, se résignant à ne trouver que

[295] E. Glau, « Plauderei », art cit.
[296] Kr. Fickenscher, « Rohkost-Erfahrungen eines wandernden Naturforschers », art cit, p. 30.

peu de camarades, tant les préjugés contre le végétarisme sont grands. Netta Gebhardt résume en ces termes la condamnation du converti à la solitude[297] :

> *Alle, die eigne Wege gehen, hohen Zielen zustreben, stehen einsam in Mitte der Menge. Der Mensch, der seinen Körper in strenge Zucht nimmt, der die Bedürfnisse des Tages in ihrer ganzen großen Bedeutung auch für die Volksgenossen als umbildend erkennt und danach handelt, steht erst immer ganz allein.*
>
> Tous ceux qui suivent leur propre chemin, qui aspirent à des buts élevés, se retrouvent seuls au milieu de la foule. L'homme qui prend soin de son corps, qui reconnait les besoins quotidiens dans toute leur importance, pour lui comme pour ses camarades, et qui agit en conséquence, est toujours seul.

Qu'en est-il de la posture des *greenfluenceuses* vis-à-vis de cette majorité qui continue à manger de la viande et à avoir un mode de vie polluant ? Anina Gepp semble avoir pris le parti de la résignation. On ne peut selon elle qu'accepter le fait que certaines personnes s'accommodent du fait que des animaux soient torturés, bien que cela soit inimaginable pour elle[298]. Il existe des hommes et des femmes capables d'abattre un animal en le regardant dans les yeux, rappelle-t-elle, et qui peuvent même apprécier d'en manger la viande. Il est inutile de leur présenter le véganisme par l'argument de la protection animale, nous enjoint-elle à accepter. L'autre, le sceptique, est envisagé en tant qu'adepte potentiel, et le problème n'est pas de savoir ce qu'il pense de l'influenceuse, mais de quels moyens elle dispose pour le persuader. Les autrices du corpus issu des réseaux sociaux ne se complaisent pas à décrire la stupeur de leurs contemporains, elles exposent plutôt leurs stratégies pour leur rendre le véganisme sympathique. Anina se donne ainsi en exemple, cuisine des plats végans pour ses amis réticents et se concentre, dans ses discours, sur les aspects positifs du mouvement plutôt que de faire culpabiliser ses interlocuteurs et interlocutrices[299]. Jenni Marr Kuzu, du blog *Mehralsgruenzeug*, décrit des débuts conflictuels avec son entourage après sa conversion. Elle constate alors que les autres sont le plus souvent disposés à essayer de nouvelles choses, à condition qu'on les leur présente de manière positive (« *mit Freude [vorleben]* »). Elle affirme avoir ainsi convaincu ses deux sœurs, son partenaire et sa mère, sans prosélytisme donc, alors même qu'elle est intimement persuadée de la nécessité de la cause végan. Jenni Marr décrit notamment comment la lutte contre l'exploitation des animaux et le gaspillage des ressources naturelles et celles contre les discriminations sociales envers les personnes LGBTQI+, les personnes

[297] N. Gebhardt, « Führer sein! », art cit, p. 77.
[298] A. Gepp, « Warum bin ich Veganerin? », art cit.
[299] *Ibid.*

handicapées, et les personnes racisées, sont liées (Annexe 24) [300]. De même, Justine Siegler, qui a une approche tout aussi globale du véganisme, se donne pour mission de « montrer que le mode de vie écologiste n'est pas ennuyeux, bien au contraire. », que s'alimenter sainement n'est pas synonyme de sacrifice tout en « sauvant le monde, en passant », « vêtue d'une jolie pièce en chanvre bio »[301]. Le mélange de légèreté de ton et de gravité des sujets abordés témoigne d'une posture argumentative de *placere et docere* (plaire pour éduquer). La solitude et l'isolement des végétariens et végétariennes autour de 1900 ne se retrouve donc pas chez les influenceuses contemporaines, suivies par des milliers de personnes et bien intégrées dans un réseau de créatrices aux idées semblables.

4) Transition

Dans les récits de conversion publiés autour de 1900 comme dans ceux collectés sur les réseaux sociaux, le sujet passe d'un état initial de crise à la rédemption – plus ou moins spectaculaire selon les époques. La croyance fondamentale en une capacité de l'individu à prendre le pouvoir sur son existence, à sortir d'une condition de souffrance par ses propres moyens, traverse les deux corpus. Enfin, l'individu qui se convertit est à la fois seul face à lui-même et pris dans un réseau, celui de l'association ou de la communauté en ligne qui motive son changement de vie et à laquelle il en fait le récit. Le *topos* du récit de conversion n'est pas exclusif au végétarisme ou au mode de vie naturel, mais il tient une place particulière : dans les milieux alternatifs autour de 1900 comme aujourd'hui dans les milieux *New Age*, l'exemple a valeur de preuve de l'efficacité d'un système. Les nombreux récits de guérison par le retour à la nature fonctionnent ainsi ensemble, comme une vaste et indéniable démonstration de sa nécessité.

En outre, les valeurs clés de la posture végétarienne des années 1900 à savoir le « naturel », l'ascèse, la bonne santé et la pratique d'une réforme de soi visant à rétablir l'unité entre l'humain et la nature se retrouvent dans les manifestations contemporaines de ce régime alternatif[302]. Deborah Lupton relève que le *clean eating,* le crudivorisme, le

[300] MARR KUZU Jenni, *Jeder Schritt zählt: Wie ich zu einem verantwortungsvolleren Leben gefunden habe*, https://mehralsgruenzeug.com/jeder-schritt-zahlt/, 27 août 2021, consulté le 23 novembre 2023.

[301] SIEGLER Justine, *Justinekeptcalmandwentvegan*, https://justinekeptcalmandwentvegan.com/vegan-fair-fashion-bloggerin/, consulté le 27 avril 2023.

[302] BARLÖSIUS Eva, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, Frankrfurt/Main, New York, Campus Verlag, 1997, 299 p, p. 205-210 ; BIGALKE Bernadett, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege : Konversionen im alternativkulturellen Milieu Leipzigs um 1900 », op. cit., p. 212.

végétarisme, le véganisme et les autres pratiques alimentaires qu'elle regroupe sous le concept d'« univers *fitspo* »[303] font l'objet d'une idéalisation sur les réseaux sociaux numériques[304]. Sur Tumblr, Twitter et Instagram, les mots-dièse du type « #cleaneating » accompagnent le plus souvent des images de fruits et de légumes crus et le corps de l'influenceuse est absent, mais suggéré via l'usage des *hashtags*, et que l'on devine mince, sain et athlétique[305]. Le corps dont les envies sont maitrisées s'oppose à celui sur lequel on a perdu le contrôle (celui qui consomme de la viande), dans un système qui fait du premier un modèle éthiquement et moralement défendable, et du second un repoussoir. La recherche de minceur, comme signe extérieur du contrôle sur soi, est dès les origines de l'alimentation végétarienne de la *Lebensreform*, indissociable de la diététique[306]. Sabine Merta relève ainsi, dans un guide de diététique des années 1920, l'affirmation suivante[307] :

> *„Denn die Herrschaft über ihren Körper, das ist es, was die Schlanke so beneidenswert macht."*
>
> Car ce qui est si enviable chez les minces, c'est la domination qu'ils exercent sur leur propre corps.

[303] « *fitspo* » (nom commun, angl.) est la contraction des mots *fitness* et *inspiration* et désigne les contenus visant à promouvoir des pratiques et des comportements diététiques et sportifs spécifiques, dans une optique d'amélioration de la santé et de la productivité du sujet. Voir SIMPSON Courtney C. et MAZZEO Suzanne E., « *Skinny Is Not Enough: A Content Analysis of Fitspiration on Pinterest* », in *Health Communication*, nº 5, vol. 32, 4 mai 2017, p. 560-567 ; TIGGEMANN Marika et ZACCARDO Mia, « "*Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image* », in *Body Image*, vol. 15, septembre 2015, p. 61-67.

[304] LUPTON Deborah, « Vitalities and Visceralities: Alternative Body/Food Politics in New Digital Media (peprint) » in *Alternative Food Politics: From the Margins to the Mainstream*, Michelle Phillipov et Katherine Kirkwood (éd.), Londres, Routledge, 2018, en ligne : https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3007610, p. 7-8.

[305] LUPTON Deborah, *Ibid*, p. 8.

[306] BIGALKE Bernadett, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », op. cit, p. 210.

[307] « Car c'est la maîtrise de leur corps, qui rend les gens minces si jalousés. », JUNKERS-KUTNEWSKY Hildegard, *Sei gesund und schön! Zur Körperpflege und Körperschulung der Frau* (Oldenburg, o.J. [um 1920]), p. 37, cité dans MERTA Sabine, *Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult: Diätkost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880 – 1930*, Stuttgart, Steiner, 2003, p. 304.

CHAPITRE 7. (NE PAS) MANGER

1) La fin de la faim

Pour les végétariens du début du 20e siècle comme pour les végans et véganes d'aujourd'hui, la conversion est un moment de prise de contrôle sur son corps. Cette prise en main passe ainsi par ce que l'on mange, ou, plus exactement, par ce que l'on refuse de manger. Le végétarisme, le crudivorisme (*Rohkost*), le régime *Vollwert* et le véganisme sont des comportements alimentaires qui se définissent par la négative, par le refus de consommer certaines nourritures. La question du moment historique à partir duquel le fait de *ne pas* manger est passé d'un état subi à un acte de revendication individuel fait l'objet de débats historiographiques. La première thèse, que l'on retrouve notamment chez Norman Aselmeyer et Veronika Settele est celle d'une « révolution alimentaire » (« *Ernährungsrevolution* ») à l'âge moderne[308]. Après la dernière grande crise alimentaire en Allemagne en 1846/47, aurait eu lieu une stabilisation de l'approvisionnement, puis la mise en place d'un contexte de surproduction de nourriture. Dès lors se serait opéré un changement de paradigme, et le renoncement à certaines nourritures serait devenu signifiant (parce que choisi) : manifestation d'une posture morale, moyen de distinction sociale ou arme politique (par la grève de la faim)[309]. Or cette théorie est remise en question par Paul Nolte, qui conteste l'idée selon laquelle la « fin de la faim » aurait été une condition première de la politisation et de la moralisation de l'alimentation[310]. Il avance que les émeutes motivées par la faim ont existé bien après 1847, de même que les pratiques alimentaires étaient déjà politiques au 18e siècle. La « sortie de la pénurie relative » pour l'Europe n'a lieu selon lui qu'à partir des années 1970, alors qu'émerge une génération habituée à la sécurité alimentaire. Les végétariens du début du 20e siècle sont donc encore des marginaux dans une société dont le souci central est toujours de manger à sa faim[311].

---

[308] SETTELE Veronika et ASELMEYER Norman, « Nicht-Essen. Gesundheit, Ernährung und Gesellschaft seit 1850 » in *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika (dir.), Berlin, Boston, De Gruyter, 2018, p. 7-24.

[309] V. Settele et N. Aselmeyer, « Nicht-Essen. Gesundheit, Ernährung und Gesellschaft seit 1850 », art cit.

[310] „… und war erst das Ende der Hungers eine Vorrausetzung für die Politisierung und Moralisierung der Ernährung?", NOLTE Paul, « Zeiten des Nicht-Essens. Subjektivierung, soziale Ordnung und Praktiken der Negation » in *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika (dir.), Berlin, Boston, De Gruyter, 2018, p. 323-339, p. 328.

[311] *Ibid.*, p. 332.

Par ailleurs, l'auteur remet la question de la classe sociale au centre de la réflexion sur le fait de *ne pas* manger. Selon lui, il s'agirait surtout d'un outil de distinction culturelle pour les classes moyennes. Il dresse le tableau d'une course impitoyable dans laquelle toute nourriture serait honnie par la bourgeoisie dès lors que les plus modestes y auraient accès. Pour reprendre ses mots, les classes populaires ont à peine eu le temps d'accéder à une alimentation suffisante que l'embonpoint était condamné. La viande a été stigmatisée au moment même où les plus pauvres ont pu s'en offrir. De même, les produits industriels comme le bouillon-cube, les conserves ou le lait UHT se sont prolétarisés à mesure qu'ils devenaient plus accessibles. Et ce phénomène se prolonge aujourd'hui selon Nolte autour des aliments « sains »[312] :

> *Heute setzt sich dieser Zyklus, dieses ungleiche Wettrennen in der Arena der „Bio" -Lebensmittel fort.*
>
> Aujourd'hui ce cycle, cette compétition inégale se poursuit dans l'arène des aliments « bio ».

Les pratiques individuelles d'exclusion alimentaire peuvent donc être analysées non pas comme des conséquences de la surabondance de nourriture dans les sociétés occidentales, mais comme des manifestations du *self-consciousness* et des pratiques introspectives nées avec la société individualiste postmoderne des années 1970.

Anständig essen : l'horizon du crudivorisme

Le « bon » régime alimentaire, tel qu'il est défini par les végétariens du début du tournant du 20e siècle, comporte des similitudes formelles avec la diététique antique[313]. Le végétarisme de l'époque s'insère dans une tendance de la bourgeoisie à la mesure et à la moralité, et ce depuis le 19e siècle. Les recommandations alimentaires des végétariens intègrent également, au fur et à mesure, les avancées scientifiques en matière de nutrition humaine, notamment l'identification et l'isolement des vitamines (1910-12). Or dans la posture antimoderne végétarienne, la réforme du régime alimentaire individuel – et familial – est un moyen de restaurer l'unité entre l'homme et la nature, supposée perdue dans le processus de civilisation[314]. Le complexe « morale, nature, santé » qui sous-tend cette idéologie, est un héritage de la fin du 18e siècle et des penseurs de la médecine préventive,

[312] *Ibid.*, p. 338.
[313] E. Barlösius, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, *op. cit.*, p. 50 ; B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 210.
[314] B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 212.

comme Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836), le maitre de Samuel Hahnemann et l'auteur de *Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Lebens zu verlängern* (1796)[315]. Chez les végétariens des 19e et 20e siècles, ce complexe se retrouve autour de mots-clés comme la naturalité (*Natürlichkeit*), l'ascèse (*Entsagung*), la santé (*Gesundheit*) et le projet d'une réforme de soi en harmonie avec la nature (*Selbstreform im Einklang mit der Natur*)[316].

Dans le système de valeur ainsi mis en place, certains aliments sont ainsi investis d'une très haute valeur – du fait de leur haut degré de naturalité supposé. D'autres, conformément à l'idéal d'ascèse que se donne le groupe, sont inversement condamnés, presque honnis. L'analyse des récits autobiographiques de conversion collectés dans nos deux corpus fait ressortir des informations concrètes sur ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas manger. Nous allons voir qu'il se dégage des continuités entre les significations attribuées à certaines familles d'aliments ou à certaines pratiques. Bien que, de fait, le régime alimentaire décrit par les réformateurs de la vie – dont on peut douter qu'il corresponde à une pratique quotidienne réelle – se distingue par son dénuement. Notre hypothèse est que le complexe « morale, nature, santé » se reporte sur les pratiques alimentaires valorisées aujourd'hui dans la « bulle verte ». Plus concrètement, les deux groupes étudiés semblent partager une vision selon laquelle le plus haut degré d'exclusion est le plus souhaitable. Dans le corpus historique – où la distinction végétarisme /véganisme serait anachronique – les régimes connotés de manière positive sont aussi les plus restrictifs, pour aboutir à des formes de fruitarisme crudivore. De même, le corpus contemporain offre plusieurs exemples de hiérarchisation qui placent le véganisme strict au-dessus de la simple exclusion de viande. L'essai *Anständig Essen: Ein Selbstversuch* de la journaliste Karen Duve illustre, par la structure même du livre, cette gradation, puisque sa quête de l'alimentation la plus morale possible la mène du « tout bio » au végétarisme, puis au véganisme, pour terminer par le fruitarisme[317].

La pratique commune la plus mentionnée dans les autobiographies médicales de notre corpus historique est l'abstinence d'alcool. Conformément à l'impératif de maitrise de soi du végétarisme – notamment dans sa pratique masculine – la consommation de spiritueux

[315] HUFELAND Christoph Wilhelm, *Makrobiotik oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern*, Berlin, Allemagne, Staude, 1887, 325 p.

[316] B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 212.

[317] PAILHÈS Anne-Marie, « Le végétarisme dans l'Allemagne contemporaine et l'héritage de la Lebensreform », in *Recherches germaniques*, HS 11, 19 juillet 2016, p. 219-229, p. 223

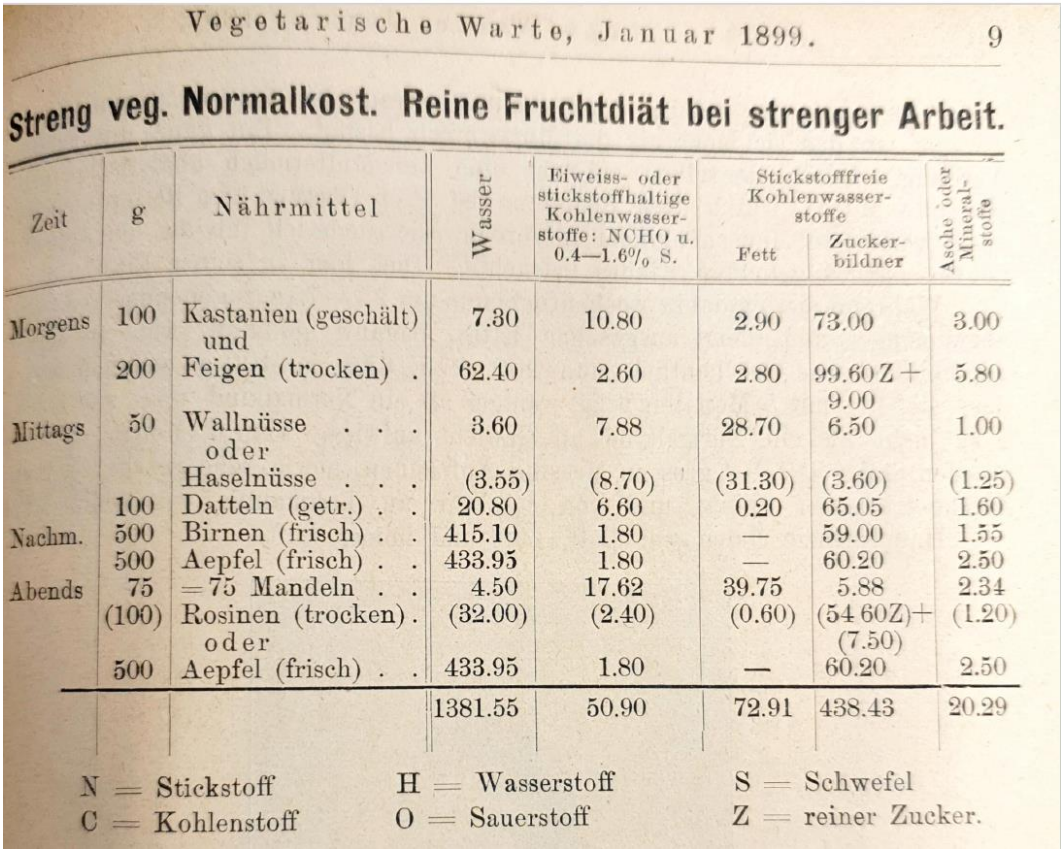
est honnie. Alors que la bière ou le vin étaient consommées, encore à l'époque, dans le cadre de compétitions sportives et considérés comme des « toniques », les végétariens et végétariennes font figure de précurseurs. La tempérance est l'un des grands sujets des revues réformées, dont Anna Fischer-Dückelmann se saisit notamment dans son autobiographie végétarienne, la citant comme l'autre cause majeure en dehors du végétarisme[318]. De manière plus surprenante pour le lecteur contemporain, le refus de boire de l'alcool s'intègre, chez quatre auteurs et autrices, dans une limitation globale de la boisson. Outre Elke Glau, citée plus haut, H. Otto, Kr. Fickenscher et Fr. Siegert écrivent qu'ils s'hydratent le moins possible. Ce dernier – alors même qu'il est, comme la plupart de ses coreligionnaires, convaincu des vertus de l'hydrothérapie – ne consomme pas même de soupes ou de sauces, c'est-à-dire aucune nourriture liquide[319]. Lorsque la soif le prend, il se contente d'un bain de bouche ou de fruits. De même, H. Otto, qui en 1907 fait le récit de sa préparation à une marche de 219 km, se targue d'absorber le moins de liquide possible[320]. Néanmoins, l'article de Chr. Diehl publié en 1909 dans la *Vegetarische Warte*, « *Vom Wassertrinken* », indique que la question de l'abstention d'eau n'est pas aussi tranchée, chez les végétariens, que celle de l'alcool[321]. Diehl est un grand buveur d'eau, il en absorbe plusieurs litres par jour, et il exclut de son régime alimentaire l'alcool, le café et toutes les protéines animales. L'exclusion de l'alcool va aussi de pair avec celle du tabac, du café – qui est mentionné chez trois auteurs – et même, chez le Dr Arnold Horn, du thé[322]. Dans les pratiques corporelles autres que l'alimentation nous retrouvons les grands thèmes de la vie réformée : dormir les fenêtres ouvertes et sortir à l'air pur, s'exposer au soleil, mais aussi les exercices de respiration (*Atemgymnastik*) ou la gymnastique classique et la randonnée.

Les végétariens et végétariennes de notre corpus ne définissent pas seulement leur régime alimentaire par la négative, mais ils et elles donnent également le détail de leur ration quotidienne. Nous y repérons des constantes, qui font figure d'aliments « naturels » (*naturgemäß*) par excellence : le pain noir (parfois cité par sa dénomination américaine de *Grahambrot*), les noix diverses, les jus de fruits, les pommes de terre, les fruits secs (notamment les figues et les dattes), les beurres de fruits à coque et les huiles végétales.

[318] A. Fischer-Dückelmann, « Meine Stellung zum Vegetarismus », art cit.
[319] Fr. Siegert, « Eine lehrreiche Krankengeschichte », art cit.
[320] H. Otto, « Meine Ernährung vor, während und nach dem Dauermarsche », art cit.
[321] C. Diehl, « Vom Wassertrinken », art cit.
[322] A. (Dr.) Horn, « Erinnerungen und Gedanken eines alten Vegetariers », art cit.

Dans les produits plus exotiques, nous retrouvons la noix de coco, la banane – séchée ou non – et les oranges. Kr. Fickenscher raconte dans son article autobiographique n'avoir consommé, lors d'une grande randonnée en 1907, que du pain, des dattes et des oranges. Il aspire à devenir crudivore (*Rohköstler*) et considère qu'il s'agit du meilleur régime pour réaliser des performances sportives[323]. Le Dr. Karl Polenske, lui aussi randonneur, se nourrit exclusivement de pain, de pruneaux (*Backpflaumen*) et de beurre pendant son excursion de 1925, qu'il réalise pieds nus, indiquant que le régime idéal auquel les deux hommes se réfèrent n'a pas changé en presque vingt ans[324]. Une série de tableaux publiés dans la *Vegetarische Warte* en 1899 résume déjà l'essentiel de cette alimentation. Heinrich Bauernfeind y présente, en quatre tableaux, la vision du régime « normal » d'un végétarien en bonne santé en été, en prenant en compte son activité professionnelle[325]. L'objectif de ce programme est d'aboutir à un régime purement fruitarien, et ce en passant par deux phases de transition, A et B. Ainsi si le régime végétarien « normal » comporte encore du lait (1/2 litre), des épinards cuits à la vapeur, et 300g de pommes de terre avec 25g de beurre, ces éléments disparaissent progressivement. Dans le tableau intermédiaire A, le repas du matin a été remplacé par du pain complet et de la noix de coco séchée – mais le lait et les pommes de terre sont toujours consommées à midi[326]. Le beurre disparait dans le tableau intermédiaire B, à la faveur de graisse végétale (20g). Au fil des étapes, des dattes et des noisettes s'ajoutent à l'alimentation, puis des amandes et des figues, pour aboutir à la « *strenge vegetarische Normalkost* » (Figure 9), le régime végétarien strict fruitarien. Dans cette phase finale, le repas du matin est constitué de 100g de châtaignes et de 200g de figues sèches, celui du midi de 50g de noix et de noisettes et de 100g de dattes. L'adepte prend également un en-cas constitué de 500g de pommes et de poires fraiches et, pour son repas du soir, 75g d'amandes, 100g de raisins secs et encore une livre de pommes.

[323] Kr. Fickenscher, « Rohkost-Erfahrungen eines wandernden Naturforschers », art cit.
[324] K. Polenske, « Lebensreformerische Erlebnisse im Hochgebirge », art cit.
[325] BAUERNFEIND Heinrich, « Tabellen einer vegetarischen Normalkost », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 15 janvier 1899, p. 7-9.
[326] *Ibid.*, p. 8.



Vegetarische Warte, Januar 1899. 9

Streng veg. Normalkost. Reine Fruchtdiät bei strenger Arbeit.

Zeit	g	Nährmittel	Wasser	Eiweiss- oder stickstoffhaltige Kohlenwasserstoffe: NCHO u. 0.4—1.6% S.	Stickstofffreie Kohlenwasserstoffe: Fett	Stickstofffreie Kohlenwasserstoffe: Zuckerbildner	Asche oder Mineralstoffe
Morgens	100	Kastanien (geschält) und	7.30	10.80	2.90	73.00	3.00
	200	Feigen (trocken) .	62.40	2.60	2.80	99.60 Z + 9.00	5.80
Mittags	50	Wallnüsse . . . oder	3.60	7.88	28.70	6.50	1.00
		Haselnüsse . . .	(3.55)	(8.70)	(31.30)	(3.60)	(1.25)
	100	Datteln (getr.) . .	20.80	6.60	0.20	65.05	1.60
Nachm.	500	Birnen (frisch) . .	415.10	1.80	—	59.00	1.55
	500	Aepfel (frisch) . .	433.95	1.80	—	60.20	2.50
Abends	75	= 75 Mandeln . .	4.50	17.62	39.75	5.88	2.34
	(100)	Rosinen (trocken) . oder	(32.00)	(2.40)	(0.60)	(54.60Z)+ (7.50)	(1.20)
	500	Aepfel (frisch) . .	433.95	1.80	—	60.20	2.50
			1381.55	50.90	72.91	438.43	20.29

N = Stickstoff H = Wasserstoff S = Schwefel
C = Kohlenstoff O = Sauerstoff Z = reiner Zucker.

Figure 9 : Heinrich Bauernfeind, "Strenge vegetarische Normalkost" (Tableau), Vegetarische Warte n°1, 15 janvier 1899, p.9. UB Leipzig.

Sur la fin de notre période, le patient anonyme du Dr. Med. Graaz fait figure d'exception, puisqu'il affirme consommer tous les interdits végétariens – l'alcool, le café, et même la viande. Il écrit en 1929 [327]:

> *Überzeugungsgemäß bin ich Vegetarier, aber ich esse sehr gerne Fleisch als Leckerei. […] Auch trinke ich gelegentlich immer mal gerne eine Tasse Kaffee oder Tee, auch ein gutes Glas Wein oder Bier, und rauche auch sehr gerne, tue das alles aber nur gelegentlich.*
>
> Je suis végétarien par conviction, mais j'aime beaucoup manger de la viande comme une friandise. [...] J'aime aussi boire de temps en temps une tasse de café ou de thé, un bon verre de vin ou de bière, et j'aime aussi beaucoup fumer, mais je ne le fais qu'occasionnellement.

Cette posture peut être interprétée comme un signe de perte de radicalité du mouvement après la Première Guerre mondiale, alors que ses idées sont de plus en plus acceptées par le grand public[328]. Le fait que le patient utilise le régime fruitarien et le jeûne de manière

[327] Dr. Med. Graaz, « Selbsterlebtes », art cit.

[328] F. Fritzen, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 », art cit, p. 2.

épisodique, pour perdre du poids après ses périodes d'excès, semble corroborer l'idée d'un rapport utilitariste au végétarisme[329]. Néanmoins, ce dernier assure adhérer à l'idéologie du mouvement, et il pratique depuis sa jeunesse d'autres préceptes du végétarisme comme le refus des médicaments et l'hydrothérapie. Dès lors, son attitude peut également être le signe d'une focalisation sur la médecine naturelle, et non sur l'alimentation, dans son approche individuelle de la vie réformée.

Dans l'analyse des billets autobiographiques contemporains, il apparait que certains éléments demeurent invariablement associés à un régime alimentaire sain et naturel : en tout premier lieu les légumes – qu'ils soient achetés bios ou issus du potager personnel – mais aussi les farines complètes et les fruits à coque. Aujourd'hui encore, les graisses mentionnées sont des huiles végétales, dont on précise qu'elles sont pressées à froid et pleines d'acides gras non-saturés. L'alcool et le tabac ne font plus l'objet de précisions, sans doute parce que leur nocivité est aujourd'hui de notoriété publique. Le concept d'aliments « complets » (*vollwertig*) garde toute sa vitalité dans le corpus contemporain, conformément à ce qui avait été observé par Jörg Albrecht[330].

> *Allgemein kann aber festgehalten werden, dass das Eigenschaftswort „vollwertig" seine positiven Konnotationen erhielt. Es wurde auch außerhalb dieses Milieus prominent verwendet: Besonders in der als ‚wissenschaftlich' geltenden Ernährungsforschung und deren öffentlichen Empfehlungen zum Ernährungsverhalten – wenngleich mit höchst unterschiedlichen oder gar ohne Definitionen –, und so wurde es im kollektiven Bewusstsein untrennbar mit ‚gesunder' Ernährung verbunden.*

> D'une manière générale, on peut toutefois constater que le terme « *vollwertig* » a gardé ses connotations positives. Il a également été largement utilisé en dehors de ce milieu : en particulier dans la recherche nutritionnelle considérée comme « scientifique » et ses recommandations publiques sur le comportement alimentaire – même si ses définitions y sont très différentes, voire inexistantes – et il est ainsi devenu indissociable d'une alimentation « saine » dans la conscience collective.

L'aliment qui occupe une place similaire à l'alcool autour de 1900, à savoir un produit de consommation de masse dont la dangerosité commence à être connue, est le sucre[331]. Le « sans sucre » ou « sans sucres raffinés » sont des mentions aussi présentes que celles des légumes bio et de la farine complète. Le sucre n'était pas encore considéré de manière problématique dans notre corpus historique, même si les revues végétariennes font état de discussions autour des sucres raffinés. Ainsi en 1915, Ida Klein décrit les divers procédés

[329] Dr. Med. Graaz, « Selbsterlebtes », art cit.
[330] J. Albrecht, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, *op. cit.*, p. 290.
[331] Voir par exemple *Sucre, le doux mensonge*, Documentaire de Michèle Hozer et Roxana Spicer, ARTE, 2015, 1h24

de fabrication des sucres présents dans le commerce, tout en prodiguant des conseils pour ne pas en abuser[332]. Plus généralement, la survivance du concept d'aliments « complets » (*vollwert*) se manifeste par le rejet des produits ultra-transformés, c'est-à-dire issus de l'industrie agro-alimentaire. La méfiance radicale envers les grands industriels de l'alimentation n'était pas encore déterminante chez les réformateurs de la vie, qui profitent des produits correspondant à leurs besoins, comme les beurres de fruits à coque et autres produits de Kellogg dont la revue fait la promotion[333]. Enfin aujourd'hui encore, ce que l'on mange est toujours assorti d'autres pratiques, comme la méditation ou le yoga ou encore l'achat de vêtements fabriqués par des marques de « mode responsable ».

Schlank : être mince

Le corps svelte (*schlank*), toujours jeune et productif, fait l'objet d'un véritable culte par les réformateurs de la vie[334]. Les naturopathes sont les premiers rédacteurs d'ouvrages proposant des cures d'amaigrissement, qui intègrent rapidement des tableaux de décomptes caloriques après la découverte de ces dernières[335]. Chez les blogueuses vertes d'aujourd'hui, contrôler son apparence physique est parfois cité comme raison de se convertir. Anina Gepp se réjouit ainsi de la constance de son poids depuis qu'elle s'est tournée vers le véganisme[336]. Susanna Bingemer du blog *eat sleep green,* végétarienne à tendance végane, explique sa décision de changer de mode de vie par le fait qu'elle n'a « plus trente ans » et ne peut par conséquent se permettre de manger ce qu'elle désire sans prendre du poids[337]. La volonté de maitrise sur son corps, qui se joue dans la conversion à un régime alimentaire alternatif, part parfois d'une prise de poids, vécue comme une perte de contrôle. C'est le cas chez Hannah Frey, qui dans la version antérieure de son billet « *about me* », faisait de sa sortie du foyer familial et des conséquences du mode de vie d'étudiant sur son corps le point de départ de sa quête du *clean eating* (Annexe 25). Aujourd'hui, la même page détaille le projet de son entreprise – elle s'est spécialisée dans l'alimentation sans sucre – sans que la minceur ne soit thématisée[338]. Le moment de son

[332] KLEIN Ida, « Zucker », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 30 janvier 1915, p. 21-22.
[333] L. K., « Battle-Creek-Nährmittel », in *Vegetarische Warte*, nº 9, septembre 1900, p. 273 ; LA RÉDACTION, « Dr. Kelloggs Nährmittel », in *Vegetarische Warte* nº 12, décembre 1900, p. 375.
[334] MERTA Sabine (2003), op. cit., p. 86.
[335] *Ibid*, p. 518.
[336] A. Gepp, « Warum bin ich Veganerin? », art cit.
[337] S. Bingemer, « About | Über mich… », art cit.
[338] FREY Hannah, *Über mich | Hannah Frey | Projekt: Gesund leben*, https://www.projekt-gesund-leben.de/ueber-mich/ , 23 juillet 2020, consulté le 27 avril 2023.

indépendance est toujours évoqué dans un autre billet, mais la mention des kilos pris au début de ses études y a été remplacée par une perte de « productivité », de « fitness » et de « vitalité » qui l'auraient motivée à changer ses habitudes[339]. Cette réécriture, opérée entre 2019 et 2023, est manifeste d'une volonté, dans la bulle verte, de se démarquer des régimes amaigrissants en plaçant la santé et le bien-être au centre de l'argumentation[340]. Hannah Frey précise d'ailleurs, dans un billet au sujet de la perte de poids, qu'elle n'indique pas la valeur calorique de ses recettes, arguant que cela engendrerait du stress et, dans le pire des cas, des troubles du comportement alimentaire[341].

2) Croyances et culpabilisation

L'influenceuse est donc consciente de la critique à laquelle s'exposent les créatrices qui font la promotion de régimes alimentaires exclusifs : celle de causer une pathologisation du rapport à la nourriture chez ses lectrices. En effet, les entreprises de réforme de soi basées sur une alimentation « pure » sont considérées avec méfiance dans les médias. Le *clean eating* a fait l'objet d'un large mouvement de dénonciation aux États-Unis, tant et si bien que ses figures fondatrices renient aujourd'hui leur parenté. Ella Mills, fondatrice du célèbre blog *Deliciously Ella,* de même que les sœurs Jasmine et Melissa Hemsley, autrices du best-seller *The Art of Eating Well* (2014), ont pris leurs distances avec ce concept du fait de la réception négative dont il a été l'objet. Il semblerait que le terme ait évolué pour désigner des pratiques restrictives de régimes amaigrissants et des produits spécifiques (comme les jus verts), dans lesquelles les influenceuses ne se reconnaissent plus[342].

> *Melissa, 31, said: "We're not interested in making anyone feel fearful of food, scared of food, confused about food. We're the opposite. We never talk about weight, diets, calorie-counting."*
>
> Melissa, 31 ans, a déclaré : « Nous ne voulons pas que les gens soient angoissés par rapport à la nourriture, qu'ils aient peur de la nourriture ou qu'ils soient désorientés. Nous sommes tout le contraire. Nous ne parlons jamais de poids, de régimes, de comptage de calories ».

[339] H. Frey, « Clean Eating » zuckerfrei & vollwertig ernähren », art cit.

[340] TIGGEMANN Marika et ZACCARDO Mia, « "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image », in *Body Image*, vol. 15, septembre 2015, p. 61-67.

[341] H. Frey, « Zuckerfrei » Kann man damit abnehmen? », art cit.

[342] *Why the Hemsleys are turning their backs on the clean-eating fad*, http://www.standard.co.uk/lifestyle/foodanddrink/why-the-hemsley-sisters-and-deliciously-ella-are-turning-their-backs-on-the-cleaneating-fad-a3436786.html ,10 janvier 2017, consulté le 19 mai 2020.

D'après le *Oxford Food and Fitness*, les *fad diets* sont des régimes alimentaires restrictifs qui tendent à promouvoir un seul type d'aliments et qui promettent des résultats prodigieux[343]. Le terme de *fad* est ainsi souvent utilisé pour réduire le mouvement de l'alimentation saine à une mode passagère[344]. La communauté médicale et scientifique n'est pas en reste dans cette critique. La généraliste et militante pour la médecine fondée sur les faits, Margaret McCartney, soutient par exemple dans une note fréquemment citée que recommander l'adoption d'un régime alimentaire « propre » sous-entend que tous les autres modes de vie seraient « sales » (*filthy*) ou encore que ceux qui n'adhèrent pas à la tendance *clean* seraient inconséquents ou irresponsables vis-à-vis de leur corps. Elle dénonce les promesses trompeuses de ces gourous du sain, qui vont d'une peau plus lumineuse à l'immortalité, en passant par l'accession à la pureté (*purity*)[345]. McCartney tourne également en dérision la multiplication des préparations sans gluten, qui ne sont plus à la seule destination des personnes souffrant de la maladie cœliaque, et s'inquiète de la défiance de certains consommateurs envers des catégories de produits jusque-là exemptes de tout soupçon en faveur de substituts exotiques (baies d'açaï, huile de coco et autres)[346].

L'absence de preuves scientifiques en faveur de l'alimentation « sans » est un point soulevé régulièrement dans la littérature. En effet, il apparait que ce que les consommateurs ou consommatrices associent au sain ou au malsain est largement fondé sur des croyances. Le simple fait de remplacer la mention « sucre » par « sucre de fruits » (*fruit sugar*) suffit ainsi à convaincre qu'un produit est plus sain[347]. De même, l'apport calorique que l'on prête à un aliment est souvent fondé sur des représentations et non sur des arguments scientifiques[348]. L'apparence d'un aliment joue fortement sur les qualités nutritionnelles que nous lui attribuons : les aliments bruts sont généralement perçus comme moins caloriques et plus sains, comme en témoigne l'anecdote mettant en scène une grande marque de jus de fruits, qui a vu ses ventes chuter de 20% lorsque l'orange garnie d'une paille qui ornait ses briques fut remplacée par un verre de jus de fruit[349]. Un phénomène

[343] KENT Michael, « Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise » in *Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise*, Oxford, Oxford University Press, 2016, p. 623-626.

[344] M. Allen, K.M. Dickinson et I. Prichard, « The Dirt on Clean Eating », art cit.

[345] MCCARTNEY Margaret, « Clean eating and the cult of healthism », in *BMJ (Clinical research ed.)*, vol. 354, 25 juillet 2016.

[346] *Ibid.*

[347] PROVENCHER Véronique et JACOB Raphaëlle, « Impact of Perceived Healthiness of Food on Food Choices and Intake », in *Current Obesity Reports*, nº 1, vol. 5, 1 mars 2016, p. 65-71.

[348] *Ibid.*, p. 71.

[349] SZOCS Courtney et LEFEBVRE Sarah, « The blender effect: Physical state of food influences healthiness perceptions and consumption decisions », in *Food Quality and Preference*, vol. 54, 1 décembre 2016, p. 152-159.

connu en marketing et que l'on désigne par le terme de *blender effect* (effet de mélange) ou d'effet de halo (*halo effect*)[350]. L'effet de halo fait référence à la capacité de certains aliments, perçus comme sains, à modifier le comportement des consommateurs. Nous sous-estimons par exemple l'apport calorique d'une préparation alimentaire dès lors qu'elle contient un élément (fruit, légume, feuille de salade) considéré comme vertueux. Le régime alimentaire de chaque personne est fondé sur un ensemble de perceptions – vis-à-vis du lait, du gluten, de la viande etc. – qui déterminent ses choix[351]. Les adjectifs *clean* ou *healthy* (pour désigner des régimes) seraient donc avant tout des labels conçus pour faire fonctionner l'imagination des consommateurs – et les pousser à l'achat – sans garantir des effets bénéfiques sur leur état de santé.

La domination, sur les réseaux sociaux, de la représentation de corps contrôlés, disciplinés et d'aliments « propres » peut être dangereuse pour celles et ceux qui y sont exposés[352]. L'usage d'Internet est associé à une internalisation plus forte de l'idéal de minceur ainsi qu'à une tendance à se comparer et à une insatisfaction vis-à-vis de sa propre apparence – surtout chez les jeunes femmes – qui conduit à rechercher la minceur[353]. Deborah Lupton établit ainsi un spectre qui englobe la stigmatisation de comportements alimentaires « hors de contrôle » (comme le fait de manger de la viande, ou des aliments industriels) et dont la manifestation la plus extrême sont les contenus végétariens, végans et pro-anorexiques[354]. Ces représentations impliquent une approche alternative du corps qui seraient, toujours selon Lupton, « anti-guérison » (*anti-recovery*)[355]. Ainsi sont diffusés en masse, sur les réseaux sociaux, des modèles corporels qui résistent aux normes sociales et médicales occidentales qui associent la maigreur et les privations à des comportements pathologiques. L'emprise de ce type de contenu sur le lectorat se manifeste par un sentiment de culpabilité. Les participantes d'une étude menée par Bissonnette-Maheux *et al*. se disent par exemple « découragées » par la lecture de recettes bonnes pour la santé sur des blogs, alors même qu'elles n'ont pas même le temps de prendre une pause pour déjeuner à leur

[350] V. Provencher et R. Jacob, « Impact of Perceived Healthiness of Food on Food Choices and Intake », art cit.

[351] *Ibid.*

[352] D. Lupton, « Vitalities and Visceralities: Alternative Body/Food Politics in New Digital Media (peprint) », art cit.

[353] L. Boepple et J.K. Thompson, « A content analysis of healthy living blogs », art cit, p. 362 ; TIGGEMANN Marika et MILLER Jessica, « The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness », in *Sex Roles: A Journal of Research*, nº 1-2, vol. 63, 2010, p. 79-90..

[354] D. Lupton, « Vitalities and Visceralities: Alternative Body/Food Politics in New Digital Media (peprint) », art cit.

[355] *Ibid.*, p. 12.

travail[356]. On retrouve cette idée dans l'article d'Allen *et al*. *« The Dirt on Clean Eating »* qui cite également des participants ayant une opinion négative vis-à-vis du mouvement *clean*, dont une personne de 28 ans qui affirme la chose suivante[357] :

> *"It places too much emotion on foods—"bad" or "good". This leads to negative feelings of self-worth when you eat un-clean food. Food is just food—it's not good or bad" 28 years, non-adherer.*

> « On projette trop d'émotions sur les aliments, qu'ils soient "mauvais" ou "bons". Cela conduit à des sentiments négatifs d'estime de soi lorsque l'on mange des aliments qui ne sont pas "propres". »

Le fait que l'alimentation puisse être investie d'émotions négatives est considéré dans l'article comme problématique et potentiellement dangereux. Cette image négative de soi n'est par ailleurs pas le seul fait du lectorat lui-même, elle est entretenue par les messages culpabilisants qui sont publiés par une grande partie des blogs consacrés à la vie saine (*healthy living blogs*)[358]. Qu'il s'agisse du bannissement d'aliments, qui se trouvent remplacés par des *ersatz* considérés comme plus « purs » (le sucre raffiné par le miel, la viande par le soja, etc.), ou des injonctions plus ou moins implicites à être mince, la sphère *healthy* inquiète par son potentiel obsessionnel[359]. Une obsession pathologique pour le fait de manger le mieux possible qui porte un nom dans la littérature : l'orthorexie.

L'orthorexie ou le mal du siècle

La majorité des influenceuses de notre corpus pourraient, dans une certaine mesure, être considérées comme orthorexiques : Anina Gepp (*Aniahimsa*) est végane et ne consomme donc aucun produit d'origine animale, de même qu'Hannah Frey (*Projekt Gesund Leben*) ou encore Lisa Albrecht (*ichlebegruen*). Melanie et Sönke Brummerloh (de *vollwertblog*) suivent le régime *vollwert* et ne consomment aucun produit transformé ou raffiné (ils font leur propre farine et ne mangent pas de sucre). C'est du moins le cas si l'on considère comme orthorexique tout comportement qui consiste à rechercher des aliments bons pour la santé et à maintenir une bonne hygiène de vie[360].

[356] V. Bissonnette-Maheux, V. Provencher, A. Lapointe, et al., « Exploring women's beliefs and perceptions about healthy eating blogs », art cit, p. 8.

[357] M. Allen, K.M. Dickinson et I. Prichard, « The Dirt on Clean Eating », art cit, p. 6.

[358] L. Boepple et J.K. Thompson, « A content analysis of healthy living blogs », art cit, p. 365.

[359] « But this nonsense is all based on a loose interpretation of facts and a desire to make the pursuit of wellbeing an obsessive, full time occupation. » M. McCartney, « Margaret McCartney », art cit.

[360] TURNER Pixie G. et LEFEVRE Carmen E., « Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa », in *Eating and weight disorders: EWD*, nº 2, vol. 22, juin 2017, p. 277-284.

> *Orthorexia symptoms are associated with healthy lifestyle choices such as eating more fruit and vegetables, eating less white cereals, shopping in health food stores, exercise, and reduced alcohol consumption.*
>
> Les symptômes de l'orthorexie sont associés à des choix de vie sains tels que manger plus de fruits et de légumes, manger moins de céréales blanches, faire ses courses dans des magasins de produits diététiques, faire de l'exercice et réduire sa consommation d'alcool.

De fait, l'orthorexie est une pathologie qui n'est pas reconnue par la communauté scientifique au même titre que l'anorexie ou la boulimie. Ce trouble du comportement alimentaire a été théorisé par le médecin Steven Bratman en 1997, qui a mis en place l'outil-questionnaire d'auto-diagnostique ORTO-15. Le questionnaire de Bratman est aisément accessible en ligne mais connaît différentes versions. Nous reproduisons ci-dessous celle qui est disponible sur Wikipédia en français et que l'on retrouve sur divers sites de vulgarisation médicale du type TopSanté.com, PasseportSanté.net ou encore Masef.com[361].

1. Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ?
2. Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ?
3. La valeur nutritionnelle de votre repas est-elle à vos yeux plus importante que le plaisir de le déguster ?
4. La qualité de votre vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée ?
5. Êtes-vous récemment devenu(e) plus exigeant(e) avec vous-même ?
6. Votre amour-propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ?
7. Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments « sains » ?
8. Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ?
9. Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écartez de votre régime ?
10. Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous mangez sain ?

[361] MASEF.COM, *Orthorexie: test de Bratman*, https://www.masef.com/scores/orthorexietestbratman.htm, consulté le 27 mai 2024 ; PASSEPORT SANTÉ.NET, *Orthorexie - Diagnostic*, https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=orthorexie-pm-prevalence, 13 novembre 2012, consulté le 27 mai 2024 ; TOPSANTÉ.COM, *Souffrez-vous d'orthorexie ? Un test pour le savoir*, https://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/manger-equilibre/conseils-dietetiques/souffrez-vous-d-orthorexie-un-test-pour-le-savoir-480856, 20 septembre 2015, consulté le 27 mai 2024.

Cette variante du test ne permet pas de faire une différence claire entre le comportement d'une personne cherchant à mieux manger, c'est-à-dire simplement à éviter les produits transformés, gras et sucrés (points 3 et 7, et même 9) et à cuisiner davantage elle-même, et celui d'une personne malade. Or Steven Bratman a lui-même relevé les confusions qui existent entre sa première définition de l'orthorexie et les modes d'alimentation alternatifs dans un billet de blog daté du 26 mars 2017[362].

> *I feel a need to clarify the distinction because many articles on orthorexia incorrectly apply the term to people who merely follow non-mainstream theories of healthy eating. This incorrect usage is partly my fault, because in my original orthorexia essay I failed to emphasize the distinction.*
>
> Je ressens le besoin de clarifier cette distinction car de nombreux articles sur l'orthorexie appliquent à tort ce terme aux personnes qui ne font que suivre des régimes non conventionnels en matière d'alimentation saine. Cette utilisation incorrecte est en partie de ma faute, car dans mon premier essai sur l'orthorexie, je n'ai pas insisté sur cette distinction.

Dans cet article, il s'emploie à cerner plus précisément le moment où le fait de contrôler ce que l'on mange devient pathologique. Il apparait qu'il n'est pas le pourfendeur du *clean eating* que l'on pourrait s'imaginer, et que lui-même évite les conservateurs, les antibiotiques et les produits chimiques dans son alimentation pour préserver sa santé[363].

> *So let's keep a sense of proportion: If you prefer to eat mostly organic, preservative- chemical- and antiobiotic-free foods (as I do!) and think that many overly processed foods are not foods at all (as I do!) it still doesn't mean you have to follow those principles 100% of the time. That's just perfectionism, obsession, orthorexia.*
>
> Gardons donc le sens des proportions : Si vous préférez manger essentiellement des aliments bio, sans conservateurs, sans produits chimiques et sans antibiotiques (comme moi !) et que vous pensez que de nombreux aliments trop transformés ne sont pas des aliments du tout (comme moi !), cela ne signifie pas pour autant que vous devez suivre ces principes 100 % du temps. C'est du perfectionnisme, de l'obsession, de l'orthorexie.

Sur son blog dédié à l'orthorexie, on trouve une version mise à jour de son questionnaire d'autodiagnostic dans un billet du 8 juin 2017. La maladie y apparait davantage dans sa dimension problématique. La première question, qui ne stipulait que le volume horaire

[362] BRATMAN Steven, *Healthy Eating vs. Orthorexia | Orthorexia*, http://www.orthorexia.com/healthy-eating-vs-orthorexia/, consulté le 18 mai 2020.
[363] *Ibid.*

occupé par l'alimentation dans une journée, inclut à présent une dimension de détresse psychologique[364].

> *(1)I spend so much of my life thinking about, choosing and preparing healthy food that it interferes with other dimensions of my life, such as love, creativity, family, friendship, work and school.*
>
> (1) Je passe tellement de temps à réfléchir, à choisir et à préparer des aliments sains que cela interfère avec d'autres dimensions de ma vie, telles que l'amour, la créativité, la famille, l'amitié, le travail et l'école.

Dans cette version révisée, le dernier critère implique également des symptômes physiques comparables à ceux de l'anorexie comme la maigreur, la perte de cheveux, les affections cutanées ou l'aménorrhée[365].

> *(6) Following my theory of healthy eating has caused me to lose more weight than most people would say is good for me, or has caused other signs of malnutrition such as hair loss, loss of menstruation or skin problems.*
>
> (6) Suivre ma vision de l'alimentation saine m'a fait perdre plus de poids que ce que la plupart des gens diraient être bon pour moi, ou a provoqué d'autres signes de malnutrition tels que la perte de cheveux, l'absence de menstruation ou des problèmes de peau.

L'orthorexie d'après le médecin qui l'a théorisée n'est donc pas le simple fait d'exclure les aliments « malsains », mais bien un rapport pathologique à l'alimentation qui cause des souffrances physiques et psychologiques chez la personne malade. Or cette maladie est souvent citée par les détenteurs de l'alimentation alternative comme un risque associé à la volonté de manger sainement. Cette idée est arrivée dans la recherche française, et le lien entre alimentation saine et orthorexie est central dans la thèse de Camille Adamiec « Devenir sain : morales alimentaires, pratiques de santé et écologie de soi »[366]. Ce travail, qui fut précédé d'un mémoire de master sur l'orthorexie à l'université de Strasbourg, a été financé par une bourse de recherche de la fondation Nestlé France. La chercheuse est revenue sur son travail pour la revue du CERIN, *Nutrinews Hebdo* dans une interview de 2016 consultable en ligne intitulée « Camille Adamiec, sociologue, nous parle de l'obsession des régimes 'sans' »[367]. Pour la chercheuse, la montée en puissance des régimes

[364] BRATMAN Steven, *The Authorized Bratman Orthorexia Self-Test | Orthorexia*, http://www.orthorexia.com/the-authorized-bratman-orthorexia-self-test/, consulté le 18 mai 2020.

[365] *Ibid.*

[366] ADAMIEC Camille, *Devenir sain : morales alimentaires, pratiques de santé et écologie de soi*, These de doctorat, Strasbourg, 2014.

[367] *Camille Adamiec, sociologue, nous parle de l'obsession des régimes « sans »*, https://www.cerin.org/interviews/camille-adamiec-sociologue-nous-parle-de-lobsession-des-regimes-sans/, consulté le 24 mai 2020.

« sans » « confirment une tendance sociétale au 'manger droit', appelée aussi 'orthorexie'. »[368]. Elle dit s'inscrire dans une école sociologique qui considérerait que nous avons à faire à une « société orthorexique », une quête du « manger droit » et dont le moteur essentiel serait l'inquiétude. C'est dans cet état angoissé que l'autrice voit l'origine du rejet de certains produits.

> Ainsi le gluten, la viande ou les produits laitiers deviennent des sortes de boucs émissaires. Ils catalysent les peurs face aux dangers.

Suivre un régime strict, dans nos sociétés où l'offre est démesurée, serait une pratique rassurante, structurante et qui permettrait aux individus de se forger une « identité alimentaire » forte. De même, il est intéressant de noter que « manger 'sans' » et « orthorexie » sont ici presque synonymes. Le concept d'« obsession », présent dans le titre de l'article, oriente immédiatement l'évocation d'une tendance contemporaine vers le diagnostic d'une névrose. Dans une autre interview, depuis supprimée du blog et datant de 2013, Adamiec donne une définition glaçante de ses adeptes[369].

> L'identité des orthorexiques est fortement liée à l'attention obsessionnelle qu'ils portent quotidiennement à la nourriture. La prise alimentaire devient un acte individuel, quasiment égoïste, sans plaisir, où les autres n'ont pas de place. Les orthorexiques ont aussi tendance à développer un sentiment de supériorité face à ceux qui continuent de s'engluer dans des modes de vie et des pratiques alimentaires malsaines. Dans leur isolement, ils pourraient finir par se croire, non seulement supérieurs, mais éternels…

Il est important de rappeler ici que la revue *Nutrinews Hebdo* est un organe du CERIN, le Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle qui est, selon le site internet de l'organisme, le « département santé de l'interprofession des produits laitiers »[370]. L'une des deux nutritionnistes de l'organisation, Brigitte Coudray, travaille par ailleurs (selon sa page LinkedIn) pour le CNIEL, le Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière, autrement dit la filière laitière française[371]. Le site du CERIN propose également une série d'autres études, dont un article du 3 mars 2020 intitulé « Impacts nutritionnels des nouvelles recommandations alimentaires » qui défend que le passage de trois à deux laitages par jour dans les recommandations officielles françaises expose les consommateurs à des carences en calcium. Un autre billet du 7 novembre 2016, « Manger pour protéger la

[368] *Ibid.*

[369] ADAMIEC Camille et BERTIÈRE Marie-Claude, « L'orthorexie, une obsession nutritionnelle », in *Nutrinews Hebdo*, 5 novembre 2013, p. 2.

[370] *Notre mission*, https://www.cerin.org/notre-mission/, consulté le 18 mai 2020.

[371] *Nos nutritionnistes*, https://www.cerin.org/nos-nutritionnistes/, consulté le 24 mai 2020.

planète : attention à l'effet boomerang ! »[372], met pour sa part en garde contre les dangers qu'un régime alimentaire plus respectueux de l'environnement représenteraient pour la santé publique. On peut donc affirmer que cette revue s'inscrit dans une tendance fondamentalement contraire à celle dont les influenceuses vertes sont issues, et qu'elle défend des intérêts économiques qui renforcent cette ligne éditoriale. S'il ne nous appartient pas de juger de la légitimité médicale de la définition de l'orthorexie comme maladie, il apparaît néanmoins qu'elle est d'une grande utilité rhétorique lorsqu'il s'agit de décrédibiliser l'alimentation alternative.

L'alimentation « intuitive »

Les articles critiques vis-à-vis du *clean eating*, ou du *healthy Eatin*g font souvent référence à des structures de santé publique d'autorité (comme l'OMS). C'est le cas de l'étude de Dickinson, Watson et Prichard intitulée *« Are Clean Eating Blogs a source of Healthy Recipes ? »* qui se réfère aux proportions de sucres et de graisses recommandée par l'OMS pour juger du caractère sain des recettes étudiées[373]. Plus loin, pour établir que les aliments de substitution dont usent largement les blogueurs santé ne sont pas plus intéressants d'un point de vue nutritionnel, les autrices font référence à leur apport calorique[374]. Or les substituts cités (huile de coco, sirop d'érable, laits végétaux) n'ont pas été choisis par les rédactrices de ces recettes pour leurs qualités hypocaloriques. Cette remarque ne prend pas en compte les arguments sur lesquels se fondent ces substitutions, qui sont souvent motivées par la conviction que les produits d'origine animale favoriseraient l'apparition de maladies chroniques. De même, la dimension écologique de la démarche n'est pas envisagée.

Dans « *The stigma of clean dieting and orthorexia nervosa »*, Suzanne Nevin *et al.* s'opposent quant à eux à la théorie selon laquelle le jeûne pourrait être utilisé comme une thérapie. Cette pratique n'est abordée qu'avec beaucoup de méfiance et associée à des

[372] PIERRE-LECOCQ Karine, *Manger pour protéger la planète : attention à l'effet boomerang !*, https://www.cerin.org/etudes/manger-proteger-planete-attention-a-leffet-boomerang/, consulté le 24 mai 2020.

[373] DICKINSON Kacie M, WATSON Michelle S et PRICHARD Ivanka, « Are Clean Eating Blogs a Source of Healthy Recipes? A Comparative Study of the Nutrient Composition of Foods with and without Clean Eating Claims », in *Nutrients*, nº 10, 2018, p. 1-10.

[374] K.M. Dickinson, M.S. Watson et I. Prichard, « Are Clean Eating Blogs a Source of Healthy Recipes? », art cit, p. 7.

pathologies comme la malnutrition[375]. De fait, les publications critiques que nous citons ici sont souvent elles-mêmes influencées par une école de pensée particulière. Selon Véronique Provencher et Raphaëlle Jacob par exemple, la solution pour manger bien serait d'adopter l'alimentation intuitive (*intuitive eating*)[376]. Or cette dernière est tout autant un concept en vogue que celui de *clean eating* et de nombreuses conseillères en diététiques actives sur les réseaux sociaux numériques s'en réclament. Sur le site IntuitiveEating.org on lit la définition suivante[377] :

> *Intuitive Eating is a self-care eating framework, which integrates instinct, emotion, and rational thought and was created by two dietitians, Evelyn Tribole and Elyse Resch in 1995. Intuitive Eating is a weight-inclusive, evidence-based model with a validated assessment scale and over 100 studies to date.*
>
> L'alimentation intuitive est un cadre d'alimentation autonome qui intègre l'instinct, l'émotion et la pensée rationnelle. Elle a été créée par deux diététiciennes, Evelyn Tribole et Elyse Resch, en 1995. L'alimentation intuitive est un modèle fondé sur des données probantes qui tient compte du poids et qui s'appuie sur une échelle d'évaluation validée et sur plus de 100 études à ce jour.

Ce programme se définit comme un régime alimentaire qui permettrait de se libérer de l'injonction de perte de poids et de faire la paix avec la nourriture. Mais l'un des piliers de cette école est également de « faire honneur à sa santé par une nutrition douce », d'après les dix préceptes consultables sur le site Web, alors même que la fondatrice revendique le fait qu'il ne s'agisse pas d'un régime au sens classique du terme[378]. L'alimentation intuitive serait une forme de rééducation, qui permettrait à des personnes dont le rapport à la nourriture a été détruit par une série de régimes stricts de pouvoir à nouveau s'alimenter « normalement ». Un programme à vie donc, qui ne serait pas un nouveau « *fad diet* » mais la solution à ces derniers. Or le culte de la minceur, considéré par ses détracteurs comme étant la clé de voute de la mode du manger « sans », n'est selon nous pas considéré – ou pas assumé – comme tel par les influenceuses de l'alimentation alternative. La conscience écologique mentionnée plus haut, la peur de s'intoxiquer, la conviction d'être intolérante à certaines substances et de pouvoir conjurer le cancer ou les maladies chroniques sont les

[375] NEVIN Suzanne M. et VARTANIAN Lenny R., « The stigma of clean dieting and orthorexia nervosa », in *Journal of Eating Disorders*, nº 1, vol. 5, 25 août 2017, p. 37.

[376] PROVENCHER Véronique et JACOB Raphaëlle, « Impact of Perceived Healthiness of Food on Food Choices and Intake », in *Current Obesity Reports*, nº 1, vol. 5, 1 mars 2016, p. 65-71.

[377] TRIBOLE Evelyn, *Definition of Intuitive Eating*, https://www.intuitiveeating.org/definition-of-intuitive-eating/, 17 juillet 2019, consulté le 28 mai 2024.

[378] « Intuitive Eating is not a diet or food plan. Period. There is no pass or fail, therefore there is no "blowing it", rather it's a journey of self-discovery and connection to the needs of your mind and body. », in TRIBOLE Evelyn, *What is Intuitive Eating?*, https://www.intuitiveeating.org/what-is-intuitive-eating-tribole/, 12 septembre 2018, consulté le 28 mai 2024.

arguments mis au premier plan. Le fait de proposer des alternatives au mode de vie traditionnel des sociétés occidentales industrialisées semble éveiller la méfiance et l'incrédulité. S'écarter d'une culture basée sur le blé, la viande et les produits laitiers, ou même simplement cesser de consommer des produits industriels plaisants mais sans intérêt nutritionnel serait au mieux inutile, au pire dangereux. Véronique Provencher *et al*. en arrivent même à la conclusion qu'une telle maitrise de soi est intenable sur le long terme, annonçant l'échec fatal du manger « sans »[379].

> *Refusing tempting food requires continuous self-regulation effort, which can be temporarily effective but is not particularly sustainable in the long term.*
>
> Refuser les aliments tentants exige un effort d'autorégulation continu, qui peut être temporairement efficace mais n'est pas particulièrement durable à long terme.

Aux origines : normes de beauté et anorexie (1873-1930)

L'inquiétude qui caractérise une certaine frange de la littérature scientifique vis-à-vis des nouvelles tendances alimentaires se nourrit d'une assimilation du « manger sain » (ou « manger sans ») contemporain à la culture des régimes. Le fait d'arrêter de consommer du sucre, de la viande, des produits laitiers, etc. est considéré avec la même méfiance que d'autres diètes à la mode, comme le régime Dukan ou le régime Atkins, dont la vocation est de faire perdre du poids rapidement. Or cette suspicion vis-à-vis des nouveaux réformateurs de l'alimentation est bien fondée historiquement. Sabine Merta analyse cette double naissance du culte de la minceur et des troubles du comportement alimentaire, qu'elle place au tournant du 19e siècle[380]. Dans ce que l'autrice identifie comme la troisième phase du développement de la *Lebensreform*, s'opère une redécouverte de l'idéal classique du corps jeune et naturellement svelte[381]. La gymnastique, le sport et les nouvelles danses modifient la perception du corps, qui est révélé par des vêtements moins contraignants[382.] Mais Sabine Merta refuse de voir dans cette évolution une libération des corps, la folie du corsetage n'a fait selon elle que laisser place à une nouvelle obsession , celle de la minceur[383].

[379] V. Provencher et R. Jacob, « Impact of Perceived Healthiness of Food on Food Choices and Intake », art cit, p. 14.

[380] MERTA Sabine, *Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult: Diätkost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880-1930*, Stuttgart, F. Steiner, 2003.

[381] *Ibid.*, p. 86.

[382] *Ibid.*, p. 87-88.

[383] *Ibid.*, p. 300.

Der „Schnurwahn“ wurde […] vom „Schlankheitswahn“ zur Jahrhundertwende abgelöst, so daß man keineswegs von einer Körperbefreiung sprechen kann.

La « folie du corsetage » a été [...] remplacée par la « folie de la minceur » au tournant du siècle, de sorte que l'on ne peut en aucun cas parler d'une libération du corps.

Les manuels comme celui d'Hildegard Junkers-Kutnewsky, *Sei gesund und schön! Zur Körperpflege und Körperschulung der Frau*, publié dans les années 1920, préconisent déjà aux femmes d'associer l'exercice physique à un régime restrictif pour contrôler sa ligne[384]. C'est à cette époque que, selon Merta, l'« évangile du régime » prend une valeur de religion. Le jeûne obsessionnel qu'on y pratique attire alors l'attention du corps médical qui voit dans ce qui était autrefois une pratique religieuse un comportement pathologique[385]. Avec la naissance de la psychanalyse, le corps est de plus en plus analysé comme le reflet de l'état psychique des patientes et les médecins se réfèrent à la désignation d'« anorexie hystérique » développée simultanément par Ernest Charles Lasègue et William Withey Gull en 1873. Les deux scientifiques ont identifié l'anorexie comme un refus de s'alimenter qui ne serait pas forcément dû à une perte de l'appétit, et ont témoigné de patientes victimes d'un total aveuglement et prétendant se sentir plus en forme que jamais. Ils décrivent des femmes hyperactives, qui se disent heureuses, laissant leurs proches désarmés[386]. C'est William Gull qui établira la caractérisation la plus complète de cette affection et qui fixera la désignation *anorexia nervosa* en 1868. D'abord considérée comme le symptôme d'autres maux, l'anorexie commence à être considérée comme une maladie après la Première Guerre mondiale. Pour Sabine Merta, le lien entre la généralisation du culte de la minceur et l'établissement de cette maladie dans la société de l'époque ne fait aucun doute. Des commentateurs contemporains s'inquiétaient déjà de cette conséquence néfaste de l'obsession de maigrir, comme Scheuer et Wangen dans *Das üppige Weib* (1928)[387].

Unsere Frauen schwitzen Kalorien und kasteien sich in Unterernährung, nur um die schlanke Linie zu wahren, welche Mädchen in Knaben verwandelt und das Gefühl für Mutterschaft vernichtet.

---

[384] JUNKERS-KUTNEWSKY Hildegard, *Sei gesund und schön! : Zur Körperpflege und Körperschulung der Frau*, Oldenbourg, Stalling, 1926, 151 p, p. 35-36.

[385] S. Merta, *Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult*, *op. cit.*, p. 300.

[386] *Ibid.*, p. 302.

[387] WANGEN F. L., SCHEUER, O. F., *Das üppige Weib. Sexualleben und erotische Wirkung. Künstlerische und karikaturistische Darstellung der dicken Frau vom Urbeginn bis heute*, Leipzig, Verlag für Kulturforschung, 1981 [1928], p. 214, Cité dans *Ibid.*, p. 307.

> Nos femmes transpirent des calories et se mortifient en se sous-alimentant, dans le seul but de préserver cette minceur qui transforme les jeunes filles en garçons et anéantit l'instinct maternel.

Or la culture des régimes puise dans des méthodes qui ont été développées par les hygiénistes de la fin du 19e siècle et les réformateurs de la vie. Merta explique comment le jeûne thérapeutique, associé au jus cru, a ainsi été détourné pour servir l'amaigrissement des femmes. De même, de nombreuses publications dédiées au régime des années 1920-1930 reprennent les principes du régime végétarien[388]. Les *Naturärzte*, praticiens de la médecine naturelle, ont d'ailleurs été les premiers à rédiger des ouvrages de conseil pour mincir intégrant des tableaux de décompte de calories, après la découverte de ces dernières. On assiste à une symbiose entre la pensée des réformateurs de la vie et les progrès de la diététique dans la normalisation des régimes amaigrissants dans les années 1920. Les produits diététiques végétariens comme le muesli, la margarine, le pain complet, les beurres de fruits à coque, les jus crus et autres boissons antialcooliques, les compléments de vitamines et de minéraux s'achètent en effet dans les épiceries réformées (*Reformhäuser*). De plus, les réformateurs de la vie sont les premiers à produire des maillots légers pour le sport et le bodybuilding, ainsi que des machines et des outils de fitness ou encore des produits de protection solaire[389].

Mais dans cette acception moderne de l'alimentation réformée, développée à l'origine pour améliorer l'état de santé de la nation, la vocation hygiéniste laisse peu à peu la place à la course à la minceur, quel qu'en soit le prix. Être svelte n'est plus la conséquence secondaire d'un mode de vie sportif et ascétique, c'est un objectif en soi. De fait, l'usage de laxatifs et de coupe-faim s'accroit considérablement à cette époque, au détriment de la santé des femmes qui en usent[390]. Ce nouveau paradigme qui associe irrémédiablement la beauté et la minceur va se consolider jusqu'à nos jours. Pour Sabine Merta, les troubles du comportement alimentaires trouvent donc leur origine non seulement dans l'histoire personnelle des personnes affectées mais aussi dans l'histoire culturelle de l'occident, dans la genèse de ce culte de la minceur auquel les réformateurs de la vie, fondateurs du mode de vie sain et naturel qui connait aujourd'hui un regain de popularité, ont largement contribué.

[388] *Ibid.*, p. 517.
[389] *Ibid.*, p. 518.
[390] *Ibid.*, p. 312.

Partie 3 : La bonne parole

CHAPITRE 8. LE MOI AUTHENTIQUE

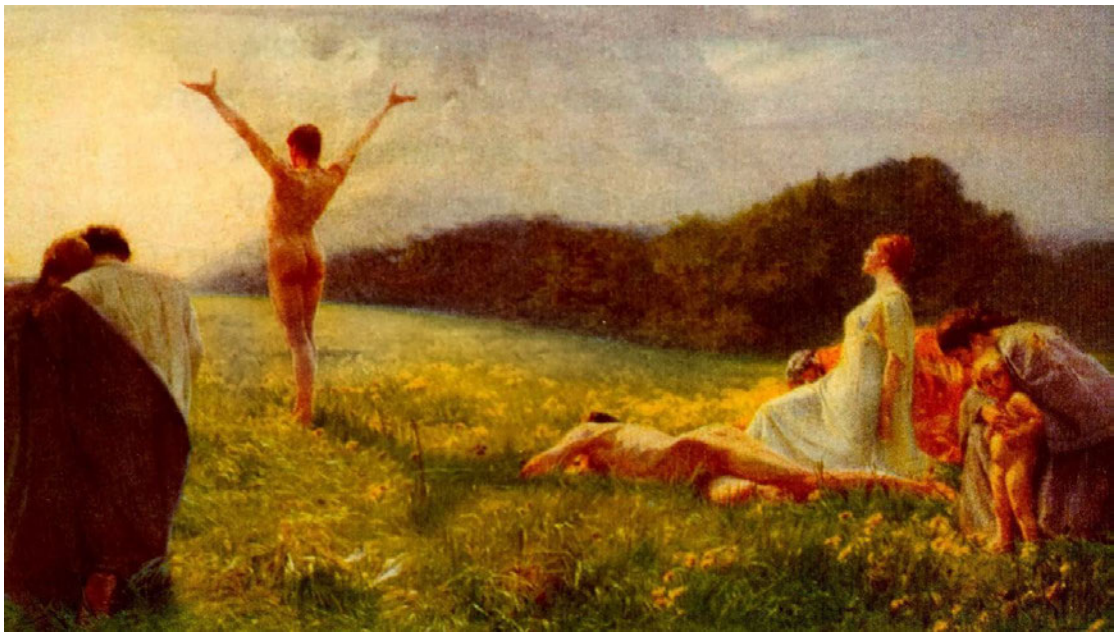


Figure 10 : Fahrenkrog Ludwig, The Holy Hour / Die Heilige Stunde, 1918, Huile sur toile, 75x48 cm, Darmstadt, Schlossmuseum.

1) Esthétique de la vie naturelle

L'un des modèles esthétiques de la *Lebensreform* est la beauté antique : les artistes affiliés au mouvement privilégient les personnages nus, posant dans une nature paradisiaque et adoptant des postures statuaires (voir Figure 10). De fait, la recherche d'ascèse de la Réforme de la Vie et son rejet de la mode ne l'empêchent pas de se passionner pour le beau. Certaines associations culturistes affiliées au mouvement organisent même des concours de beauté, où des hommes exhibent leurs corps harmonieux, sculptés par l'exercice et dont l'objectif affiché est de diffuser une vision positive du corps[1]. Dans la pratique physique des réformés, la compétition et la performance sont mises au second plan. On ne s'entraîne pas pour atteindre un objectif sportif mais pour être plus beau. Comme le résume Bernd Wedemeyer-Kolwe dans *Aufbruch!*[2] :

[1] HOLZRICHTER, Birgit, „Körperpflege und Körperschönheit", in WOLBERT Klaus, *Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Darmstadt, Allemagne, Häusser, 2001, vol. 2, , p. 421-425.

[2] WEDEMEYER-KOLWE Bernd, *Aufbruch! die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt, Philipp von Zabern, 2017, 208 p, p. 97.

Das Ziel war nicht die durch Sport erzielte Leistung, sondern der Körper selbst.

La finalité n'était pas la performance atteinte par le sport, mais le corps lui-même.

Or la beauté n'est pas seulement une jouissance esthétique, elle a aussi une fonction sociale. Elle entre dans l'objectif d'amélioration de la société par les pratiques individuelles qui est celui de la Réforme de la Vie. Birgit Holzrichter fait le lien entre ce culte de la beauté et la volonté de produire des corps plus sains lorsqu'elle rappelle que les mouvements centrés sur la beauté (*« Schönheitsbewegungen »*) visaient à rassembler une élite de personnes belles, et par conséquent vertueuses, pour guider les autres. Cette vision du corps qui confond beauté et moralité s'intègre dans les pratiques de l'hygiène quotidienne de l'époque. Chacun est appelé à entretenir son apparence selon des soins esthétiques et hygiéniques rationalisés (*« rationale Schönheitspflege »*)[3]. L'allure extérieure est un reflet des qualités profondes d'une personne et requiert le plus grand soin. Cette idée d'un lien incompressible entre l'apparence des individus et leur constitution profonde est héritée de la physiognomonie de Johann Kasper Lavater, développée à la fin du 18e siècle. La beauté est, au tournant du 20e siècle, largement rationalisée et normée, comme le rappelle Michael Hau[4].

Beauty was not in the eye of the beholder; it was not something relative that depended on the taste of the individual. The external form of the body was regarded as the holistic expression of a healthy physical and mental constitution.

La beauté n'était pas dans l'œil de celui qui regarde ; ce n'était pas quelque chose de relatif qui dépendait du gout de l'individu. La forme extérieure du corps était considérée comme l'expression holistique d'une constitution physique et mentale saine.

La beauté du corps est l'expression de la vertu de l'homme mais aussi de sa santé. L'un des révélateurs de la bonne condition physique est la peau, qui est l'objet de soins nouveaux. Son état est scruté, il permet de mesurer la santé du corps. On s'applique donc à la laver quotidiennement avec des savons de plus en plus fins et on l'oint de baumes ou d'huiles. Au tournant du siècle, la norme du teint ivoirin laisse place, avec la généralisation du bain de soleil, à la mode du hâle léger, qui est vu comme le garant d'une bonne santé puisqu'il rappelle la vie en plein air. Dans notre corpus, la consubstantialité entre beauté et

[3] Holzrichter in K. Wolbert, *Die Lebensreform*, *op. cit.*, p. 421.

[4] HAU Michael, *The cult of health and beauty in Germany: a social history, 1890-1930*, University of Chicago Press., Chicago, s.n., 2003, 286 p, p. 33.

santé se retrouve dans l'autobiographie de Louis Kuhne. Selon le naturopathe, le corps sain l'est dans toutes ses parties, et l'organe sain est également beau[5].

> *Die Teile müssen dann aber auch alle die zweckmäßigste Form, die ja auch unseren Schönheitsbegriffen am besten entspricht, besitzen.*
>
> Les parties doivent alors également posséder la forme la plus appropriée, qui est aussi celle qui correspond le mieux à notre conception de la beauté.

Les critères esthétiques se confondent dès lors totalement avec les critères sanitaires. Kuhne illustre cette affirmation en décrivant la manière dont certaines maladies, comme le surpoids et la maigreur, altèrent l'apparence du corps et le rendent moins beau à mesure qu'il décline. Tout comme le fait de maintenir sa santé est un devoir moral, celui d'entretenir sa beauté prend une dimension éthique dans la *Lebensreform*. Après avoir été longtemps le fait d'une coquetterie condamnable, prendre soin de son apparence devient une obligation. Ces nouvelles pratiques s'inscrivent dans le souci de soi et la focalisation individuelle du mouvement. L'idée sous-jacente, que souligne Birgit Holzrichter, est celle d'une collusion entre la beauté et le succès personnel et c'est autour de cet argument que se construit la publicité de l'époque. Or toutes les formes de cosmétiques ne sont pas concernées par cette moralisation des soins du corps. On maintient une différenciation stricte entre les produits servant à l'entretien du corps et ceux qui ont une vocation décorative (voir Chapitre 3. Traverser le siècle : les cosmétiques naturels). De ce fait, le maquillage des yeux et des lèvres est condamné, assimilé à la décadence aristocratique et à la prostitution[6]. C'est donc bien la naissance de la « beauté naturelle » que l'on observe ici, un concept qui a traversé le siècle et qui a été largement récupéré par tout un pan de l'industrie cosmétique.

Aujourd'hui les cosmétiques naturels et la beauté « naturelle » en général, font partie des catégories-types des influenceuses vertes, au même titre que l'alimentation et l'exercice physique, dans une vision globale du corps sain proche de celle de la *Lebensreform*. Or les réseaux sociaux de partage d'images, et notamment Instagram, sont régulièrement accusés de constituer un environnement nocif pour l'estime de soi des usagères – puisque ce sont surtout des femmes dont il est question dans la recherche[7]. Pour celui ou celle qui veut

---

[5] KUHNE Louis, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, Bietigheim, Turm-Verlag, 1966, 335 p, p. 23.

[6] HOLZRICHTER, in K. WOLBERT, *Die Lebensreform*, *op. cit.*, p. 421-422.

[7] BOEPPLE Leah et THOMPSON Joel Kevin, « A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors », in *International Journal of Eating Disorders*, nº 4, vol. 47, mai 2014, p. 362-367 ; NEVIN Suzanne M. et VARTANIAN Lenny R., « The stigma of clean dieting and orthorexia nervosa », in *Journal of Eating Disorders*, vol. 5, 25 août 2017, p. 37 ;

inciter sa communauté à mener une vie plus durable et plus saine, l'un des moyens est d'en montrer les effets bénéfiques sur son corps, par des portraits travaillés (les fameux *selfies*). Dans la bulle verte que nous étudions, la quête de beauté peut ainsi être mise en lien avec les origines des mouvements de retour à la nature en Allemagne. La beauté du corps n'est pas, chez les *Lichtmenschen* du tournant du 20e siècle, simplement un agréable effet secondaire de la vie réformée, elle est une quête en soi, dans une représentation qui associe la supériorité morale et la grâce de manière tout à fait immédiate[8].

> *Von Anfang an verknüpften die Vegetarier ihre ethischen Ziele mit ästhetischen Überlegungen. Ethik und Ästhetik wurden, wie es der ganzheitlich ausgerichteten vegetarischen Philosophie entsprach, zusammengedacht.*
>
> Dès le début, les végétariens ont associé leurs objectifs éthiques à des considérations esthétiques. L'éthique et l'esthétique ont été pensées ensemble, comme le voulait la philosophie végétarienne, qui se veut holistique.

Daniel Siemens, dans sa contribution à *Das schöne Selbst*, nous rappelle qu'Eduard Baltzer (1814-1897), fondateur de la première association végétarienne d'Allemagne, définissait l'esthétique comme « la science du gout juste » (*„Wissenschaft vom richtigen Empfinden"*) et assurait qu'elle était apparentée au végétarisme du fait que les deux suivaient les lois naturelles de la vie humaine rationnelle[9]. La beauté, selon Baltzer, est triple : elle émane de la santé du corps, de l'âme et de l'esprit. À l'époque déjà, l'idéal physique est donc un corps jeune et sportif, délivré des maux de son temps qu'étaient selon les végétariens la dégénérescence physique et l'obésité[10]. Les élus de ce qu'Ulrich Linse décrit comme une « Rédemption de soi par l'hygiène et la diététique »[11], ne se privent pas d'afficher leur plastique, à l'instar de Richard Ungewitter, qui pratiquait déjà l'autoportrait dans *Diätetische Ketzereien* (voir Figure 11)[12]. Maren Möhring voit dans cette pratique un signe de la grande fierté de l'auteur, satisfait de la forme physique qu'il a atteinte par son mode de vie au point de l'immortaliser dans son livre. Mais elle manifeste aussi la nécessité de démontrer en permanence l'efficacité du mode de vie naturel pour soi-même et pour les

---

TURNER Pixie G. et LEFEVRE Carmen E., « Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa », in *Eating and weight disorders: EWD*, nº 2, vol. 22, juin 2017, p. 277-284.

[8] SIEMENS Daniel, « „Wahre Tugend mit Beefsteaks unvereinbar". Diskurse um Ethik und Ästhetik im deutschen Vegetarismus, 1880-1940 » in *Das schöne Selbst. Zur Genealogie des modernen Subjekts zwischen Ethik und Ästhetik*, Bielefeld, Transcript Verlag, « Literalität und Liminalität », 2009, p. 133-168, p. 153.

[9] *Ibid.*, p. 154.

[10] *Ibid.*

[11] Cité dans *Ibid*, p.136.

[12] UNGEWITTER Richard, *Diätetische Ketzereien*, Stuttgart, Verlag Rich. Ungewitter, 1922, 248 p.

autres[13]. Si l'autoportrait de nu est une pratique rare sur Instagram aujourd'hui – ce qui est dû au fait que la plateforme censure la nudité[14] - un cliché de la représentation de soi en personne proche de la nature subsiste : le portrait en pied, de préférence de dos, entouré d'une nature luxuriante. Les exemples cités dans ce chapitre sont tirés d'un relevé effectué entre le 23 décembre 2021 et le 8 janvier 2022 sur l'ensemble des comptes Instagram de notre corpus contemporain. La période des fêtes de fin d'année est un moment pertinent pour la collecte de contenus sur les réseaux sociaux, car elle correspond généralement à un pic de productivité de la part des influenceurs et d'engagement de la part de leur communauté. Le 1er janvier est également l'occasion de mettre en ligne des vidéos ou des

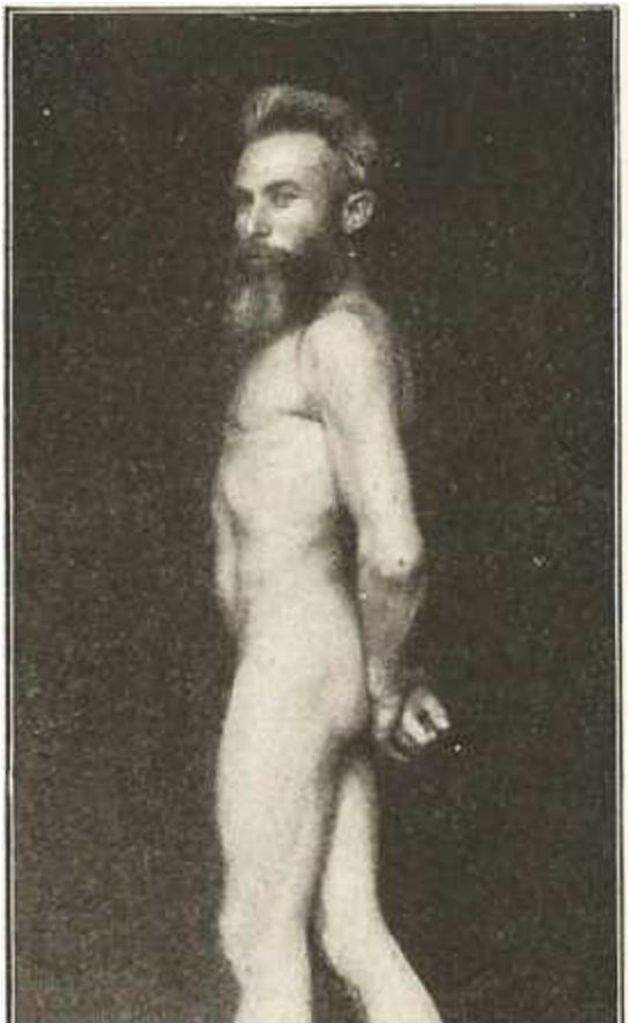


Figure 11 : Richard Ungewitter nu, dans Diätetische Kätzereien, Stuttgart, Verlag Rich. Ungewitter, 1922, p. 216.

[13] MÖHRING Maren, « Essen als Selbsttechnik. Gesundheitsorientierte Ernährung um 1900 » in *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika (dir.), Berlin, Boston, De Gruyter, 2018, p. 39-60.

[14] VITTEN Anne et ZLOBINSKI Miriam, « #Deleted – Quellenarbeit auf Instagram », in *Visual History*, 2021, p. 7.

montages photographiques faisant le bilan de l'année écoulée, qui résument souvent les mantras et la vision du monde de la créatrice de contenu. Nous avons relevé spécifiquement les *reels* (ou réels) publiés, un format de vidéos courtes qui était alors relativement nouveau sur la plateforme[15]. Ainsi, les 21 influenceuses actives sur la période ont mis en ligne un total de 132 items pendant la phase étudiée, en plus de 38 réels. Nous avons classé les vidéos selon leurs types (non-exclusifs) : recettes de cuisine, conseils et astuces, citations inspirantes, autoportraits, autoportraits dans la nature, publicités et d'autres thématiques comme la beauté et la maternité. Enfin nous avons réalisé une description de chaque objet : s'il comportait de la musique et/ou un commentaire, si la créatrice y était présente, s'il était assorti d'un texte, de mots-dièse et quelle en était la thématique principale. Il en ressort que 39,5% des items sont des recettes de cuisine, 29% proposent des conseils et astuces et que 58% mettent en scène l'influenceuse. Nous nous intéressons ici plus précisément aux 29% qui montrent des paysages, et qui sont toujours aussi des autoportraits de la créatrice de contenu.

Près d'un tiers des vidéos du sous-corpus mobilisé ici représente la nature, et la créatrice de contenu y est toujours présente. Ce type de publication est souvent construit autour d'images auxquelles sont ajoutées en surimpression des phrases à vocation inspirante, accompagnées de musique. Trois des items relevés dans cette catégorie sont des montages mettant en scène une rétrospective de l'année écoulée. Ainsi, l'influenceuse du compte PlantPowerNutrition publie le 1er janvier 2022 une vidéo qui est un montage de prises de vues d'elle dans différentes situations, souvent en extérieur, surimposé d'un texte qui thématise le minimalisme comme alternative à la quête constante de richesse et de luxe. Les mots-dièse utilisés sont *healthy eating*, *climate change* (changement climatique) mais aussi *bewusst* (conscient/ consciente) ou *ecoliving*. Dans la capture d'écran reproduite ici, tirée de la même vidéo (Figure 12), la pose de la jeune femme n'est pas sans rappeler celle du personnage central du tableau *Die Heilige Stunde* de Ludwig Fahrenkrog (1911, huile sur toile, 167,6 x 263,5 cm, voir Figure 10). Une publication d'Aniahimsa mobilise le même type de référence implicite : datée du 8 janvier 2022 (Figure 12, à droite), elle la montre marchant sur des falaises, le long de la mer, dans une robe blanche vaporeuse. Les mots-

[15] Les *reels* sont un format de vidéo court et vertical, développé par Instagram pour faire concurrence à l'application chinoise à succès TikTok, à partir de l'été 2020. Ils ont la particularité – par opposition à la *story*, un autre format vidéo – d'atteindre des personnes qui ne sont pas abonnées à la créatrice ou au créateur. Le visionnage de *reels* est fondé sur le principe du déroulement perpétuel, du haut vers le bas, de vidéos montrées à l'usager sans lien thématique entre elles, selon un algorithme au fonctionnement opaque.

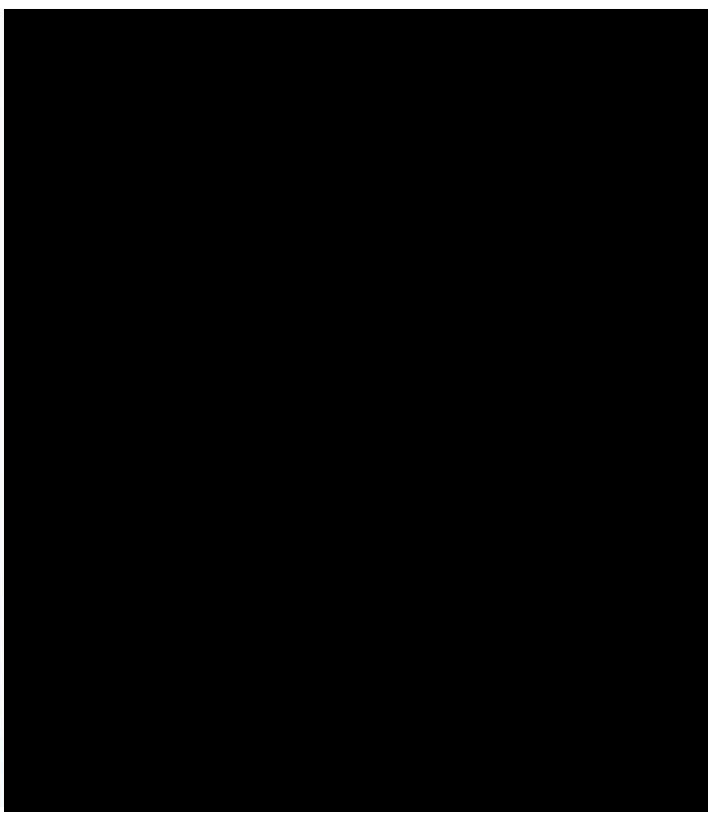
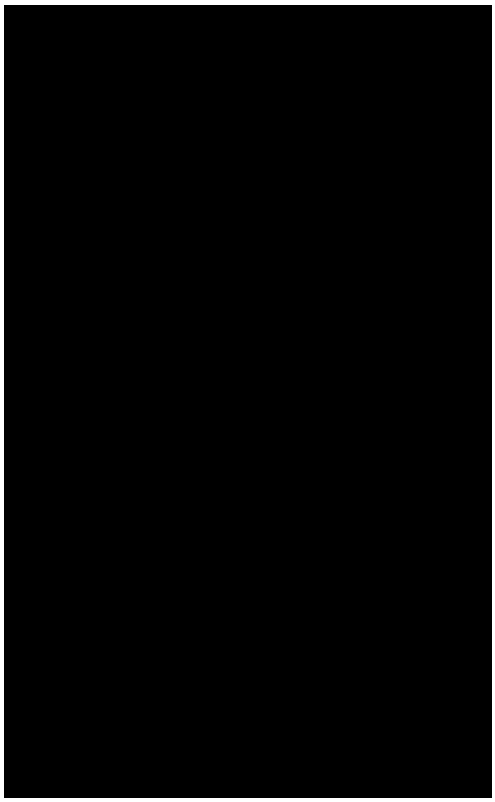



Figure 12 : à gauche : sur Instagram, plantpower.nutrition, capture d'écran d'une vidéo mise en ligne le 1.01.2022. (supprimée). / à droite : Gepp, Anina, aniahimsa sur Instagram, autoportraits sans titre, 21 janvier 2022 (supprimé).

dièse accompagnant la description de la publication renvoient au bonheur, à la liberté et bien sur à l'amour de la nature (« *#naturliebe* »)[16]. Les références picturales, conscientes ou non, de ces portraits ne sont pas uniquement le *Jugendstil* (Art Nouveau) mais aussi le romantisme allemand – on pense bien sûr à Casper David Friedrich[17]. Ces images rappellent également la manière dont Julius Groß met en scène les randonneurs des *Wandervögel* au début du 20e siècle, sélectionnant par le cadrage des fragments de la réalité qui renvoient à une nature idéalisée, perdue, ou à l'espoir d'un avenir plus clément[18]. Ces mises en scène d'un corps idéal, jeune et sportif, dans une nature sublime sont, à l'instar des autoportraits d'Ungewitter, des démonstrations du succès des « techniques de soi » (*Technik des Selbst*[19]) mises en place par le sujet représenté. Le végétarisme, et plus généralement le choix d'un mode de vie en accord avec la nature, porte ainsi des promesses, non seulement de santé, mais d'épanouissement spirituel et de véritable extase.

[16] GEPP Anina, Sans titre, aniahimsa sur Instagram, 21 janvier 2022, (consulté le 2 février 2022, supprimé depuis).

[17] *Wanderer über dem Nebelmeer,* Caspar David Friedrich (vers 1818), huile sur toile, 94,8 × 74,8 cm, Hamburger Kunsthalle, Hambourg.

[18] MOGGE Winfried, *Bilder aus dem Wandervogel-Leben. Die bürgerliche Jugendbewegung in Fotos von Julius Gross*, Wuppertal, Peter Hammer Verlag, 1985, p. 26.

[19] Concept d'Ulrich Linse cité dans D. Siemens, « „Wahre Tugend mit Beefsteaks unvereinbar". Diskurse um Ethik und Ästhetik im deutschen Vegetarismus, 1880-1940 », art cit, p. 135.

« Se retrouver » dans la nature sur Instagram aujourd'hui

Le milieu alternatif de gauche des années 1970 en RFA valorise selon Sven Reichardt une forme d'immédiateté et de naturel affecté chez ses membres. Naturalité et authenticité sont notamment synonymes au sein des cercles écologistes, dans une conception de la nature héritée du romantisme allemand[20].

> *Die mit Naturmetaphern operierende Authentizitätsversion des ökologisch orientierten Linksalternativen führt zu Vorläufern in der Romantik und zu nostalgischen Vorstellungen von ebenso empfindsamen wie ganzheitlichen Menschen zurück.*
>
> La version d'authenticité de l'alternative de gauche à orientation écologiste, qui opère avec des métaphores de la nature, a des précurseurs dans le romantisme et dans ses représentations nostalgiques d'êtres humains aussi sensibles qu'entiers.



Figure 13 : Gepp Anina, autoportrait de dos, anina.gepp sur Instagram, publié le 21 mai 2023.

Réactualisant ce couple sémantique qui associe la nature à l'authenticité, sur les comptes Instagram de notre corpus, les moments de réflexion sur la vie sont souvent mis en scène comme ayant lieu en pleine nature. Anina G. livre ses pensées intimes sur son déménagement aux Canaries et sa relation amoureuse, dans une publication dont la photographie la montre de dos, marchant sur des falaises au bord de la mer. Quelques mois plus tôt, la même influenceuse présentait son livre électronique *Naked*, et la chanson éponyme qu'elle a composée avec son père, illustrant son annonce d'une vidéo la montrant

[20] REICHARDT Sven, *Authentizität und Gemeinschaft - Linksalternatives Leben in den siebziger und frühen achtziger Jahren*, Berlin, Suhrkamp, « Taschenbuch Wissenschaft », 2014, p. 65.

nue, assise sur la plage puis se baignant (Annexe 28)[21]. Anina G. pose alors la question de ce que signifie le fait de vivre de manière véritablement authentique (« *Was heisst es, wirklich authentisch zu leben ? »*), invitant son lectorat à « retourner à la maison, à soi » et à « se rencontrer soi-même tel que [l'on] voulait toujours être : nu. ». La nature, ici la mer, dans laquelle le sujet est nu, est le lieu de l'expérience la plus authentique de soi – et nous allons voir que l'authenticité est une valeur fondamentale de la culture numérique. La mer est aussi là où Hannah Nele dit se sentir comme « une autre version de soi-même » (*« another version of me* »), pour reprendre le commentaire accompagnant une vidéo qui la montre assise sur des rochers, face à la mer Baltique (Annexe 29) [22]. Parfois ces publications mêlant autoportraits dans la nature et réflexions sur l'existence sont des publicités, comme lorsque Janna Scharfenberg se représente de dos, sur une balançoire face à la mer pour promouvoir ses programmes de coaching ou lorsque Katy, du blog TastyKaty, lance sa marque de compléments alimentaires par une photographie d'elle entourée de verdure, en robe à fleurs (Annexes 30 et 31) [23]. Même lorsqu'il s'agit de s'isoler du monde, le téléphone, et donc les réseaux sociaux ne sont jamais loin. C'est paradoxalement ses quelques jours de « déconnexion » que l'influenceuse Mari.Linni affiche sur Instagram, dans une série de clichés qui la montrent avec son conjoint, dînant au milieu des champs[24]. La maison qu'ils louent n'est pas sans rappeler, par sa simplicité, les *Lufthütten* des réformateurs de la vie (Figure 14).

La même influenceuse, alors qu'elle se trouve dans un moment charnière de son existence après l'obtention de son diplôme, illustre également ses réflexions d'un autoportrait dans l'herbe verte[25]. Enfin, la créatrice du contenu du compte Tegernsee_Kitchen se filme, dans une vidéo publiée en avril 2024, au bord du lac Tegern alors qu'apparaît en surimpression le texte : « Qu'aimerais-tu changer ? » (*« What would you like to change* »)[26]. L'héritage romantique implicite, dans la mise en scène de soi entouré de nature sur les réseaux sociaux, ne semble pas se limiter à des motifs esthétiques mais se manifeste également dans le *topos* de la contemplation du paysage comme pendant

[21] GEPP Anina, *NAKED,* anina.gepp sur Instagram, publication du 12 décembre 2023.

[22] NELE Hannah, *&when I'm back at the* ocean, hannah.nele sur Instagram, publication du 17 mars 2024.

[23] SCHARFENBERG Janna, *Warum die Ayurveda Ausbildung noch nie so wichtig war wie jetzt*, dr_janna_scharfenberg sur Instagram, publication du 31 mai 2024 ; DÖRICHT Katharina, *Inner Sparkle,* tastykaty sur Instagram, publication du 8 octobre 2023.

[24] NICI, *Postkarte vom Land,* mari.linni sur Instagram, publié le 23 mai 2024.

[25] NICI, *Hallo Zukunft,* mar.linni sur Instagram, publication du 31 mai 2024.

[26] SCHMIDT Anya, *What would you like to change?*, tergernsee_kitchen sur Instagram, publication du 16 avril 2024.

de celle de l'existence du sujet. Dans ces récits autobiographiques multimodaux (photographie ou vidéo avec du texte, parfois de la musique), le moi authentique se « retrouve » lui-même sur les plages, au milieu des champs ou au milieu des forêts, et en livre l'expérience à son public.



Figure 14 : "Carte postale de la campagne", mari.linni sur Instagram, 23 mai 2024.



Figure 15 : "What would you like to change?", tergernsee_kitschen sur Instagram, 14 avril 2024.

L'héritage romantique dans les récits de soi poétiques autour de 1900

Dans le sixième chapitre de cette thèse, nous nous concentrons sur les récits à la première personne faisant état d'une conversion à la vie saine ou d'une guérison du sujet par la médecine naturelle. Or le récit de conversion n'est pas la seule forme d'écrit à la première personne que nous avons relevée lors de notre travail de collecte dans les revues *Vegetarische Warte*, *Der Naturarzt* et *Licht-Land* entre 1898 et 1929. Nous avons défini quatre catégories de pratique autobiographique ; outre les récits de conversion, on trouve dans les revues réformées des récits de voyage ou d'immigration, des textes autobiographiques ne faisant pas état d'une conversion et des écrits à la première personne que nous avons caractérisés de « récits de soi poétiques ». Nous voulons présenter ici brièvement ce que nous entendons par « récits de soi poétiques », à l'aune de deux exemples tirés de la revue *Licht-Land*, datant tous deux de 1927. Le premier, « *Erlebnis* » (Expérience, Annexe 26) raconte une randonnée dominicale lors de laquelle le moi poétique, empruntant un chemin de traverse, se trouve subjugué par la beauté de la nature dans laquelle il reconnait la présence de dieu, ce qui le ramène à la petitesse de sa condition humaine[27]. Davantage un morceau de bravoure lyrique qu'un texte autobiographique à proprement parler, le sujet s'y met en scène par le biais de la sensation de sublime que lui fait ressentir cette nature magnifique. Or c'est la singularité du moi qui lui permet d'accéder à ce paysage authentique, puisqu'il a dû pour la trouver quitter le chemin large et paisible et gravir une colline qui l'attirait.

> *Eine Wendung ab vom Weg, ein kleiner Sprung – ich fiel in eine gänzlich andere Welt, als die ich soeben verlassen.*
>
> Un petit détour hors du chemin, un petit saut – je tombai dans un tout autre monde que celui que je venais de quitter.

L'adepte du naturisme (*Licht-Land* est une revue naturiste) se livre ici à une description de paysage mobilisant des motifs typiques du *Sturm und Drang*, notamment le panthéisme. La vision du ciel paisible et des montagnes éveille en lui un tumulte, le silence échauffe son sang (« *Dass die Stille … mein Blut fiebern ließ* ») et il ressent le souffle du divin (« *Der Atem Gottes hatte mich getroffen* »). Le texte se termine sur une suite d'exclamations emphatiques évoquant la misère de la condition humaine (« *Armseligkeit menschlichen*

[27] H. B., « Erlebnis », in *Licht-Land*, nº 14, 1927, p. 5.

Unvermögens! Fluch erbärmlicher Unzulänglichkeit ! », « Misère de l'impuissance humaine ! Malédiction de notre lamentable insuffisance ! ») et la naissance du moi lyrique :

> *Und [sollte] aus der Qual des Sehnens und Nichtgestaltenkönnens schließlich doch – ein Mensch geboren werden?*
>
> Et [si] de l'agonie du désir et de l'impossibilité de créer naissait finalement – un homme ?

La page sur laquelle se trouve le poème prend la forme d'un iconotexte, une photographie, découpée en biseau sur son côté gauche, occupant un tiers de l'espace inférieur droit. On y voit un homme, de dos (probablement nu), agitant un large pan de tissu blanc en haut d'une colline. Notre second exemple, « *Mein Paradies* » (Mon Paradis, Annexe 27), est assez similaire au premier en ce qu'il est également composé d'une photographie, cette fois un nu masculin debout sur une plage, en pied, de trois-quarts et nous tournant le dos, les pieds dans l'eau[28]. Le portrait porte la mention « *Aus England phot. Neven du Mont* » et il ne nous est pas possible de dire si elle représente l'auteur du texte, un certain Dr. Schenck. Ici aussi le sujet s'éloigne de la foule pour retrouver un paysage épargné, en l'occurrence le Rhin originel (« *der Altrhein* »), avant qu'il ne rejoigne son lit rectiligne imposé par l'homme. La dense forêt dans laquelle il évolue est comparée à une « forêt vierge africaine » (« *im afrikanischen Urwald* ») et le sujet en décrit tous les détails, de même que la faune qui l'habite[29].

> *Da nimmt auf grünbemoosten Stein ein buntgestreifter Feuersalamander ein von der Sittenpolizei ungestörtes Sonnenbad.*
>
> C'est là que sur la mousse verte d'un rocher, une salamandre aux rayures colorées prend un bain de soleil, sans être dérangée par la police des mœurs.

Tout comme la salamandre, le naturiste trouve dans cette nature un espace à l'écart des normes de bienséance et s'étend, en costume d'Adam, sur la rive d'un lac. L'union entre le *Lichtfreund* (l'ami de la lumière) et cet environnement est exprimée par des métaphores érotiques, notamment lorsqu'il se baigne au milieu des nénufars dont il caresse les pétales. Le corps nu du sujet lyrique est au cœur de ce texte : un corps bruni par le soleil (« *meinen gebräunten Körper* ») qui existe en harmonie avec la nature, avec son rythme. Le récit se termine par la formulation d'un vœu du moi poétique, qui souhaite que ses contemporains reconnaissent la vérité[30] :

[28] DR. SCHENCK, « Mein Paradies », in *Licht-Land*, nº 17, 1927, p. 3.
[29] *Ibid.*, p. 3.
[30] Dr. Schenck, « Mein Paradies », art cit.

> *Nicht in geräuschvollen Festen und nicht in der Jagd nach Geld ist der Sinn und die Freude des Lebens zu suchen, sondern draußen in der Natur in harmonischem Gleichklang mit allen Geschöpfen.*
>
> Le sens et la joie de la vie ne se trouvent pas dans le bruit des fêtes et la chasse à l'argent, mais dehors, dans la nature et en harmonie avec tous les êtres vivants.

La mise en parallèle de ces exemples avec les iconotextes publiés sur Instagram aujourd'hui semble indiquer l'existence d'une tradition esthétique, chez les groupes cherchant un « retour à la nature », qui associe intrinsèquement le fait de se rendre dans un lieu naturel préservé et l'introspection. Retrouver la nature sauvage – ou perçue comme telle – et se retrouver soi-même se font en un seul et même mouvement, dans une actualisation constante et aujourd'hui inconsciente du romantisme allemand.

2) Être authentiquement soi-même

Nous voulons interroger ici l'un des points communs entre nos deux corpus du point de vue de l'histoire contemporaine : celui de la conviction que la vie naturelle est le fait d'individus plus vrais. Le retour à la nature est toujours aussi un retour vers l'originel, et donc vers une identité personnelle ressentie comme plus authentique, dépouillée du masque et des faux-semblants de la sociabilité bourgeoise. Il apparait que le concept d'authenticité joue un rôle fondamental dans la structuration du milieu alternatif de gauche des années 1970 selon Sven Reichardt, dont nous reprenons ici le développement de manière synthétique. Aujourd'hui, dans la littérature sur les réseaux sociaux, l'authenticité constitue une compétence indispensable pour les influenceurs et influenceuses. Notre hypothèse est que la nécessité du travail sur soi défendue par les adeptes de la *Lebensreform* – en minorité à l'époque – est aujourd'hui devenu une idée dominante dont les influenceuses sont la manifestation la plus aboutie.

L'impératif du développement personnel

C'est dans son chapitre sur le concept d'authenticité que Sven Reichardt relève un lien fondamental entre le milieu alternatif des années 1970 en RFA et les groupes issus de la *Lebensreform* autour de 1900[31]. Il définit la construction d'un « moi authentique » (*authentisches Selbst*), par des techniques corporelles et communicatives, comme l'une des

[31] S. Reichardt, *Authentizität und Gemeinschaft Linksalternatives Leben in den siebziger und frühen achtziger Jahren*, *op. cit.*, p. 58.

thématiques centrales de la gauche alternative allemande[32]. L'authenticité est à la fois une autodésignation de la part de ceux qui choisissent de vivre en rupture avec le modèle dominant de société, et un objectif qu'ils se donnent. Par la mise en place de communautés, de groupes de développement personnel et un encouragement normatif à la connaissance intime de soi, le milieu assure à ses membres un cadre permettant la quête d'une identité choisie. Or cette recherche de l'authentique n'est pas sans rappeler les expériences de la bourgeoisie adepte de la Réforme de la Vie de la fin du 19e et du début du 20e siècle, bien que les contextes respectifs de l'industrialisation et de la postmodernité ne se recouvrent pas. Des deux côtés, Sven Reichardt relève une attirance pour le radicalisme utopique et l'anarchisme, comme en témoigne l'anecdote citée précédemment, montrant les éditeurs de Merve se reconnaissant dans le Monte Verità[33]. À l'instar des réformateurs de la vie, la quête d'une vie plus authentique – qui se superpose à une vie plus proche de la nature – est pour les membres de la scène alternative de gauche un marqueur de distinction sociale[34].

> *Authentisch zu sein war ein Distinktionsmerkmal, es unterstrich die eigene Besonderheit und setzte eine gegenkulturelle Identitätssuche in Gang.*
>
> Être authentique était un signe de distinction, cela soulignait la particularité de l'individu et allait de pair avec une recherche d'identité contre-culturelle.

L'authenticité dans les milieux alternatifs des années 1970 désigne une volonté d'émancipation des médias dominants bourgeois, de l'industrie culturelle de masse, du consumérisme et du productivisme capitaliste, qui sont autant de causes de l'étrangeté au monde (*Entfremdung*) de l'individu post-moderne. De ce fait, elle demeure inaccessible aux personnes qui ne font pas partie du milieu, qui sont par là-même exclues de la « vraie vie » (*das wirkliche Leben*)[35]. Au moment historique d'une généralisation de l'anonymat dans la société de consommation, le milieu alternatif se fait le porteur d'une nouvelle recherche de l'individualité, de l'originel, et le mythe néoromantique de l'authenticité émerge selon Sven Reichardt comme une réaction contre-culturelle et libératrice à la société postmoderne[36]. Or le travail sur soi comporte également un enjeu politique, de pouvoir et d'identité de groupe : l'authenticité n'est pas seulement un concept qui marque une distinction sociale de l'individu, elle est un concept collectif constitutif de la spécificité

[32] *Ibid.*, p. 57.
[33] *Ibid.*, p. 58.
[34] *Ibid.*, p. 59.
[35] *Ibid.*, p. 60.
[36] *Ibid.*, p. 63.

de la scène alternative de gauche vis-à-vis des autres groupes politiques[37]. L'appartenance au milieu des individus était donc, paradoxalement, possible seulement à condition de démontrer leur caractère unique et incomparable. Dans ce contexte, le développement personnel ou le travail sur soi ne sont pas de simples opportunités pour le sujet en quête de liberté, mais une obligation stricte. Il faut ainsi non seulement investir tous les moyens possibles dans la quête du moi authentique, mais également en rendre compte à la collectivité[38].

> *Man hatte im linksalternativen Milieu nicht nur das Recht, selbstverwirklicht zu leben, sondern die Pflicht, über sich Rechenschaft abzulegen und diese Selbsterkenntnisse anderen mitzuteilen.*
>
> Dans les milieux alternatifs de gauche, on n'avait pas seulement le droit de vivre en se réalisant soi-même, mais aussi le devoir de rendre des comptes sur soi-même et de faire part aux autres de cette connaissance de soi.

Dans la société allemande de l'Ouest prise plus largement, cette quête de l'accomplissement personnel se manifeste par un essor du fitness, du jogging, de la spiritualité *New Age* : autant de signes de l'intégration de cet idéal à la société de consommation[39]. En effet, les années 1970 sont aussi le moment d'un « psychoboom », d'un développement exacerbé des professions et des services psychologiques, psychiatriques et psychothérapeutiques en RFA[40]. De nouvelles formes de thérapies, déjà présentes sur le sol allemand ou importées des États-Unis, se popularisent jusqu'au milieu des années 1990, face à une demande croissante[41]. Alors que, durant les années 1970, les frontières entre le milieu psychothérapeutique et les cercles alternatifs, ésotériques et *New Age* sont mouvantes, les années 1980 voient émerger des applications non médicales de la psychothérapie, notamment dans le cadre de la productivité au travail[42]. Tandis que le but affiché du travail psychothérapeutique dans les années 1970 était une libération du moi (*Befreieung des Selbst*), l'avènement de la figure du coach dans les années 1990, qui touche tous les domaines de la vie, va de pair avec une définition du sujet comme exécutant d'un « management de soi » (*Management des Selbst*)[43]. Le coach cristallise selon Jens Elberfeld

[37] *Ibid.*, p. 67-68.
[38] *Ibid.*, p. 71.
[39] *Ibid.*, p. 64.
[40] ELBERFELD Jens, « Befreiung des Subjekts, Management des Selbst. Therapeutisierungsprozesse im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren » in *Zeitgeschichte des Selbst: Therapeutisierung – Politisierung – Emotionalisierung*, Bielefeld, transcript Verlag, 2015, p. 49-84.
[41] *Ibid.*, p. 56-57.
[42] *Ibid.*, p. 70.
[43] *Ibid.*

l'application, à des processus économiques, du phénomène qu'il désigne comme la « thérapeutisation » (*Therapeutisierung*) de la société allemande de l'Ouest, amorcé dans les années 1970. Né aux États-Unis dans les années 1970 et développé sur le modèle des sportifs de haut niveau, le coaching trouve sa place dans les méthodes innovantes de management dans les années 1970-80, d'abord assurées par des cadres internes aux grandes entreprises. Dans les décennies suivantes, alors qu'il s'établit en Europe par le biais de grandes firmes comme IBM ou Siemens, le coaching est de plus en plus assuré par des prestataires externes à l'entreprise. Elberfeld relève comment la profession, à mesure qu'elle s'institutionalise et tente – en vain – de protéger la désignation « coach » pour l'associer à des compétences, s'émancipe par le même temps de ses liens avec la scène alternative ou le *New Age*. Les outils de développement personnels mis en place pendant le « psychoboom » des années 1970 ont donc trouvé une application économique avec la figure du coach en entreprise, et l'impératif de travailler à devenir la meilleure version de soi-même s'est constitué en nouvelle norme.

Just Being Me : **le métier d'être soi-même**

Nous avons vu que l'un des apports de la *Lebensreform* était l'accent mis sur la responsabilité individuelle du sujet vis-à-vis de sa propre santé. Cette forme de focalisation sur l'individu, dans la considération de ses conditions d'existence, est aujourd'hui un topos de la vie sous le capitalisme que Susie Khamis *et al.* résument par la figure de « l'individu plein de ressource » (*the resourceful individual*) – un motif du rêve américain[44]. Le travail d'influence en ligne est l'une des incarnations de cette indépendance professionnelle, assortie d'une flexibilité et d'une créativité inépuisables. Brooke Erin Duffy s'emploie à déconstruire les mythes de la profession de créateur/créatrice de contenus en ligne, notamment l'idée selon laquelle ces personnes s'enrichiraient en étant « tout simplement elles-mêmes »[45]. À l'ère d'Internet, la célébrité n'échappe plus totalement au contrôle des personnes : il ne s'agit plus de quelque chose que les gens sont, mais qu'ils font[46]. Or pour

[44] KHAMIS Susie, ANG Lawrence et WELLING Raymond, « Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers (version soumise) », in *Celebrity Studies*, nº 2, vol. 8, 3 avril 2017, p. 191-208.

[45] DUFFY Brooke, « Amateur, Autonomous, and Collaborative: Myths of Aspiring Female Cultural Producers in Web 2.0 », in *Critical Studies in Media Communication*, nº 1, vol. 32, 2015, p. 48 ; DUFFY Brooke Erin et WISSINGER Elizabeth, « Mythologies of Creative Work in the Social Media Age: Fun, Free, and "Just Being Me" », in *International Journal of Communication (Pre-Print)*, vol. 11, 2017, p. 4652-4671.

[46] Marwick A.E., « Instafame: Luxury selfies in the attention economy. », Public Culture, 27, 2015, p.137–160, cité dans B.E. Duffy et E. Wissinger, « Mythologies of Creative Work in the Social Media Age », art cit, p. 6.

atteindre cette forme de « micro-célébrité », et la maintenir, le créateur ou la créatrice doit faire preuve d'autonomie, d'autodiscipline et d'une grande capacité à se réinventer[47].

Dans la mesure où les revenus des influenceurs et influenceuses sont assurés par des marques qui comptent sur les bonnes dispositions de leur communauté, leur sincérité perçue, en d'autres termes leur authenticité, est l'une de leurs plus précieuses ressources. Selon Barbara Sitko, en tant qu'il se doit d'être la voix du consommateur, l'influenceur confère à la marque avec laquelle il travaille une dimension humaine qui est appréciée par le public et se traduit par des ventes[48]. La confiance étant le fondement de ce système, les influenceurs et influenceuses mettent volontiers en avant leur honnêteté, et le fait qu'ils et elles sont, selon les termes de Duffy, « fidèles à [eux ou] elles-mêmes » (*true to themselves*)[49]. Par un travail sur soi, la micro-célébrité construit une « authenticité calculée » (*calculated authenticity*), qui est un outil de promotion de soi[50]. L'authenticité calculée se manifeste par exemple lorsque les créateurs et créatrices de contenu insistent sur le fait qu'ils ou elles ont une relation personnelle à une marque qui précède sa promotion, ou qu'ils et elles ne mettent en avant un produit que si ce dernier leur plait réellement, niant par là-même tout calcul ou tout intérêt purement pécunier[51]. La sincérité est ainsi un élément fondamental de l'image de marque de l'influenceuse, puisqu'elle assure sa distinction des célébrités des médias traditionnels qui sont – elles aussi – rémunérées pour faire la promotion de produits. En effet, faire de soi une marque (*Self Branding*), avec toute la constance que le terme suppose, est indispensable pour la personne ordinaire voulant avoir accès à la (micro)-célébrité : « faire marque ou mourir » (*brand or die*), résument Susie Khamis *et al*[52].

La conséquence de cette confusion entre identité et marque est l'existence d'individus qui ne cessent jamais de travailler, puisque l'impératif de productivité s'applique aux domaines les plus intimes de sa vie[53]. Faire de son identité une marque (*Self Branding*)

[47] *Ibid.*, p. 3.

[48] SITKO Barbara, « The Promotion of Veganism by Influenceurs. A Case Study of Selected Instagram Profiles. », in *Social Communication*, nº 1, vol. 24, 2023, p. 54-64.

[49] B.E. Duffy et E. Wissinger, « Mythologies of Creative Work in the Social Media Age », art cit, p. 13.

[50] POOLEY, J., « The consuming self: From flappers to Facebook », *in* M. Aronczyk & D. Powers (Ed.), *Blowing up the brand: Critical perspectives on promotional culture*, New York, Peter Lang, 2010, p. 71–92, p. 78, cité dans *Ibid*.

[51] *Ibid*, p. 13-14.

[52] S. Khamis, L. Ang et R. Welling, « Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers (version soumise) », art cit, p. 2, p. 11.

[53] HEARN Alison, « Confessions of a Radical Eclectic: Reality Television, Self-Branding, Social Media, and Autonomist Marxism », in *Journal of Communication Inquiry*, nº 4, vol. 35, 1 octobre 2011, p. 313-321.

revient à intégrer et à appliquer à la personne des idées qui ont été développées pour vendre des produits et des services, ce qui a des conséquences profondes sur l'expérience de la subjectivité[54]. Pour les créatifs professionnels, cette posture est, selon Khamis *et al.*, un moyen de produire de la constance et une impression de contrôle dans un contexte économique incertain. Le management de soi comme marque et comme produit constitue ainsi une réalisation effective des préceptes néolibéraux d'efficacité et de responsabilité individuelle[55]. Les blogueuses et influenceuses sont donc, en tant que profession – que Brooke Erin Duffy *et al*. placent dans la continuité des industries du « glamour » (*glamour labour industries*)[56] – tenues d'être toujours authentiquement « elles-mêmes » si elles veulent maintenir leurs conditions de vie. Or ce travail de et sur soi est aussi, dès lors qu'il a lieu sur Instagram, un travail esthétique : Lev Manovich propose le terme de travailleurs et travailleuses de l'esthétique (*aesthetic workers*) pour décrire la production de belles images, de belles expériences et de beaux styles dans la « société esthétique » - c'est-à-dire une société où les biens et les services se doivent d'avoir un haut degré de sophistication esthétique)[57]. Or l'une des spécificités de ce travail est qu'il demeure caché aux yeux de la communauté des influenceuses, qui doivent renvoyer l'image d'une vie épanouissante pour susciter l'intérêt. Le métier de l'influence entre donc dans la mythologie des « jobs de rêve » (*dream jobs*), ou « métiers passions » c'est-à-dire des activités professionnelles qui ne se distingueraient qu'*a minima* de loisirs. En effet, pour maintenir un environnement publicitaire positif et l'engagement de la communauté, il est de bon ton d'exprimer régulièrement de la gratitude pour le privilège de vivre de sa passion. Le travail sur les réseaux sociaux est le lieu de la performance permanente du bonheur, comme le résument Brooke Erin Duffy *et al*[58].

> *For content creators who spend their lives in the presence of socially mediated audiences, the compulsion to simulate—or better yet—actually feel a particular sentiment is a job requirement.*

[54] S. Khamis, L. Ang et R. Welling, « Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers (version soumise) », art cit, p. 17.

[55] *Ibid.*

[56] « L'industrie du glamour » (*glamour labor industry*) se distingue des autres professions par une structure de recrutement fondée sur le travail gratuit, le rôle fondamental de l'image pour le succès professionnel (impliquant des difficultés pour le travailleur ou la travailleuse à correspondre constamment à sa propre image), et l'emphase mise sur la dimension esthétique de cette image publique. Voir B.E. Duffy et E. Wissinger, « Mythologies of Creative Work in the Social Media Age », art cit, p. 7.

[57] MANOVICH Lev, *Instagram and Contemporary Image*, s.l., autopublication, en ligne sur Manovich.net, 2017, p. 5.

[58] B.E. Duffy et E. Wissinger, « Mythologies of Creative Work in the Social Media Age », art cit, p. 11.

Pour les créateurs de contenu qui passent leur vie en présence de publics sur les médias sociaux, la contrainte de simuler – ou mieux encore – de ressentir réellement un sentiment particulier est une exigence professionnelle.

CHAPITRE 9. LE PROPHÈTE ET LA FIN DU MONDE : LETTRES DU FRONT DE SOLDATS VÉGÉTARIENS (1914-1918)

Les deux derniers chapitres de cette thèse sont structurés autour de moments de crise : la Première Guerre mondiale et la pandémie de Covid-19, qui a débuté en Europe en mars 2020. Loin de vouloir comparer ces deux moments de l'histoire, l'observation de ces phénomènes par le prisme des milieux de notre corpus interroge un *topos* de la figure du prophète comme porteur d'un discours eschatologique. Ulrich Linse cite un article d'un journal de Cologne qui, en 1922, relève qu'il y a des pseudo-Christ à chaque coin de rue, pour illustrer le pullulement des « prophètes de l'inflation » pendant l'époque troublée des débuts de la République de Weimar[59]. Plus récemment, la pandémie du coronavirus et les confinements successifs furent le lieu d'une revitalisation et d'une expansion de la sphère dite « complotiste » des réseaux sociaux, apparentée par bien des aspects aux spiritualités du mouvement *New Age*. En temps de crise, explique Ulrich Linse, le lien entre le politique et le religieux se fait plus ténu, et les masses se retrouvent agitées de pensées apocalyptiques et millénaristes[60]. À l'échelle des mouvements alternatifs de retour à la nature, nous verrons que les crises sont le moment où se révèlent le mieux les convictions religieuses et idéologiques profondes des individus. Depuis ces analyses de corpus, nous pouvons dessiner, bien que sommairement, des continuités idéologiques entre la *Lebensreform* autour de 1900 et la bulle verte aujourd'hui : leur rapport complexe à la médecine scientifique et la place qu'y occupe la pensée positive.

1) Les prophètes de la crise

Selon l'étude de l'institut SINUS intitulée « la génération déstabilisée » (*Die verunsicherte Generation*) et conduite en 1983, le besoin de sécurité, d'harmonie et de sécurité qui se fait alors ressentir chez la gauche pacifiste et écologiste serait fondé sur la peur de l'apocalypse[61]. Pour Ulrich Linse, l'histoire des idées allemande des 19e et 20e siècles se caractérise par une continuité de la croyance en une révolution apocalyptique : la « révolution manquée » de 1848 fut ainsi porteuse d'espoirs de salvation[62]. Pendant la

[59] LINSE Ulrich, *Barfüssige Propheten: Erlöser der zwanziger Jahre*, Berlin, W. J. Siedler, 1983, 272 p, p. 32.
[60] *Ibid.*, p. 28.
[61] SINUS-Institut, Die verunsicherte Generation, Opladen, S.42-43, cité dans S. Reichardt, *Authentizität und Gemeinschaft - Linksalternatives Leben in den siebziger und frühen achtziger Jahren*, *op. cit.*, p. 66.
[62] U. Linse, *Barfüssige Propheten*, *op. cit.*, p. 28.

Première Guerre mondiale, cette « métapolitique de l'apocalypse » devient dominante et la grande politique prend des airs de fin du monde. Les marges de la société sont alors le lieu d'un millénarisme exacerbé qui se diffuse dans l'ensemble de la société[63]. Le centre névralgique de cette « révolution apocalyptique » entre 1848 et 1914 était, selon Ulrich Linse, la *Lebensreform*, avec sa quête de salvation de l'individu et de la société. C'est cette mentalité de la Réforme de la Vie qui voit émerger des figures comme Johannes Friedrich Guttzeit (1853-1935), Gustav Nagel (alias gustaf nagel,1875-1852) ou Gusto Gräser (1879-1958) : les prophètes de la nature. Pour Linse, la Première Guerre mondiale puis la révolution de novembre 1918 éveillent des attentes religieuses et cristallisent les espoirs de « renouveau de l'âme »[64].

> *War bei den Gebildeten 1914 die Meinung weit verbreitet gewesen, es handle sich beim Krieg um eine Bewährung der deutschen Seele, des deutschen Gemüts, der deutschen Innerlichkeit gegenüber veräußerlichter Zivilisation und rüdem Materialismus, so hefteten sich jetzt die gleichen Erwartungen an die Revolution.*
>
> Si, en 1914, l'opinion était largement répandue parmi les intellectuels que la guerre était une mise à l'épreuve de l'âme allemande, de l'esprit allemand, de l'intériorité allemande face à la civilisation aliénée et au matérialisme grossier, les mêmes attentes s'attachaient maintenant à la révolution.

Les désirs et les visions de la *Lebensreform* sont donc selon l'auteur l'expression d'un « sentiment de crise », à la suite de la guerre, de la révolution et des désordres de l'après-guerre et des premières années de la décennie 1920. L'historien trace ainsi une continuité « évidente » qui irait de la *Lebensreform* et du renouveau culturel sous l'Empire Wilhelmien à la « métaphysique germanique de la Guerre Mondiale » (*Deutschtumsmetaphysik des Weltkriegs*), puis au « Socialisme de l'esprit » (*Geist-Sozialismus*) de la Révolution de 1918, jusqu'aux « Saints de l'inflation » (*Inflationsheilige*), les fameux prophètes aux pieds-nus (1923-1929)[65]. Bernadett Bigalke affirme néanmoins que le sentiment de crise et l'atmosphère de fin du monde n'est pas une spécificité du tournant du 19e au 20e siècle, ou même de la modernité[66]. Elle préfère voir dans les prophètes de la *Lebensreform* des porteurs de connaissances et de visions de l'avenir alternatives. Nous allons voir, à l'aune d'un corpus de lettres collectées dans la *Vegetarische Warte*, que l'expérience de la Première Guerre mondiale fait naître chez

[63] *Ibid.*, p. 29.
[64] *Ibid.*, p. 30-31.
[65] *Ibid.*, p. 31.
[66] BIGALKE Bernadett, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege: Konversionen im alternativkulturellen Milieu Leipzigs um 1900 », in *Medizin, Gesellschaft, und Geschichte : Jahrbuch des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung*, vol. 27, 2008, p. 205-246, p. 208.

certains de nos auteurs des vocations de prophètes, qui portent la bonne parole jusque dans les tranchées. D'autres, au contraire, expriment leur souffrance de ne pas pouvoir vivre selon leurs principes durant leur mobilisation. Il apparait que ce moment de crise fonctionne, pour la plupart des rédacteurs, comme le révélateur des croyances profondes qui les animent.

2) La lettre comme source historique

Dans un article sur la correspondance de combattants de la guerre franco-prussienne de 1870-71, Erika Stubenhöfer affirme que les lettres offrent l'avantage d'une écriture contemporaine ou proche des événements historiques et qu'elles rendent compte de manière authentique des impressions du rédacteur[67]. La chercheuse parle de « *Written Oral History* » au sujet de ces écrits qui sont le fruit d'une conversation privée entre le soldat et ses proches et qui reprendraient les codes de la discussion orale informelle. Les objets épistolaires revêtent en effet une apparence non retouchée (*unverfälscht*), le lecteur se sentant au plus près de l'expérience de ces hommes. Or il faut garder à l'esprit que la vingtaine de lettres que nous avons collectées dans la *Vegetarische Warte* entre 1914 et 1919 étaient adressées au journal, et donc destinées à la publication. Rien ne nous garantit par ailleurs que les récits publiés n'aient pas été altérés ou tronqués par la rédaction de la revue végétarienne, pour mieux correspondre aux idéaux du mouvement. Nous ne pouvons pas non plus évaluer l'étendue de la « censure intériorisée » (Bernd Ulrich parle de « *'internalisierte', private Zensur* »[68] sur les narrateurs, c'est-à-dire la manière dont ils ont pu modifier la réalité pour ne pas s'exposer à des sanctions de leur état-major. Bernd Ulrich a montré à quel point les combattants de la guerre de 1914 avaient conscience de la possibilité que leur courrier soit ouvert et contrôlé, un « ciseau dans la tête » (*Schere im Kopf*) qui leur interdisait de parler sans filtre[69].

La lettre est donc une source problématique pour l'historien et la masse des courriers disponibles – le « *Massenmedium Feldpostbrief* » - ne rend que plus difficile la tâche d'en tirer un tableau général de l'expérience du front et de ses conséquences psychologiques[70].

---

[67] STUBENHÖFER Erika, « "Mit Gott für König und Vaterland!". Soldatenbriefe aus dem Deutsch-Französischen Krieg », in *Militaergeschichtliche Zeitschrift*, nº 1, vol. 63, 1 juin 2004, p. 79-114.

[68] Voir ici ULRICH Bernd, « Feldpostbriefe im Ersten Weltkrieg — Bedeutung und Zensur » in *Kriegsalltag: Die Rekonstruction des Kriegsalltags als Aufgabe der historischen Forschung und der Friedenserziehung*, Peter Knoch (éd.), Stuttgart, J.B. Metzler, 1989, p. 40-83.

[69] *Ibid.*, p. 60.

[70] *Ibid.*, p. 81.

C'est aussi un objet qui, au gré des éditions de recueils de correspondances, a été instrumentalisé par tous les bords politiques, et ce dès la première année de la guerre[71]. Par ailleurs, la diversité des expériences de la guerre de 1914-1918 selon la classe sociale, le lieu géographique, le grade du soldat ou même le moment du conflit concerné interdit de tirer de ces milliards[72] de missives un tableau « par en bas » qui soit cohérent[73]. Cette étude ne prétend donc pas proposer une description de la réalité de la vie quotidienne du soldat végétarien engagé dans la Première Guerre mondiale, mais une analyse succincte des représentations mobilisées dans les lettres du front adressées à la *Vegetarische Warte* entre 1914 et 1919.

3) 1914-1918 : le rendez-vous manqué de la réclame réformée

Les réformateurs de la vie, notamment les médecins naturels et les végétariens, ont conscience dès 1914 de détenir un ensemble de connaissances vitales en contexte de guerre. Les publications dans les revues réformatrices reflètent cet espoir de montrer enfin leur utilité pour le plus grand nombre. Florentine Fritzen relève ainsi que les auteurs de la revue *Der Naturarzt*, pendant toute la durée du conflit, se sont efforcés de démontrer le caractère indispensable de la médecine naturelle[74]. Ils s'octroient très vite des victoires comme la première mobilisation prétendument sans alcool de 1914 et l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes dès 1915, qu'ils veulent voir comme la preuve que leurs idées ont pris racine dans les esprits. La nécessité triomphe et, là où leurs publications se heurtaient à des oreilles inattentives pendant des décennies, les Allemands sont enfin contraints de mettre en pratique leurs principes[75]. Pendant la guerre, la revue de médecine naturelle *der Naturarzt* se concentrera sur la question de l'alimentation pour semer sur le terrain fertile des privations des idées comme la qualité nutritionnelle des légumes secs, la

[71] *Ibid.*, p. 40.

[72] *Ibid.* p. 42. « *Die circa 8000 bei der Feldpost beschäftigten Beamten und Trainsoldaten bewältigten während des ganzen Krieges geschätzte 28,7 Milliarden Sendungen aller Art zwischen Front und Heimat. Die Briefe, Karten, Telegramme oder Pakete aus der Heimat in Richtung Front überwogen. Im Durchschnitt aller Kriegsjahre gingen täglich 9,9 Millionen Sendungen von Deutschland aus an die Front und in die Etappe. In umgekehrter Richtung waren es im gleichen Zeitraum circa 6,8 Millionen Sendungen täglich*. »

[73] MOMMSEN Wolfgang, « Kriegsalltag Und Kriegserlebnis Im Ersten Weltkrieg », in *Militärgeschichtliche Zeitschrift*, 59 (1), janvier 2001, p. 133.

[74] FRITZEN Florentine, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 » in *Wissen in der Krise*, Berlin, Akademie Verlag, 2009, p. 157-176.

[75] *Ibid.*, p. 6.

nocivité de l'alcool ou les avantages du fletchérisme[76] pour la satiété[77]. Les réformateurs se sentent également compétents sur la question des soins à apporter aux nombreux blessés de guerre. En témoigne l'article « *Die Kriegsinvaliden – Ein Problem der Lebensreform* » d'un certain E.W. Trojan, publié par la *Vegetarische Warte* le 23 octobre 1915, dans lequel l'auteur affirme la responsabilité du mouvement face aux invalides innocents (*unschuldige Krüppel*), c'est-à-dire ceux dont le handicap ne serait pas le fait de péchés (alcool, comportement de la mère pendant la grossesse, maladies vénériennes) mais d'accidents[78].

> *Er hat sein Krüppeltum erworben, und zwar nicht unter Blutverschlechterung.*
>
> Il a obtenu son état d'estropié, qui n'est pas le fait d'une corruption de son sang.

La Lebensreform, au nom de sa vocation biologique, se doit donc de les prendre en charge et de les faire bénéficier d'une alimentation pure, sans alcool et de conditions d'habitat et de travail qui ne manqueront pas d'en faire des membres utiles à la société, sans toutefois leur accorder une rente suffisante qui risquerait de leur faire perdre le gout du travail. Les végétariens se veulent aussi experts dans le contexte du ravitaillement, dont certains soldats réformés ne manquent pas de relever les manques. Friedrich Imholz, auteur de « *Meine Erfahrung als Vegetarier im Felde* » est ainsi persuadé que les réformateurs auraient mieux pensé l'approvisionnement des troupes, car les rations sont selon lui trop acides, trop riches en sel et bien sûr, trop alcoolisées[79].

> *Als Lebensreformer wird man, glaube ich, manches klarer überschauen und sich auch bemühen, Ursache und Wirkung vieler Geschehnisse zu prüfen. So glaube ich als Vegetarier bestimmt, dass wenn im Felde die Magenfrage richtig gelöst worden wäre, wir heute nicht einer so trüben Zukunft entgegengehen würden.*
>
> En tant que réformateur de la vie, je pense que l'on verra plus clairement certaines choses et que l'on s'efforcera d'examiner les causes et les effets de nombreux événements. Ainsi, en tant que végétarien, je pense certainement que si la question de l'estomac avait été correctement résolue sur le champ de bataille, nous ne serions pas confrontés aujourd'hui à un avenir aussi sombre.

Or, si la fin de l'Empire a bien vu un accroissement de l'intérêt pour l'alimentation saine et le soin du corps, qui a connu une apogée dans les années 1920, ce développement social

[76] Le fletchérisme est une technique de mastication développée par l'Américain Horace Fletcher (1849-1919), et qui consiste à mâcher complètement les aliments avant de les avaler.

[77] F. Fritzen, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 », art cit, p. 7.

[78] TROJAN E.W., « Die Kriegsinvaliden - ein Problem der Lebensreform », in *Vegetarische Warte*, nº 22, 23 octobre 1915, p. 176-177, p. 177.

[79] IMHOLZ Friedrich, « Meine Erfahrung als Vegetarier im Felde », in *Vegetarische Warte*, nº 13, 28 juin 1919, p. 120-121, p. 120.

n'a pas eu pour conséquence une reconnaissance populaire accrue de la *Lebensreform*. Au contraire, décrit Florentine Fritzen, la récupération de principes issus de la médecine naturelle et du végétarisme, pour ainsi dire sans les créditer, a provoqué une crise de ces mouvements[80].

> *Der Wunsch, das Wissen über eine gesunde Lebensweise möge sich verbreiten, erfüllte sich durchaus, aber gewissermaßen an der Naturheilbewegung vorbei.*
>
> Le souhait de voir se répandre les connaissances sur un mode de vie sain s'est certes réalisé, mais en passant pour ainsi dire à côté du mouvement de la médecine naturelle.

Cependant, les réformateurs ne se rendent pas immédiatement compte du processus qui est en passe de les rendre obsolètes. Dans un texte publié le 12 février 1916 dans la *Vegetarische Warte*, T. Seegelte se réjouit que la guerre ait entrainé un regain d'intérêt pour le végétarisme en citant un article du *Berliner Tageblatt* qui vante les exploits de sportifs végétariens et qui prétend que les jours sans viande amélioreront la santé des Allemands[81]. La banalisation du discours végétarien, vidé de sa substance philosophique, n'inspire encore aucune inquiétude. Or c'est par ce type de mécanismes que les idées des réformateurs de la vie vont peu à peu perdre leur force et leur originalité. Dans la société d'après-guerre et les années 1920, proclamer que les légumes et l'air frais sont bons pour la santé relève, pour reprendre les mots de Florentine Fritzen, de la trivialité[82]. La myopie historique que nous observons à l'époque contemporaine, qui a oublié la *Lebensreform* en retenant ses principes, est à l'œuvre dès les années 1914-1918. La frustration des soldats végétariens face à ce rendez-vous manqué de la réclame pour la Réforme de la Vie ressort dans certains courriers. Ces lettres témoignent d'une conscience aigüe de la force des médias et du rôle central qu'ils pourraient jouer dans la diffusion des idées du mouvement. Publié dans la rubrique « *Aus Welt und Leben »*, le témoignage du marin W. Wagner, « *In Reih' und Glied unter deutsche Kriegsflagge »* (1915), inclut une réflexion sur la réclame en contexte de guerre. Il note que des produits tels que les tablettes de thé et de café ou les bouillons-cubes et autres extraits connaissent un grand succès depuis 1914, mais que ce sont surtout les cigarettiers qui profitent du conflit. Il attribue l'augmentation de la

[80] F. Fritzen, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 », art cit, p. 2.

[81] SEEGELTE T., « Über Ernährungswandlung », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 12 février 1916, p. 33.

[82] F. Fritzen, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 », art cit, p. 12.

consommation de tabac au pouvoir de suggestion des journaux, dont les fabricants de stupéfiants (*Reizmittel*) ont su faire bon usage[83].

> *Das Gleiche hätte man von den Lebensreformern und deren Organisationen erwarten müssen.*
>
> On aurait attendu la même chose de la Lebensreform et de ses organisations.

Mais, regrette-t-il, ce grand travail de pédagogie et de publicité, cette alliance de tous les réformateurs n'a pas eu lieu et ils préfèrent se chamailler sur des sujets sans importance dans leurs grandes et petites associations (« *Vereine und Vereinchen* »[84]). Seul un dénommé Walter Hammer trouve grâce à ses yeux, pour avoir réussi à distribuer 46 100 tracts contenant des conseils pratiques réformés dans dix communes du district d'Elberfeld (actuel Wuppertal)[85]. Pour le marin Wagner, les associations ont manqué l'occasion de diffuser les connaissances accumulées en temps de paix au plus grand nombre. Pareillement persuadé que la guerre a mis ses compatriotes dans de meilleures dispositions vis-à-vis du mode de vie réformé, Heinrich Rehders décide, en 1915, de donner des conférences à Lüneburg. Dans une lettre intitulée « *Krieg und Vegetarismus* », il raconte son enthousiasme initial[86] :

> *Ach könnte man jetzt hinausgehen und predigen das Evangelium vom wahren, schönen und gesunden Leben! Ich glaube, man würde nicht in einer Wüste und vor tauben Ohren predigen.*
>
> Ah, si l'on pouvait sortir maintenant et prêcher l'Évangile de la vie vraie, belle et saine ! Je crois qu'on ne prêcherait pas dans un désert et devant des sourdes oreilles.

En mars 1915, il suit à cet effet une formation à Hambourg, sur l'alimentation du peuple en temps de guerre. Or une fois à Lüneburg, son projet se heurte au refus des services municipaux qui lui signifient qu'il n'existe aucun besoin pour de telles communications. Il réussit finalement, deux mois plus tard, à donner une conférence au sein de l'association de médecine naturelle de Lüneburg mais celle-ci n'attire qu'un public restreint, bien que très réceptif à ses propositions. Heinrich Rehders espère alors que la dynamique soit lancée et que d'autres opportunités viennent. Néanmoins, ses difficultés sont représentatives des

[83] WAGNER W., « In Reih und Glied unter deutscher Kriegsflagge. Lose Tagebuchblätter, Gedanken un e Erinnerungen », in *Vegetarische Warte*, n° 10, 8 mai 1915, p. 83-84, p. 83.

[84] *Ibid.*, p. 84.

[85] Walter Hammer a survécu à la guerre, comme en témoigne un article mentionnant le fait qu'il reçoive la croix de guerre, en 1920. ANONYME, « Verdienstkreuz für Kriegshilfe Walter Hammer », in *Vegetarische Warte*, n° 14, 10 juillet 1920, p. 211, voir Annexe 36.

[86] REHDERS Heinrich, « Krieg und Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, n° 13, 19 juin 1915, p. 104-106, p. 105.

obstacles auxquels se heurtent les représentants de la réforme lorsqu'ils cherchent à propager leurs préceptes en dehors des cercles habituels. Le pasteur Emil Engelhardt, mobilisé à Vilnius, doute pour sa part que la guerre constitue un cadre adéquat pour sensibiliser les masses à la *Lebensreform.* Il relève que les classes les plus éduquées (*Bildungsschicht*) dont sont issus les officiers, ne sont pas réceptives aux fondamentaux de la vie végétarienne. Ce n'est qu'auprès des jeunes aux tendances *völkisch* et réformatrices que le végétarisme pourrait trouver un fort écho. L'ecclésiastique est par ailleurs persuadé que seul le végétarisme éthique et religieux vaut la peine d'être diffusé[87].

> *Freilich: wertvoll ist für die Sache und die Zukunft unsrer Lebenserneuerungsbewegung nur der ethische und religiöse Vegetarismus.*
>
> Bien sûr, seul le végétarisme éthique et religieux est valable pour la cause et l'avenir de notre mouvement de renouveau de la vie.

Sa posture est un prélude au destin des associations végétariennes qu'annonce Florentine Fritzen pour le milieu des années 1920, à savoir le moment où ces dernières se retrancheront de plus en plus dans l'ésotérisme, abandonnant dans leurs revues les sujets de société plus larges pour se concentrer sur le régime sans viande[88]. Le long récit de guerre de G. Libero, publié en 1919 et intitulé « *Vegetarismus im Kriege ? »,* offre un dernier exemple dissonant de questionnement sur la propagande du mouvement[89]. Le soldat met ici fortement en doute l'opinion selon laquelle la guerre serait un moment privilégié pour l'épanouissement des principes de la *Lebensreform*. Au contraire, cette dernière ferait reculer la culture de 300 ans. Au moment de l'immobilisation de la ligne de front, il abandonne le végétarisme jusqu'à l'armistice. Selon lui, le mouvement ne recouvre pas seulement l'alimentation mais aussi la qualité de l'air, le vêtement, le soin du corps, le respect du vivant, toutes ces choses qui sont impossibles à respecter là où la morale n'est plus la même qu'en temps de paix. Ce n'est qu'au moment où il écrit, en 1919, que le végétarisme peut de nouveau triompher[90].

> *Unsere edlere Weltanschauung vereinbart sich nicht mit dem Kriegshandwerk. (...) Nun, da das Morden ein Ende hat, dürfen wir alle Menschen wieder als Brüder ansehen und aus den Tiefen wieder zu den Höhen steigen, und jetzt wird uns der Vegetarismus wieder werden, was er sein soll, ein Weg aus der Finsternis zum Licht.*
>
> Notre noble vision du monde ne s'accorde pas avec l'art de la guerre. (...) Maintenant que le meurtre a pris fin, nous pouvons à nouveau considérer tous les

[87] ENGELHARDT Emil, « Vegetarische Erlebnisse im Feld », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 10 novembre 1917, p. 223-224, p. 224.

[88] F. Fritzen, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 », art cit, p. 19.

[89] LIBERO G., « Vegetarismus im Kriege? », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 23 août 1919, p. 154-156.

[90] *Ibid.*, p. 156.

hommes comme des frères et remonter des profondeurs vers les hauteurs, et à présent le végétarisme va redevenir pour nous ce qu'il doit être, un chemin des ténèbres vers la lumière.

4) Végétarisme et pacifisme

La première phrase de l'extrait ci-dessus fait référence à la contradiction fondamentale entre le végétarisme et le métier de soldat. En effet, certaines lettres du front insistent sur la dimension intrinsèquement pacifiste du mouvement. Le combattant végétarien se retrouve ainsi contraint de participer à une débauche de violence qui n'aurait jamais eu lieu si tout le monde partageait ses idées[91].

Wäre der vegetarische Gedanke erst Gemeingut der Menschheit geworden – ich meine den ethischen kulturellen, nicht den sogenannten Magenvegetarismus (...) – wäre das „große Wort" der Inder, die Überzeugung von der Wesenseinheit alles Lebenden, erst zur lebendigen Wahrheit für jedes Menschen-herz und – hirn geworden ...

Si la pensée végétarienne était devenue un bien commun de l'humanité – je parle du végétarisme éthique et culturel, et non de ce qu'on appelle le végétarisme de l'estomac (...) – la « grande parole » des Indiens, la conviction de l'unité de l'essence de tout ce qui vit, serait devenue une vérité vivante pour chaque cœur et chaque cerveau humain ...

Cette affirmation aux accents bouddhistes est tirée de la lettre de Christian Bering, publiée sous le titre « *Vegetarismus und Krieg* » en 1915 et peut être mise en parallèle avec une citation d'Heinrich Rehders qui ouvre la contribution citée plus haut[92] :

Wenn die Menschen alle Vegetarier wären, dann gäbe es selbstverständlich keinen Krieg.

Si tous les Hommes étaient végétariens, il n'y aurait évidemment pas de guerre.

La réalisation du végétarisme idéologique et la communion qu'il amènerait entre les hommes mettrait fin à toutes les guerres. Mais ce pacifisme n'est pas antimilitariste, H. Rehders précise dans la même lettre que c'est bien par la victoire qu'arrivera la paix. La faute de la mobilisation de l'armée allemande incombe aux voisins, qui sont « restés des barbares ». L'activation du mythe de l'Allemagne attaquée, faisant acte de légitime défense, d'une guerre nécessaire pour sauver la paix, permet d'accorder deux aspirations à priori contradictoires du soldat végétarien : le combat acharné pour la victoire finale et le refus de tuer des êtres vivants. Ainsi, la manière démonstrative dont les combattants

[91] BERING Christian, « Vegetarismus und Krieg », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 30 janvier 1915, p. 17-18, p. 17.
[92] H. Rehders, « Krieg und Vegetarismus », art cit, p. 104.

végétariens affichent leur ardeur belliqueuse, dont nous traiterons ci-dessous, pourrait être un moyen de désamorcer le soupçon de pusillanimité qui pèse sur eux. Dans la petite nouvelle de Fritz Müller « *Der Vegetarier* » (1918), deux soldats s'entretiennent dans un allemand régional, dans un dialogue qui concerne le grenadier August Streifler qu'ils soupçonnent d'être végétarien. L'un des deux hommes décide de le dénoncer au lieutenant, arguant qu'il pourrait faire défection à cause de ses principes (Annexe 32)[93] :

> *Aber die Vechetarianer saachen doch, man soll nichts Lebendiches döden, un wer weiß, ob'n Vechetarianer, wenn's zum Bajonettkampf kommt –*
>
> Mais les végétariens disent qu'il ne faut rien tuer de vivant, et qui sait si un végétarien, lorsque viendra le moment du combat à la baïonnette –

Dans la nouvelle, August Streifler est pourtant le plus valeureux de son régiment, celui qui chante quand tous les autres ont perdu courage, qui grimpe sur un poirier pour repérer la position de l'ennemi. Le lieutenant fictif s'avère d'ailleurs être un allié du végétarisme, enseignant aux deux larrons que « le pain et les poires produisent autant de courage, de compétence et de droiture que la goulasch ». On rencontre, au gré des courriers de notre collection, bien d'autres August Streifler, des végétariens héroïques qui n'ont de cesse de se démarquer des soldats ordinaires et pour qui la guerre ressemble à une compétition.

5) (Chou-)fleur au fusil : le réformateur part en guerre

L'enthousiasme guerrier observable chez la majorité des correspondants de guerre de la *Vegetarische Warte* fait écho à celui du mouvement de jeunesse allemand (*Jugendbewegung*) en général. Les jeunes hommes allemands, quelle que soit leur sensibilité politique, sont soumis dans les premières semaines du conflit à une pression psychologique très forte – de la part des médias, de leurs enseignants, de leurs camarades – les poussant à s'engager en tant que volontaires[94]. Or, cette injonction trouve un écho tout particulier auprès de la *Jugendbewegung* et Gudrun Fiedler relève que plus de 90 070 *Wandervögel* s'engagent avec euphorie dès aout 1914[95]. Les soldats issus des mouvements de jeunesse se considèrent comme une élite au sein de l'armée et espèrent se constituer en exemple pour les hommes des autres milieux et classes d'âge. Le conflit est l'occasion de

[93] MÜLLER Fritz, « Der Vegetarier », in *Vegetarische Warte*, nº 2, 19 janvier 1918, p. 16-17, p. 17.
[94] W. Mommsen, « Kriegsalltag Und Kriegserlebnis Im Ersten Weltkrieg », art cit, p. 127.
[95] FIEDLER Gudrun, « Kriegsbegeisterung — Friedenssehnsucht » in *Kriegsalltag: Die Rekonstruktion des Kriegsalltags als Aufgabe der historischen Forschung und der Friedenserziehung*, Peter Knoch (éd.), Stuttgart, J.B. Metzler, 1989, p. 186-203, p. 186.

défendre et d'incarner les principes de la vie réformée[96]. Walter Hammer, auteur de la lettre „*Was mir im Felde begegnete"* (1917), est lui-même un *Wandervogel*[97] en temps de paix, et voit la guerre comme une expérience de soi, bien décidé à entrer sur le champ de bataille avec la même curiosité et le même esprit d'explorateur que pour ses randonnées (Annexe 35)[98].

> *... so bin ich mit suchenden, offenen, gespannten Sinnen ins Feld gezogen: entschlossen zu intensivem Erleben, entschlossen, selbst aus all den Nöten und Entbehrungen, Leiden und Schrecken des Krieges zu lernen und aus ihnen womöglich Kraft und Kultur fördernde Werte zu erwerben.*
>
> ... c'est ainsi que je suis parti vers le champ de bataille, les sens en alerte, ouverts et affutés : déterminé à vivre intensément, déterminé à tirer des leçons même de toutes les détresses et privations, souffrances et horreurs de la guerre et à revenir enrichi autant que possible de valeurs de force et de culture.

Walter Hammer pense d'avance ses notes comme des témoignages du végétarisme pour la postérité (*« Dokumente des Vegetarismus »*) et se réjouit de pouvoir les partager avec le journal. Il tente de diffuser auprès de ses camarades des notions élémentaires d'hygiène alimentaire et corporelle, notant qu'ils se laissent volontiers conseiller. Une prédisposition positive qu'il attribue aux germes de la nouvelle culture (*« zarte Kulturkeime »*) qui essaiment malgré la destruction environnante[99]. Bendick III, un célèbre athlète berlinois (*„des bekannten Berliner Wettgehers ..."*), se décrit également comme un exemple pour ses camarades dans sa lettre du 25 février 1915, intitulée « *Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen* » (Les expériences d'un végétarien strict dans un régiment d'artillerie lourde en Pologne, Annexe 33)[100]. L'adjectif « strict » (*streng*) lui est peut-être attribué par le comité de rédaction mais correspond bien à sa volonté de fer, puisqu'il refuse de manger de la viande même après six jours de marche sans pain et n'a besoin que de la moitié de ce que consomment les autres hommes[101]. Son attitude n'est pas sans rappeler le personnage du grenadier Streifler, puisque lui aussi chante pour remonter le moral des troupes découragées[102].

---

[96] *Ibid*.

[97] Sans doute le même homme qu'admirait tant W. Wagner. HAMMER Walter, « Was mir im Felde begegnete », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 12 mai 1917, p. 89-91, p. 103-104.

[98] *Ibid.*, p. 90.

[99] *Ibid.*

[100] BENDICK III, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen », in *Vegetarische Warte*, nº 7, 27 mars 1915, p. 58-59.

[101] *Ibid.*, p. 58.

[102] *Ibid.*, p. 59.

Ich kenne keine Furcht und ermuntere meine Geschützbedienung bei solchen Gelegenheiten durch Singen und frohe Lieder.

Je ne connais pas la peur et, en de telles occasions, j'encourage mes canonniers en chantant et en entonnant des chansons joyeuses.

Selon un article de la *Vegetarische Warte* daté de 1913, il a deux frères et tous sont des membres actifs du club de sport végétarien de Berlin (*Sportclub « Vegetarier » Berlin*, voir Figure 16)[103]. Ils avaient alors 38, 26 et 24 ans et l'auteur de l'article les compte parmi les meilleurs sportifs allemands de l'époque. En octobre 1913, ils participent à une compétition de marche de 50 km depuis Berlin, où Bendick 1er et Bendick III occupent la 2e et 3e place, avec un temps de respectivement 5 heures et 1 minute et 5 heures et 5 minutes.



Figure 16 : Les frères Bendick en 1913, photographie reproduite dans la Vegetarische Warte. (UB Heidelberg).

L'un des frères est tombé au combat le 18 décembre 1914, et H. Bendick est déterminé à venger sa mort en redoublant d'ardeur et en se portant volontaire partout où il y a de

[103] HEINRICH Otto, « Sport und Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 8 novembre 1913, p. 221.

l'action. Dans un autre courrier daté du 17 juillet 1915 et rédigé avant qu'il ne parte pour un nouvel assaut, il raconte comment il a eu l'autorisation de prodiguer une séance de sport tous les soirs à quelques jeunes gens, à l'heure où les canons se taisent[104]. Malgré les combats violents auxquels il a participé depuis sa première lettre, sa volonté de fer demeure intacte. Il semblerait qu'on ne puisse pas en dire autant du marin W. Wagner, qui dans une lettre publiée en octobre 1915, un peu plus de 5 mois après celle citée plus haut et alors qu'il est en permission pour 14 jours, commence à perdre foi en ses contemporains. Confronté à l'indifférence de l'arrière qui continue à vivre dans l'excès et le gaspillage, il prétend vouloir abandonner son combat pour la réforme et consacrer ce temps et cette énergie à ses intérêts personnels[105]. Mais ce moment de désespoir n'est qu'un prétexte pour introduire le retournement dialectique qui apparait dans la suite du récit, lorsqu'inspiré par un aphorisme du Kaiser[106], il retrouve toute son ardeur dans une acmé où victoire de la *Lebensreform* et victoire sur l'ennemi se confondent[107].

> *Also: Vorwärts zu Heil und Sieg, weiter schaffen am begonnenen Zukunftsbau und nicht die Hoffnung auf den Erfolg aufgeben. Wie eine finstere Wetterwolke drückt die Zeit jetzt auf die Draußenstehenden – und doch, einst wird kommen der Tag!*
>
> Alors : en avant pour le salut et la victoire, continuez à construire l'avenir et ne perdez pas espoir en la réussite. Comme un nuage sombre, le temps pèse maintenant sur ceux qui sont à l'arrière – et pourtant, le jour viendra !

Malgré cet enthousiasme communicatif, il existe une ombre au tableau idyllique de la vie végétarienne au front : les autres. Le courageux Bendick se plaint de ses camarades qui ne se lavent que lorsqu'ils trouvent une source d'eau chaude. Contraint de dormir avec eux dans une grande promiscuité, il devient lui aussi la cible de la vermine[108].

> *Dass diese Leute Krätze, Läuse und andere Ungeziefer haben ist ganz selbstverständlich. Schade ist nur, dass man trotz eigener Reinlichkeit durch diese Leute mit leiden muss.*
>
> Il va de soi que ces personnes ont la gale, des poux et d'autres vermines. Ce qui est dommage, c'est qu'en dépit de sa propre hygiène, on doive souffrir aussi, à cause de ces gens.

---

[104] BENDICK H., « Feldpostbrief des Unteroffiziers Bendick aus dem Osten », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 17 juillet 1915, p. 123-124.

[105] W. Wagner, « In Reih und Glied unter deutscher Kriegsflagge. Lose Tagebuchblätter, Gedanken une Erinnerungen », art cit.

[106] « *Nimm die Menschen, wie sie sind, alles ist gut im Sinne des Schöpfers usw.* », cité dans *Ibid*, p. 172.

[107] *Ibid*, p. 173.

[108] I. Bendick, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen », art cit, p. 59.

Sa pureté individuelle est polluée par le mélange avec des hommes ordinaires, puis par la vaccination obligatoire contre le choléra et le typhus qui empoisonne son précieux sang et dont il espère se débarrasser au plus vite grâce à une alimentation saine[109]. Le réformateur qui part en guerre se retrouve jeté au milieu d'une foule étrangère à ses principes, qui parfois le presse de questions, comme le subit Oscar Bünemann, mobilisé en Roumanie en avril 1917[110]. Bünemann ne dissimule pas son mépris pour les hommes moyens (*Durchschnittsmenschen*) qui ne peuvent vivre d'après de grands principes mais se contentent de faire comme tout le monde, et auxquels il est bien inutile de tenter d'expliquer ses choix de vie[111]. Pour H. Borrmann, auteur de „*Drei Jahre als Vegetarier im Felde*", publié en 1919, le drame est de mélanger aux autres des hommes intellectuellement supérieurs et de brasser les classes sociales[112]. Tout comme H. Bendick, il souffre du manque d'hygiène de ses camarades, qu'il accuse de lui transmettre leurs maladies de peau et leurs nuisibles.

> *Das Unangenehmste für den Vegetarier war das Zusammenleben mit den so verschieden gearteten Menschen im engen Unterstand. Aus allen Gegenden Deutschlands, aus allen Bevölkerungsschichten zusammengewürfelt, lebten hier geistig höherstehende Menschen neben andern, die nicht einmal ein ausgeprägtes Sauberkeitsgefühl hatten.*
>
> Le plus désagréable pour le végétarien était la cohabitation avec des personnes de nature si différente dans l'étroit abri. Venus de toutes les régions d'Allemagne, de toutes les couches de la population, des gens intellectuellement supérieurs vivaient ici à côté d'autres qui n'avaient même pas un sens aigu de la propreté.

C'est peut-être l'acte le plus héroïque de H. Borrman et des autres végétariens : demeurer auprès de ces hommes incultes pour leur servir de brillant exemple et les pousser à aspirer à la vie idéale.

6) Hygiène de la guerre

Le topos du végétarien héroïque va souvent de pair avec un autre motif récurrent dans les lettres que nous étudions : la guerre comme expérience purificatrice. Florentine Fritzen relève pour la revue *Der Naturarzt* cette même vocation hygiénique attribuée au conflit

[109] *Ibid* : 59.

[110] BÜNEMANN August Oscar, « Rumänische Moldaufront », in *Vegetarische Warte*, nº 14, 7 juillet 1917, p. 133.

[111] *Ibid*, p. 134. « *Bei all' diesen Gelegenheiten wurde ich mit Fragen überhäuft. Ich muß mich an kurze, knappe Antworten halten; denn es ist verlorene Mühe, auch nur einigermaßen verknüpfende Erklärungen zu geben.* »

[112] BORRMANN H., « Drei Jahre als Vegetarier im Felde », in *Vegetarische Warte*, nº 18, 6 septembre 1919, p. 164.

armé. Dès octobre 1914, le journal veut voir dans la guerre mondiale la fin de la quête ridicule du luxe et de l'exotisme et la naissance d'un nouveau sentiment de bellicisme pour l'avenir du peuple allemand[113]. En 1916, les rédacteurs de la revue font encore un bilan positif du point de vue de la *Lebensreform*. Le rationnement laissait de fait une grande place à une alimentation de bonne qualité selon leurs critères et pauvre en viande, ainsi qu'à la sobriété et à la vie au grand air[114]. La Première Guerre mondiale trouve ainsi une place dans la réalisation du dessein de la *Lebensreform.* En aout 1917, la *Vegetarische Warte* publie la lettre d'une végétarienne nouvellement convertie de 22 ans, qui jure son allégeance au mouvement à grand renfort de lexique belliqueux. Elle évoque l'idée de la guerre comme juste punition pour une mauvaise vie[115] :

> *Könnten wir nicht jetzt gerade zeigen, daß wir dem – edlen Menschen – näher sind, indem wir alles tief ertragen wollen, was uns der Krieg auferlegt (wenn wir ihn als eine gerechte Strafe betrachten wollen für eine falsche Lebensart in jeder Beziehung)?*
>
> Ne pourrions-nous pas justement montrer maintenant que nous sommes plus proches de la noblesse d'esprit, en voulant supporter profondément tout ce que la guerre nous impose (si nous voulons la considérer comme une juste punition pour une mauvaise manière de vivre à tous égards) ?

L'expérience du front n'est pas seulement le lieu où faire ses preuves pour le réformateur, elle est pour le peuple tout entier l'occasion de revenir dans le droit chemin. Heinrich Rehders, le prosélyte de Lüneburg, prête lui aussi un sens profond au conflit[116] :

> *Und das ist doch der tiefere Sinn des Krieges, dass er uns Fundamente schafft, auf denen die Häuser der Zukunft erbaut werden, in denen das Wohlbehagen wohnt und erblich ist, mehr als es das vor dem Kriege war.*
>
> Et c'est bien là le sens profond de la guerre, qu'elle nous crée des fondations sur lesquelles seront construites les maisons de l'avenir, dans lesquelles le bien-être réside et est héréditaire, plus qu'il ne l'était avant la guerre.

Insuffler un sens à la guerre permet d'en faire le lieu d'un dépassement de soi. L'historien Wolfgang Mommsen voit dans le roman autobiographique d'Ernst Jünger, *Orages d'acier,* publié en 1920, une interprétation du front comme « le lieu de l'épanouissement personnel ultime de l'individu comme héros mu par les instincts belliqueux élémentaires » et la met en lien avec la notion de volonté de pouvoir chez

[113] F. Fritzen, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 », art cit, p. 7.
[114] *Ibid*, p. 9.
[115] S A., « Gedanken einer jungen (22-jährigen) Vegetarierin! », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 18 août 1917, p. 164-165.
[116] H. Rehders, « Krieg und Vegetarismus », art cit, p. 105.

Nietzsche[117]. Or certains éléments de cette figure du soldat qui se réalise dans le combat, construite a posteriori, sont déjà visibles dans notre corpus. S'inscrivant dans la tradition des athlètes végétariens qui accomplissent des exploits pour promouvoir leur régime alimentaire, ces correspondants appréhendent la vie militaire comme une compétition sportive. Ernst Scheiler, dans sa lettre *„Als Vegetarier mit den Armierungstruppen ins Feld"* (1915) se livre à une comparaison de la performance des hommes selon leur hygiène de vie[118]. Ils disposent de deux jours pour rejoindre, à pied et avec 25 kilos de paquetage, leur objectif situé 50 km plus loin. Certains se sont reposés et ont pris un petit-déjeuner léger, d'autres ont veillé et bu jusque tard dans la nuit. Dès la première dizaine de kilomètres, les « buveurs de bière » et les « gros mangeurs » (« *Biertrinker* », « *Vielesser* ») montrent les premiers signes de faiblesse. Le premier jour, une douzaine d'hommes parmi les 160 soldats n'atteignent ainsi le cantonnement qu'avec beaucoup de retard. Le jour suivant, ceux qui suivent un mode de vie « solide » et « raisonnable » (« *die solid und vernünftig Lebenden* ») remportent une belle victoire et sont les premiers arrivés[119]. Les plus gros buveurs, eux, ne rejoignent le camp qu'une demi-journée plus tard, et dans un état lamentable[120].

> *Diese beiden Marschtage hatten gezeigt, daß am besten die abschnitten, die schon im Zivilleben Alkohol, Tabak und andere unnatürliche Genüsse mieden und bewusst vernünftig lebten. (…) Es sind das Erscheinungen, wie sie ja auch sonst bei Sportleistungen zutage treten, hier aber von um so größerer Bedeutung sind, weil es sich hier nicht um Sport und Vergnügen, sondern um blutigen Ernst handelt (…).*
>
> Ces deux journées de marche avaient montré que les meilleurs résultats étaient obtenus par ceux qui, dans la vie civile, évitaient déjà l'alcool, le tabac et d'autres plaisirs non naturels et menaient une vie délibérément raisonnable. (...) Ce sont des phénomènes que l'on retrouve habituellement dans les performances sportives, mais qui sont ici d'autant plus importants qu'il ne s'agit pas ici de sport et de plaisir, mais de vie ou de mort (...).

Cet extrait explicite encore le rapprochement qu'effectue Ernst Scheiler entre les exercices militaires et la compétition sportive, même s'il souligne lui-même les limites de la comparaison. Le sous-officier Bendick effectue une analogie similaire, il est persuadé que la guerre montrera au pays tout entier l'importance de la pratique du sport, qui devient une condition de survie. Il va même jusqu'à faire référence au quotidien du front comme « la vie à l'air frais et au soleil » (« *das Leben in frischer Luft und Sonne* »), arguant qu'elle

[117] W. Mommsen, « Kriegsalltag Und Kriegserlebnis Im Ersten Weltkrieg », art cit, p. 136.
[118] SCHEILER Ernst, « Als Vegetarier mit den Armierungstruppen ins Feld », in *Vegetarische Warte*, nº 24, 20 novembre 1915, p. 199-200.
[119] *Ibid*, p. 200.
[120] *Ibid*.

fait ressortir de ceux qui négligent le plus leur santé toutes les impuretés du sang, causant des éruptions cutanées (Annexe 34)[121]. L'expérience militaire joue donc un rôle de révélateur, les péchés de la vie civile y deviennent visibles aux yeux de tous alors que s'y opère une forme de détoxification du corps[122]. Mais les camarades de Bendick se moquent de ses avertissements. Pour l'auteur de la lettre de Slavonie (*« Feldpostbrief aus Slavonien »,* Annexe 37)[123], publiée en 1917, l'expérience du front est presque une sinécure. Il mange peu, la moitié de la portion de ses camarades, il est à l'air pur toute la journée et dort la fenêtre ouverte. Il en arrive à cet étonnant constat[124] :

> *So wohl wie jetzt fühlte ich mich noch nie ohne Fett, ohne künstlichen Zucker – etwas enthält zwar die Marmelade. – es fehlen mir nur die Nüsse, hier kann ich leider keine bekommen. Diese Kost ist zwar einseitig, aber ich lebe glücklich, billig, und mir ist sehr wohl zu Mute.*
>
> Je ne me suis jamais senti aussi bien que maintenant, sans graisse, sans sucre artificiel - la confiture en contient certes un peu. – il ne me manque que les noix, je ne peux malheureusement pas en trouver ici. Ce régime est certes déséquilibré, mais je vis heureux, à peu de frais, et je me sens très bien.

Le soldat anonyme va jusqu'à dire qu'il est heureux de son mode de vie spartiate. Son secret réside dans le fletchérisme, l'art de mâcher longuement les aliments, qu'il recommande vivement. Certes, le repas prend plus longtemps, mais il suffit selon lui de calmer ses nerfs pour trouver le temps nécessaire et surtout de ne jamais se laisser presser, même face à un danger immédiat[125]. Pour ces surhommes végétariens, la guerre est le lieu d'un dépassement de soi. Elle revêt ainsi, tout comme pour les rédacteurs de la revue *Der Naturarzt*, une vocation formatrice, pédagogique sur les masses. Ils soutiennent que pour l'arrière, soumis au rationnement, les privations permettront de guérir bien des maladies et seront riches d'enseignement pour les générations futures[126]. La paix verra émerger un peuple plus raisonnable, c'est notamment ce qu'affirme Heinrich Rehders, convaincu que les prix prohibitifs de la viande – une tranche de jambon coute 3 Mark à Hambourg [127] –

[121] H. Bendick, « Feldpostbrief des Unteroffiziers Bendick aus dem Osten », art cit, p. 124.
[122] *Ibid*.
[123] ANONYME, « Aus Feldbriefen. Feldpostbrief aus Slavonien. », in *Vegetarische Warte*, n° 14, 7 juillet 1917, p. 134.
[124] *Ibid*.
[125] Il raconte une anecdote où, lors d'une attaque surprise de schrapnells russes sur le front polonais, ses camarades ont couru deux kilomètres à travers champs sans cesser de manger leurs gamelles. Ce réflexe est selon lui contraire au bon instinct de l'animal, qui préfère abandonner sa proie plutôt que de s'exposer au danger.
[126] F. Fritzen, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 », art cit, p. 8.
[127] Sachant qu'un Mark en 1915 équivalait à 4 euros en 2020 [NB : incertitude majeure]. Source : www.bundesbank.de, consulté le 8 juin 2021.

vont pousser peu à peu la population à se sevrer[128]. Les seuls qui ne sont pas encore sur la bonne voie sont les petits-bourgeois (*Spießer*) qui ont fait des réserves (*« eingehamstert »*), à l'instar de son voisin qu'il regarde d'un mauvais œil. Walter Hammer est également persuadé que la crise changera durablement les habitudes de consommation des Allemands et sur l'économie nationale[129]. Dans une formulation complexe et paradoxale, il affirme la vocation éducatrice de la guerre tout en la niant[130].

> *So ungeheuer falsch und frevelhaft es auch wäre, diesen Weltkrieg – wie es hin und wieder leider noch geschieht – als ein verdientes Gericht oder als ein unersetzliches, unvermeidbares, willkommenes Züchtigungs- und Erziehungsmittel zu preisen, so falsch wäre es auch, dem Kriege jede erzieherische Bedeutung schlechtweg abzusprechen.*
>
> Autant il serait monstrueusement, faux et sacrilège de louer cette guerre mondiale – comme cela se fait malheureusement encore de temps à autre – comme un jugement mérité ou comme un moyen de correction et d'éducation irremplaçable, inévitable et bienvenu, autant il serait faux de nier purement et simplement toute signification éducative à la guerre.

Pour le front comme pour l'arrière, le premier conflit mondial vu par le prisme de la *Lebensreform* doit faire émerger un homme nouveau, une Nation nouvelle. Cet état d'esprit annonce le mythe de l'homme d'acier (*« stahlharter Menschentyp »*), forgé dans le feu des tranchées et affranchi des idéaux bourgeois, incarné dans le deuxième journal d'Ernst Jünger *Le combat comme expérience intérieure* (1922) et dans lequel puise l'extrême-droite de l'entre-deux-guerres[131].

7) Banalité des récits guerriers

Nous avons dégagé les éléments idéologiques qui transparaissent dans les lettres du front de soldats végétariens. Or dans leurs courriers, ces hommes laissent aussi une place centrale à des considérations matérielles sur ce qu'ils mangent au quotidien. Le maintien d'un régime sans viande est plus ou moins difficile selon le grade, la zone géographique et l'orthodoxie du soldat. Pour le pasteur Emil Engelhardt, c'est presque simple. Son autorité lui permet de donner des ordres au magasin du camp, et il a les moyens de déjeuner dans une auberge de Vilnius qui lui prépare des plats adaptés. Il est facile de trouver dans la zone occupée des denrées qui sont rationnées en Allemagne, comme les œufs[132]. Son régime

[128] H. Rehders, « Krieg und Vegetarismus », art cit, p. 104.
[129] W. Hammer, « Was mir im Felde begegnete », art cit, p. 90.
[130] *Ibid*.
[131] W. Mommsen, « Kriegsalltag Und Kriegserlebnis Im Ersten Weltkrieg », art cit, p. 136.
[132] E. Engelhardt, « Vegetarische Erlebnisse im Feld », art cit, p. 224.

alimentaire de guerre lui réussit, si bien qu'il prend de l'embonpoint (« *dicke Backen* », de grosses joues[133]). Walter Hammer rencontre également peu de difficultés, puisqu'il se contente de retirer la viande de sa ration ordinaire et de l'offrir à ses camarades, non sans leur dispenser une petite leçon de diététique[134]. Il finit néanmoins par tomber malade, prétendument à cause de ce mélange (« *Durcheinandergekochtes* »), mais s'avère ravi de ce qu'on lui sert au lazaret : du thé, du pain blanc avec du beurre et des brouets de riz, de semoule ou d'avoine[135]. Il est plus ardu de rester fidèle au végétarisme pour Oscar Bünemann sur le front roumain, qui ne mange rien qui ait été cuit avec de la viande. Lui aussi s'attire de la sympathie en distribuant le lard, les saucisses et le tabac qu'il reçoit. Mais comme la ration est cuite dans du bouillon de viande, il ne mange que le pain et s'arrange pour trouver auprès des populations occupées du beurre, de la confiture ou de la purée de maïs[136]. Le journal rapporte dans la même rubrique que le soldat A. Schubert a des difficultés à cause de la diminution des rations de pain après la première année de guerre. Il profite des accalmies pour apprendre à se cuisiner du porridge d'avoine, du riz sucré ou accompagné de racines, des légumes frais et quelquefois des pommes de terre[137].

Certains, comme le soldat anonyme de Slavonie, parviennent à se faire donner l'argent de leur ration. Ce dernier refuse également de consommer ce qui a été cuit avec de la viande ou du bouillon de viande et se sert de la somme pour se procurer autre chose que des oignons et du paprika. Il mange le pain de sa ration, préalablement rôti, avec des fruits des bois en juin puis avec des pommes, des poires et des prunes en juillet. Il trouve également des épinards, des salades et des produits laitiers[138]. L'athlète H. Bendick se vante pour sa part d'être crudivore et de se nourrir essentiellement de fruits secs depuis l'immobilisation de la ligne de front en 1915[139]. Auparavant, il avait trouvé un petit sac de farine dans un moulin abandonné et se nourrissait de pain, de betteraves, de carottes et à l'occasion de pommes de terre bouillies avec du beurre. Mais le cas le plus admirable est sans doute celui de Max Zink, expéditeur d'une lettre des Flandres (« *Feldpostbrief aus Flandern* », 1915) et qui s'est converti au végétarisme à l'occasion de sa mobilisation. Au moment où il écrit, il n'est végétarien que depuis 14 jours, après avoir reçu par hasard un exemplaire de la

[133] *Ibid*.
[134] W. Hammer, « Was mir im Felde begegnete », art cit, p. 90.
[135] *Ibid*, p. 91.
[136] A.O. Bünemann, « Rumänische Moldaufront », art cit, p. 134.
[137] *Ibid*.
[138] Anonyme, « Aus Feldbriefen. Feldpostbrief aus Slavonien. », art cit.
[139] I. Bendick, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen », art cit, p. 58.

Vegetarische Warte et y avoir lu une lettre ouverte de Walter Hammer[140]. Sa brève missive évoque principalement ce dont il se nourrit : du riz sucré ou salé, des fruits secs, des betteraves, de l'oseille, des petits pois, du pain de munition (« *Kommissbrot* »), des gelées de fruits et des flocons d'avoine. Chez lui aussi les pommes de terre sont assez rares et il trouve çà et là de la rhubarbe et des baies. Max Zink précise par ailleurs qu'il a plus de dépenses que ses camarades, notamment pour les revues et les livres sur le végétarisme qu'il se procure.

Au milieu de tous ces récits, une lettre se démarque. W. Wagner, mobilisé dans l'ouest de la Flandre, raconte qu'il a pu suivre un régime végétarien au début de la campagne de Belgique, mais que l'installation de la guerre dans la durée lui fait perdre espoir de pouvoir rester végétarien pendant tout le conflit[141]. Depuis l'immobilisation de la ligne de front dans les dunes, il ne trouve plus les fruits et les légumes nécessaires à son régime. Il doit alors se nourrir des rations de pain, de viande, de lard, de pommes de terre et de saindoux qu'on distribue aux hommes. La viande est facile à se procurer et peu chère, c'est aussi ce que les troupes réclament le plus. De plus, les soldats n'ont pas le droit de boire d'eau à cause de risques d'infections et W. Wagner se trouve contraint de consommer de l'alcool. Il demeure en bonne santé, mais manger cette nourriture qui le dégoute le démoralise profondément. Son récit est un appel à la bienveillance vis-à-vis des hommes qui mettent leurs principes de côté face à cette situation extrême[142].

> *Wenn die Kameraden die Liebesgaben aus der Heimat erhalten, die guten Zigarren täglich preisen, die Bouillon-Würfel loben, den „wärmenden" Punschertrank rühmen und sich über soviel erwiesene Liebe freuen, dann muss der Lebenskünstler abseits stehen; denn er kann ja von den Gaben keinen Gebrauch machen, darf nicht mittrinken, mitreden, sich mitfreuen. Und doch bringt er dieselben Opfer dem Vaterlande wie die Kameraden, die ihn nun vielleicht auslachen, ihn, den Einsamen. Er ergreift den ihm dargereichten Becher, trinkt und singt, spielt und raucht mit den Kameraden. Die Landsknechtsstimmung[143] ist doch zu romantisch; heute rot, morgen tot, denkt auch er, und vergessen ist das Lebensideal.*
>
> Lorsque les camarades reçoivent les colis d'amour venus de la mère-patrie, vantent chaque jour les bons cigares, font l'éloge des bouillons-cubes, louent l'effet « tonifiant » du punch et se réjouissent de tant d'amour témoigné, celui pour qui vivre est un art doit se tenir à l'écart, car il ne peut pas faire usage de ces dons, il ne peut pas participer à la boisson, à la discussion, à la joie. Et pourtant, il fait les

[140] ZINK Max, « Feldpostbrief aus Flandern », in *Vegetarische Warte*, nº 21, 9 octobre 1915, p. 172.

[141] W. Wagner, « In Reih und Glied unter deutscher Kriegsflagge. Lose Tagebuchblätter, Gedanken une Erinnerungen », art cit, p. 83.

[142] *Ibid*.

[143] *Landsknecht* (subst. Masc.). Fr „lansquenet" : « Mercenaire allemand au service de la France et de l'Empire, du 15e au 17e siècle. » (Larousse).

mêmes sacrifices pour la patrie que ses camarades, qui se moquent peut-être de lui, le solitaire. Il saisit la coupe qui lui est tendue, boit et chante, joue et fume avec ses camarades. L'ambiance des lansquenets est trop romantique ; rouge aujourd'hui, mort demain, pense-t-il aussi, et l'idéal est oublié.

Ce long extrait résume, en quelques lignes, ce que la posture d'apôtre de la vie saine dans les tranchées a de surhumain. Le végétarien est exclu des célébrations, des moments de camaraderie qui sont indispensables à la plupart des hommes pour tenir. Face à l'imminence de la mort et dans l'horreur des combats, les belles idées de l'arrière perdent leur sens. L'auteur ne cache pas aux lecteurs de la *Vegetarische Warte* qu'il n'a pu trouver la force de se nourrir uniquement de pommes de terre et de pain sec alors qu'il avait de l'eau jusqu'aux genoux des mois durant. La solitude qui va de pair avec le statut d'être exceptionnel, auquel aspirent la majorité des végétariens de notre corpus, lui est devenue insupportable. La lettre de W. Wagner est peut-être celle qui, pour la lectrice contemporaine, parait la plus authentique. Il ne tente pas d'enjoliver sa situation et fait part de son mal-être, là où ses coreligionnaires feraient presque passer la guerre pour une promenade de santé. Aribert Reimann raconte la déception des premiers historiens qui ont dépouillé les innombrables courriers du front, pensant y trouver des témoignages bruts d'une expérience de l'horreur absolue[144].

Den Leser der Feldpostbriefe überfällt zunächst leicht eine betäubende Langeweile.

Le lecteur des lettres de campagne est souvent d'abord envahi par un ennui assourdissant.

Nos végétariens ne sont donc pas les seuls à parler principalement de ce qu'ils mangent ou de la gestion de leur budget. Reimann remarque que la banalité des sujets abordés est encore exacerbée par la langue, qui est, surtout chez les soldats issus des classes populaires, un tissu d'expressions toutes faites. Pour reprendre ses termes, le quotidien meurtrier disparait derrière des clichés sur la météo, la famille ou la gestion de la ferme qu'ils ont laissée derrière eux[145]. L'historien voit dans cet entretien de la conversation ordinaire une stratégie qui permettrait aux soldats d'affirmer leur appartenance au contexte familier de l'arrière. Continuer à convoquer les réalités du monde d'avant est un moyen pour continuer à être celui que l'on était avant-guerre. Chez nos correspondants, qui ont reçu une éducation

[144] REIMANN Aribert, « Die heile Welt im Stahlgewitter: Deutsche und englische Feldpost aus dem Ersten Weltkrieg » in *Kriegserfahrungen: Studien zur Sozial- und Mentalitätsgeschichte des Ersten Weltkrieges*, Gerhard Hirschfeld (éd.), 1ère édition, Essen, Klartext-Verlag, « Schriften der Bibliothek für Zeitgeschichte », 1997, p. 129-145, p. 131.

[145] *Ibid.*, p. 135.

bourgeoise, les principes de la vie réformée jouent ce rôle de « sédiments d'une vision du monde » (*Sediment der Weltdeutung*)[146] qui les rattache à la sociabilité associative d'avant. Les habitudes et le cadre rassurant de la vie naturelle (*naturgemäß*) continuent à valoir au front, ce qui interdit de faire de la guerre une rupture mais l'intègre entièrement dans la trajectoire personnelle de l'homme réformé, injectant ainsi un sens au conflit. La croyance mystique en une guerre purificatrice, révélant et purgeant les vices du passé, permet une approche symbolique de la réalité qui protège le soldat du cynisme et du désespoir[147]. Horst Jarka pose un regard très dur sur les missives des soldats les plus éduqués, dont le langage reprend selon lui les codes de l'idéologie nationaliste (*nationalistische Bildungsideologie*) dans laquelle ils ont baigné, sans ironie ni recul critique[148]. La tentative de donner un sens à la guerre se cristallise chez ces hommes autour du concept de *Wandlung* (« transformation »), un fantasme conservateur de « retour » à l'essence éternelle, pure, authentique du peuple allemand qui annonce selon Jarka l'idéologie nazie[149]. L'éducation nationaliste et la conviction de la supériorité allemande inculqués par leurs professeurs leur interdirait de saisir la réalité de leur condition[150].

> *Die Sprache wird zum unmittelbaren Abbild eines gestörten Bewusstseins, das, durch nationale Bildungsideologie präpariert, von Propaganda manipuliert, das Absurde nicht mehr als absurd wahrnimmt.*
>
> Le langage devient le reflet immédiat d'une conscience perturbée qui, préparée par l'idéologie d'une éducation nationaliste, manipulée par la propagande, ne perçoit plus l'absurde comme tel.

Ce même mécanisme est à l'œuvre chez les réformateurs lorsqu'ils voient dans la guerre la réalisation de leurs principes, en niant les difficultés concrètes de la survie au front. L'importance du maintien du régime végétarien dans les tranchées peut aussi être comprise à l'aune de l'analyse de Wolfgang Mommsen, qui rejette l'idée selon laquelle le « feu » aurait été pour les combattants une expérience liminaire, dont ils seraient tous sortis profondément transformés[151]. A l'inverse, la grande majorité des soldats seraient restés fidèles à leur conception traditionnelle de la vie et ne souhaitaient rien plus que le retour à leurs habitudes et à leur quotidien. Ce qui structurait l'individu dans sa vie d'avant demeure

[146] *Ibid.*, p. 130.
[147] *Ibid.*, p. 138.
[148] JARKA Horst, « Soldatenbriefe des ersten Weltkrieges und nationale Bildungsideologie », in *Monatshefte*, N°2, Vol. 67, 1975, « University of Wisconsin Press », p. 157-166, p. 159.
[149] *Ibid.*, p. 164.
[150] *Ibid*.
[151] W. Mommsen, « Kriegsalltag Und Kriegserlebnis Im Ersten Weltkrieg », art cit, p. 137.

donc structurant au front. Aribert Reimann fait ce même constat dans son étude de lettres de soldats anglais et allemands, en insistant sur le fait que le cadre d'identification des rédacteurs demeure, même au milieu des combats, la sphère privée de la famille et des amis ou tout au plus celle des camarades du même bataillon[152]. La loyauté des hommes va bien davantage à ce cercle intime qu'à la « Nation », à la « mère Patrie », ou à de quelconques objectifs militaires[153]. De même, le végétarien engagé dans la Première Guerre mondiale est d'abord fidèle à sa cause, à l'association dont il est membre dans sa ville d'origine, avant d'être un soldat du Kaiser. Ainsi, lorsqu'il raconte ses faits d'armes, c'est encore pour démontrer la supériorité de son mode de vie sur celui de ses camarades et la victoire finale passe au second plan.

La lettre envoyée à l'arrière est ce qui rattache l'homme mobilisé à son moi passé. Anne-Laure Kiviniemi nous rappelle, citant Henri Barbusse, que le moment de sa rédaction est celui où « l'on est le plus et le mieux ce que l'on fut »[154]. La chercheuse reprend la terminologie de l'« ethos discursif » de Ruth Amossy pour décrire la manière dont le soldat projette, par le discours, une image de sa personne (ethos personnel) et de son appartenance à un ou plusieurs groupes (ethos collectif)[155]. Dans certaines des lettres de notre corpus, cette construction de l'identité par le discours passe par une mise en scène de soi sous le regard des autres. Ces correspondants de guerre du végétarisme semblent prendre du plaisir à souligner leur statut d'original au milieu des profanes. Le pasteur Engelhardt retransmet ainsi par la ponctuation le caractère comique des réactions étonnées qu'il suscite[156] :

> *Ich will kein Fleisch. Aus den und den Gründen. Ich bin nämlich Vegetarier.*
> *Er: -? - ?*
> *... hier ist ein Vegetarier – Was ist denn das?*
>
> Je ne veux pas de viande. Pour telle et telle raison. Parce que je suis végétarien.
> Lui : ? - ?
> ... il y a là un végétarien – Qu'est-ce que c'est ?

Les paroles rapportées permettent de se vanter de son excellente forme physique de manière détournée[157]. *« Über meine gesunde Kraft und mein blühendes Aussehen staunt*

[152] A. Reimann, « Kriegsalltag », art cit, p. 141.
[153] W. Mommsen, « Kriegsalltag Und Kriegserlebnis Im Ersten Weltkrieg », art cit, p. 130.
[154] KIVINIEMI Anne-Laure, « Identité verbale et modèles d'expression dans les lettres de poilus », in *Mots. Les langages du politique*, nº 3, vol. 121, 7 novembre 2019, p. 109-130, citation tirée de BARBUSSE Henri, *Le Feu*, Paris, Flammarion, 1969 (1916), p. 69, cité p. 111.
[155] *Ibid.*, p. 114.
[156] E. Engelhardt, « Vegetarische Erlebnisse im Feld », art cit.
[157] I. Bendick, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen », art cit, p. 59.

alles. » (« Tout le monde admire ma force saine et mon aspect florissant »), affirme H. Bendick avant de rapporter une anecdote dans laquelle le médecin militaire, impressionné par la santé du jeune athlète, fait son éloge devant l'adjudant et quelques camarades. De même, le fait qu'il se lave dehors, à moitié nu, par six degrés ne manque pas d'impressionner son supérieur. La polyphonie n'est pas rare dans les récits autobiographiques des apôtres de la vie saine. On rapporte volontiers l'incrédulité de proches et de parents face au régime alimentaire du sujet, qui sera systématiquement démentie. C'est ce même motif dont use H. Borrmann lorsqu'il écrit que ni ses amis, ni ses cousins, ni ses supérieurs hiérarchiques ou ses camarades ne le croyaient capable de maintenir son régime sans viande au front[158]. Or il ne trahira pas ses principes durant ses trois ans et demi de mobilisation et se fera même un ami abstinent et non-fumeur.

Les correspondants de la *Vegetarische Warte* engagés dans le premier conflit mondial ne perdent pas des yeux la cause du végétarisme, mais ils n'oublient pas non plus de se soucier de leur personne, de leur bien-être physique et émotionnel, de leur corps. Tous ces éléments sont d'ailleurs intimement liés dans leurs autoportraits en champions de la réforme. Sans doute ces récits leur permettaient-ils de maintenir un lien avec leur vie d'avant, de continuer à faire partie de l'élite dont ils s'étaient arrachés pour se disperser sur la ligne de front. Peut-être le narcissisme qui émane de certaines missives est-il un remède à l'isolement que pouvait ressentir le soldat végétarien, le fait d'une quête de reconnaissance par des pairs, alors que l'on est moqué par ses camarades. Reste que ces lettres nous révèlent bien peu sur l'état d'esprit réel dans lequel ces hommes se trouvaient, et encore moins sur la guerre elle-même. Les mots des lettres du front reculent devant la guerre nous dit Aribert Reimann, qui y voit, citant l'auteur des *Tyrannies de l'intimité*, un signe de l'omniprésence de l'intime[159].

> *And when we grow fearful of a world of strangers, we try to program intimacy everywhere, and end up with nothing.*
>
> Et lorsque nous avons peur d'un monde d'étrangers, nous essayons de programmer l'intimité partout, et nous finissons les mains vides.

[158] H. Borrmann, « Drei Jahre als Vegetarier im Felde », art cit, p. 164.
[159] A. Reimann, « Kriegsalltag », art cit, p. 143-144.

CHAPITRE 10. UNE VÉRITÉ

Belle Gibson est la créatrice de l'application à succès *The Whole Pantry* (« le garde-manger entier ») qui a été élue meilleure application d'Apple dans la catégorie alimentation en 2013[160]. Sur son compte Instagram, l'Australienne racontait comment elle soignait le cancer dont elle était atteinte sans chimiothérapie, uniquement par un régime alimentaire et un mode de vie sains[161]. En 2015, âgée de 23 ans, elle avoue finalement avoir menti sur son état de santé, alors même qu'Apple s'apprêtait à intégrer *The Whole Pantry* aux applications préinstallées sur son nouveau produit, l'Apple Watch[162]. Si elle illustre la proximité déjà relevée entre les grandes entreprises de la *Silicon Valley* et le milieu de l'alimentation saine, cette histoire est aussi celle du charlatanisme qui émerge inévitablement lorsque l'on s'intéresse aux remèdes dits « naturels ». L'escroquerie de Belle Gibson puise dans une méfiance ancienne vis-à-vis de la médecine occidentale scientifique et dans la croyance en une autonomie du corps humain, qui serait capable de se guérir lui-même des maladies les plus graves, si on lui en donne les moyens. Ce modèle selon lequel la maladie ne fait pas partie de la nature, et qui fait de cette dernière une rupture dans l'ordre des choses résultant – le plus souvent – d'une erreur humaine, est encore très productif aujourd'hui. Il est notamment réapparu dans toute sa vitalité sur les réseaux sociaux lors des confinements de 2020, sous la forme d'une nébuleuse que l'on désigne en France par les expressions « anti-masques », « anti-mesures », « antivax » ou plus généralement « complotiste ».

1) La composante « anti-mesures »

Dans sa contribution à la journée d'études internationale « *Die Lebensreform: Neue Themen und Perspektiven* », Stefan Rindlisbacher est revenu sur une interview d'Andres Bircher pour la chaîne de télévision privée suisse QS24, où ce dernier remettait en cause les mesures adoptées par les gouvernements européens pour lutter contre la pandémie de

[160] SWIRE-THOMPSON Briony et LAZER David, « Public Health and Online Misinformation: Challenges and Recommendations », in *Annual Review of Public Health*, Volume 41, 2020, vol. 41, 1 avril 2020, p. 433-451.

[161] S. Khamis, L. Ang et R. Welling, « Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers (version soumise) », art cit, p. 21-22.

[162] DAVEY Melissa, « "None of it's true": wellness blogger Belle Gibson admits she never had cancer », in *The Guardian Australia*, 22 avr. 2015, en ligne.

coronavirus[163]. Cette vidéo a depuis été supprimée sur YouTube, alors que de nombreuses autres interventions du Dr. Bircher sur la chaîne suisse – orientée en faveur de la médecine naturelle et des médecines complémentaires – sont encore visionnables. Une dizaine de minutes de l'entretien, intitulé « *Coronavirus: Eine Grippe mit schönem Namen* » ont été postées par un usager privé le 31 mars 2020 et sont toujours en ligne[164]. Andres Bircher, le petit-fils de Maximilian Bircher-Benner, assure au début de l'entretien que les épidémies de grippe sont normales, et que la seule nouveauté réside dans les « jolis noms » dont on les affuble depuis quelques années[165]. De même, à chaque épidémie, soutient-il, des personnes meurent parce qu'elles n'ont pas suffisamment de défenses immunitaires. Dans cette intervention qui fut enregistrée au tout début de la pandémie qui a causé 7 050 201 morts dans le monde au 26 mai 2024[166], Andres Bircher met l'accent sur la responsabilité de chaque individu d'améliorer son immunité face aux infections. Or il n'est pas question de vaccins mais d'alimentation crudivore végétarienne, de physiothérapie, d'homéopathie et vitamine D3. L'argumentaire du Dr. Bircher repose en effet sur deux idées : d'une part l'utilité de la fièvre pour le corps, qui lui permet de « casser » les virus quand elle monte à 40°C. D'autre part, le danger que constituerait la carence en vitamine D3, notamment celle synthétisée lorsque la peau est exposée aux rayons du soleil. La médecine contemporaine serait donc dans l'erreur, puisqu'elle cherche à combattre les symptômes – la fièvre notamment – « sabotant » ainsi le travail du système immunitaire. De même, le fait de se protéger du soleil avec des crèmes serait à l'origine de la carence en vitamine que le Dr. Bircher relie aux maladies infectieuses et chroniques, mais aussi cardiaques et au diabète. Le discours du médecin est donc très proche de ce qu'aurait défendu un Réformateur de la Vie en préconisant les bains chauds, la lumière, l'alimentation végétarienne et, surtout, en mettant l'accent sur la responsabilité de l'individu, qu'il estime privé de son autonomie dans le système médical actuel. Il fait d'ailleurs référence à son grand-père, Max Bircher-Benner, qui a dirigé un hôpital militaire pendant la pandémie de grippe dite « espagnole »

[163] RINDLISBACHER Stefan, « Fort mit der Bazillenfurcht und her mit der Gesundheitspflege!" Naturheilkunde und Spanische Grippe » (communication), Journée d'étude internationale « Die Lebensreform: Neue Themen und Perspektiven », Université de Fribourg, 4-5 mars 2022 [en ligne].

[164] Sur YouTube, « Coronavirus COVID-19 – Grippe mit schönem Namen | Dr. med. Andres Bircher | Naturmedizin », NATURA NETWORK, 10min50, vidéo mise en ligne le 31 mars 2020, consultée le 10 juin 2024.

[165] Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939) était un médecin et diététicien suisse, défenseur de la réforme de l'alimentation. Il est l'inventeur du muesli (ou *Birchermüsli*), une préparation à base de flocons d'avoine, d'eau, de lait concentré et de fruits frais ou secs qu'il servait à ses patients au sanatorium Lahmann de Dresde à partir de 1900.

[166] COVID-19 deaths | WHO COVID-19 dashboard, Organisation Mondiale de la santé, en ligne, consulté le 10 juin 2024.

et n'aurait perdu aucun patient en les soignant avec des bains, de la physiothérapie ainsi qu'une alimentation crudivore végétarienne.

Stefan Rindlisbacher souligne lui aussi que la remise en question des mesures sanitaires mises en place par les États ne date pas du covid. Le médecin réformateur suisse Adolf Keller-Hörschelmann (1879-1969) publie une brochure intitulée „*Die Grippe"*, où il déconseille les médicaments faisant baisser la fièvre, recommandant des bains, des compresses et le jeûne pour renforcer la réponse immunitaire naturelle du corps. La pandémie grippale de 1918 a tué environ 220 000 personnes en Allemagne, avec une mortalité moyenne de près de 4% en Europe[167]. La grippe avait une incidence très haute chez les enfants (5-15 ans) et une très forte létalité chez les 15-40 ans, qui représentent près de la moitié des décès[168]. Rindlisbacher note que, contrairement à aujourd'hui, les médecins ne pouvaient avoir recours à la vaccination – le virus n'ayant pas encore été identifié – et se concentraient sur la maitrise des symptômes. Les moyens médicaux étant réquisitionnés par l'armée, la réponse à la pandémie fut extrêmement désorganisée. Sans méthode de prévention et sans remède, les autorités doivent se contenter de mesures sanitaires comme la restriction des activités et l'isolement des malades[169]. L'usage du masque est également mis en place par endroit, notamment dans les métropoles d'Amérique du Nord. En Suisse, l'association de médecine naturelle, via son organe de presse *Volksgesundheit* (« santé du peuple »), critique ces mesures dès le mois d'aout 1918. La *Vegetarische Warte* publie en novembre 1918 la reproduction d'un article paru dans *Der Naturarzt*, donnant dix préceptes pour éviter la contamination et traiter la grippe, qui rappellent ceux d'Adolf Keller-Hörschelmann[170]. L'auteur dit se laver souvent les mains mais aussi les dents et le reste du corps, et éviter les lieux peuplés. Il recommande également d'aérer la maison, de dormir la fenêtre ouverte et de prendre des bains d'air matin et soir. Le principe fondateur de la *Lebensreform* selon lequel l'individu a une grande emprise sur sa santé la rend peu réceptive à des politiques hygiénistes collectives selon Stefan Rindlisbacher, ce qui se manifeste par un réflexe de désolidarisation et d'individualisation face à la pandémie.

[167] ZYLBERMAN Patrick, « Destruction massive, désorganisation massive : la grippe "espagnole" (1918-1920) » in *Hygiène, santé et protection sociale de la fin du XVIIIe siècle à nos jours*, Franck Thénard-Duvivier (éd.), Paris, Ellipses, 2012, p. 81-103.

[168] *Ibid.*, p. 82.

[169] *Ibid.*

[170] « Die Grippe (Influenza). Zehn Gebote zur Vorbeugung und Behandlung (Nach Dr. med. Schönenberger im 'Naturarzt') », in *Vegetarische Warte*, vol. 24, 23 novembre 1918, p. 238.

Cette vision individualiste de la santé publique est visible dans la diabolisation de la vaccination par les Réformateurs de la Vie. Les publications de notre corpus, *Der Naturarzt* et la *Vegetarische Warte*, comportent sur la période 1898-1929 de nombreux exemples de publications anti-vaccinales. Le 15 mai 1899, il est fait mention dans la *Warte* d'un « martyr de la vaccination obligatoire » : un certain Schmalfuss de Glauchau (Saxe) qui a passé plusieurs jours en prison pour avoir refusé de faire vacciner ses enfants (Annexe 38)[171]. Il a été incarcéré parce qu'il n'avait pas les moyens de payer l'amende, et la rédaction demande aux sympathisants de le soutenir dans sa lutte. Schmalfuss tient un commerce qui propose des tissus « respirants » (*luftdurchlässig*) pour les vêtements féminins, et il est suggéré aux associations réformées d'en commander des échantillons en signe de solidarité. Pendant la guerre franco-prussienne de 1870-1871, les prisonniers de guerre français ramènent le virus de la variole. Alors que les soldats sont vaccinés, la population civile est durement touchée par la maladie qui tue 150 000 personnes jusqu'en 1872[172]. Les programmes de vaccination ne sont alors rien de nouveau : en Bavière, en Bade et au Wurtemberg, il y eut des vaccinations obligatoires dès le début du 19e siècle. Mais le *Reichsimpfgesetz,* la loi de 1874 qui impose la vaccination contre la variole, est une nouveauté en ce qu'elle place, selon les termes de Malte Thießen, l'immunité des Allemands comme projet à l'échelle nationale et voit naitre l'« État-Prévoyance » (*Vorsorgestaat*).

En 1909, *Der Naturarzt* publie une lettre de l'association des médecins contre la vaccination (*Verein impfgegnerischer Ärzte*) d'Eisenach (Thuringe) et de la fédération des associations antivaccinales allemandes (*Verband deutscher Impfgegnervereine*) à plusieurs députés du Reichstag, qui leur fut envoyée avec la photographie d'un cadavre d'enfant (Annexe 39)[173]. Selon les auteurs, le décès serait survenu à la suite d'une vaccination, et l'article qui introduit la lettre cite un autre cas de mort infantile entre le 19 octobre et le 7 novembre 1908 à Hanovre (Basse-Saxe), également des suites du vaccin. Les deux photographies de l'enfant – vivant et sur son lit de mort – sont reproduites dans la revue, ainsi que le texte enjoignant les députés à réétudier la loi sur la vaccination obligatoire contre la variole et à l'amender pour y introduire une clause de conscience – comme il en existait en Angleterre depuis 1898. La *Lebensreform* n'est pas le seul milieu de la société

[171] LA RÉDACTION [DE LA VEGETARISCHE WARTE], « Märtyrer des Impfzwanges », in *Vegetarische Warte*, nº 5, 15 mai 1899, p. 130.

[172] THIEßEN Malte, *Immunisierte Gesellschaft: Impfen in Deutschland im 19. und 20. Jahrhundert*, Bonn, Vandenhoeck & Ruprecht, 2017, 401 p, p. 21.

[173] DR. BILFINGER et OBERLEHRER MIRUS, « Krankheit und Tod nach der Impfung », in *Der Naturarzt*, nº 4, 1909, p. 99-101.

allemande de l'époque à lutter contre la vaccination obligatoire, et les anti-*Reichsimpfgesetz* recouvrent un large spectre qui va jusqu'à ceux qui ne remettent pas en cause l'utilité sanitaire du vaccin, mais l'autorité que les campagnes de vaccination confèrent à l'État : les libéralistes politiques[174]. Les idées de la Réforme de la Vie sont néanmoins bien diffusées au sein de la population allemande, notamment par l'ouvrage à grand tirage *Die Frau als Hausärztin* d'Anna Fischer-Dückelmann, où elle recommande aux familles qui en ont les moyens de quitter le pays, le temps que leurs enfants soient en âge d'échapper à la vaccination[175]. Un autre livre, le *Impf-Friedhof* (« cimetière de la vaccination ») de Hugo Wegener, fait forte impression sur la société[176]. Avec 180 illustrations et des témoignages de parents, des extraits de journaux ou de sources administratives, l'ouvrage de Wegener est un exemple de démonstration par l'exemple, sans preuves expérimentales, sur la nocivité du vaccin. Dans *Immunisierte Gesellschaft* (2017) Malte Thießen reproduit la même photographie que nous trouvons dans le *Naturarzt* de 1909, intitulée ici « *Wahrhafter Schauder* » (« véritablement glaçant »), et qui fut le point de départ d'un débat au Reichstag introduit par le député centriste Maximilian Pfeiffer en 1911[177]. La peur de la mort vaccinale (*Impftod*) était ainsi bien établie dans les cercles de réformateurs de la vie, mais s'étendait aux Allemands les moins radicaux et jusqu'aux médecins conventionnels[178]. Dans une moindre mesure, cette méfiance subsiste dans l'Allemagne d'aujourd'hui avec le débat autour des vaccins. En témoigne le fait que ce sujet fasse la couverture de l'hebdomadaire à grands tirages *Der Spiegel* le 30 mars 2019, intitulé « *Impfen auf Befehl* » (« vacciner sur commande »). Selon un sondage mené en 2016 par le centre fédéral pour l'éducation sanitaire (*Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*), 18% des personnes interrogées ont des réserves vis-à-vis de la vaccination et 5% d'entre elles sont fondamentalement contre. Ces chiffres sont néanmoins en baisse par rapport à 2014, où 25% des sondés avaient fait part de leurs hésitations et où 6% d'entre eux se disaient contre[179]. Les campagnes de vaccinations contre le covid-19, qui ont débuté au printemps 2021, ont encore relancé ces débats dans la société allemande.

[174] M. Thießen, *Immunisierte Gesellschaft*, *op. cit.*, p. 31-32.

[175] FISCHER-DÜCKELMANN Anna, *Die Frau als Hausärztin. Der unentbehrliche Ratgeber für die Gesundheit*, Niedernhausen, Falken Verlag, 1985, p. 383, cité dans *Ibid.* .

[176] M. Thießen, *Immunisierte Gesellschaft*, *op. cit.*, p. 32.

[177] *Ibid.*, p. 33.

[178] *Ibid.*, p. 33-34.

[179] FAKTENCHECK, « Impfen: Das ist dran an den Anti-Impf-Gerüchten », in *Spiegel Online*, 25 avr. 2019, en ligne.

2) La bulle verte et la pandémie de covid-19 (mars 2020- avril 2021)

Les premières mentions de la pandémie de coronavirus dans notre corpus apparaissent autour de la mi-mars 2020, quelques jours avant ou à la suite de la mise en place d'un confinement en Allemagne. Rares sont les influenceuses qui n'ont rien publié en rapport avec cet événement[180], seules deux ne l'ont thématisé ni sur leur blog, ni sur leur page Instagram. Sur les 22 personnes restantes, onze ont publié des contenus en rapport avec le sujet sur les deux plateformes. Instagram est le lieu de prédilection pour parler de la crise sanitaire puisque la majorité des influenceuses de notre corpus (20 sur 24) y ont partagé au moins une publication sur ce thème, neuf d'entre elles en ont par ailleurs parlé exclusivement sur Instagram. Enfin, on trouve des billets de blogs thématisant la pandémie chez treize d'entre elles, mais seules deux ont publié à ce sujet exclusivement sur leur blog. Entre le 10 mars 2020 et le 8 avril 2021, nous avons relevé 33 billets de blogs ayant le coronavirus pour thématique (en recherchant les mots-clés « corona » et « covid » dans le moteur de recherche interne des sites). Sur Instagram, nous avons constitué un échantillon de 77 publications sur les comptes des influenceuses du corpus, qui sont complétées par quatre « Highlights »[181] intitulés *Corona*. Nous avons également analysé trois podcasts enregistrés à ce sujet par deux influenceuses.

Le début de la crise : appels au calme et à la solidarité

En mars 2020, la mise en place des restrictions liées à la crise sanitaire prend la « bulle verte » par surprise. Deux des autrices se trouvent alors à l'étranger. L'une, Hanna N., est en Nouvelle-Zélande et décide de rentrer en Allemagne. Dans une publication du 28 mars 2020 sur son Instagram, elle raconte être, à l'instar de 12 000 de ses compatriotes, dans l'attente du courriel qui lui indiquera par quel avion rentrer chez elle. Une autre Hannah, Hannah F. du blog Projekt_Gesund_Leben, se trouvait pour sa part sur l'île de Majorque, où elle avait organisé une retraite pour ses clientes. Dans un message du 14 mars 2020 sur Instagram, elle avoue avoir vécu coupée du monde, (*abgeschottet*), pendant les deux semaines précédentes et fait part de sa stupéfaction face à l'état des rayons de son

[180] Au moment de nos derniers relevés effectués entre le 2 et le 7 avril 2021.

[181] La plateforme Instagram permet à ses usager.es de publier de petites vidéos, qu'on appelle « story », et qui ne sont visibles que 24 heures par les abonnés d'une personne. L'usager ou usagère peut également choisir de sauvegarder ces vidéos éphémères sur son profil permanent (ou « feed ») et de les classer par catégories, pour permettre à sa communauté de les consulter à tout moment. Ces séries de vidéos sauvegardées, qui apparaissent sous forme de pastilles en haut du profil d'une personne, sont nommées « Highlights ».

supermarché. Le lendemain, le confinement entre en vigueur en Espagne et elle n'est plus autorisée à quitter son hôtel. Le désarroi de Hannah F. face au réflexe de stockage de certains consommateurs au début de la pandémie fait écho à une critique du *« hamstern »* (verbe qui désigne le fait de faire des provisions à la manière du rongeur), qui traverse le corpus. Charlotte W., Stefan M., ou encore Anina G. se moquent de cet évident manque de solidarité[182].

> *Hamstern ist total uncool. Kauft bewusst und einfach das, was ihr wirklich braucht.*
>
> Faire des provisions à la manière d'un hamster, ce n'est pas cool du tout. Achetez consciemment et simplement ce dont vous avez vraiment besoin.

Lisa A. du blog *ichlebegruen* signale l'inutilité d'acheter des vivres pour plus de 10 jours, d'autant plus que l'aliment que tous s'arrachent, les pâtes, n'ont pas beaucoup d'intérêt nutritionnel[183]. Elle consacre également un billet à une thématique majeure du printemps 2020, la pénurie de papier toilette et propose des alternatives durables à ce produit[184]. Lisa A. ne recule pas devant les détails pour faire comprendre à son lectorat que le simple fait d'avoir besoin de papier hygiénique est le signe d'une mauvaise digestion et donc, d'une mauvaise santé. Elle rejoint ainsi totalement l'opinion de Louis Kuhne qui écrivait dans sa *Neue Heilwissenschaft*, en 1883[185] :

> *Das Klosettpapier ist eine Errungenschaft der kranken Menschheit.*
>
> Le papier toilette est une invention de l'humanité malade.

Dans les billets de blogs et les publications sur Instagram partagées au tout début de la crise, les blogueuses appellent leur lectorat à garder leur calme. La panique (*die Panik*), inutile et contre-productive, fait figure de repoussoir. Dans leur article « *Keep calm und koch was* » du 16 mars 2020, Jörg et Nadine (*eatthis.org*) moquent les « *Panikottos – und ottilien* » et se rassurent avec une croyance de l'époque qui voulait que le SARS CoV-2 soit moins meurtrier que la grippe saisonnière[186]. Lisa A. pose la question à ses lecteurs et

[182] GEPP Anina, *Staythef...home&clean!* [supprimé], aniahimsa sur Instagram, 18 mars 2020.
[183] ALBRECHT Lisa, *Corona-Virus: Hamsterkäufe? Welche Lebensmittel wir gekauft haben - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de, 14 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.
[184] ALBRECHT Lisa, *Klopapier ausverkauft? Nachhaltige Alternativen - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de, 19 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.
[185] L. Kuhne, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, *op. cit.*, p. 24.
[186] Jörg et Nadine, *Corona – keep calm und koch' was*, https://www.eat-this.org, 16 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

lectrices le 16 mars 2020 : ont-ils déjà adopté des mesures ? Ou pensent-ils au contraire que « toute cette histoire de coronavirus » n'est qu'alarmisme inutile[187] ? »

> *Welche Vorsichtsmaßnahmen hast du bereits ergriffen oder findest du, dass die ganze Corona-Virus Geschichte nur reine Panikmache ist? Liebe Grüße, Lisa.*
>
> Quelles précautions as-tu déjà prises ou trouves-tu que toute cette histoire de virus Corona est purement alarmiste ? Amitiés, Lisa.

Nous verrons que cette disponibilité à douter du bienfondé des mesures contre la pandémie restera une constante chez cette autrice tout au long de la pandémie. Mais le fait d'appeler au calme ne va pas toujours de pair avec une minimisation du virus. Dès le 29 février 2020, dans le billet « *Corona-Virus : Sollte man Panik haben ?* », Stefan M. dit rechercher une voie moyenne entre la peur qui pousse à dévaliser les supermarchés et le déni du virus[188]. Par ailleurs, la majorité des influenceuses profitent de leur visibilité pour rappeler l'importance des gestes barrière de manière plus ou moins explicite, notamment par l'usage de mots-dièse comme « *#staythef…home* » ou « *#wirbleibenzuhause* » et en finissant leurs publications Instagram par la mention « *Stay Safe and Stay at Home* » ou l'une de ses variantes. Charlotte W. et Jenni M. ont ainsi participé à une campagne collective pour encourager au respect du confinement le 17 mars 2020 (Figure 17).



Figure 17 : Publication du 17. 03. 2020 sur le compte Instagram charlotte_weise. On peut reconnaître la blogueuse Jenni M. (avec la pancarte « Zuhause »). Traduction : « Pour tous, ensemble, nous restons chez nous, toi aussi tu peux le faire. »

[187] L. Albrecht, « Corona-Virus », art cit.

[188] MÄNNLEIN Stefan, *Corona-Virus: Sollte man Panik haben?*, https://its-time-for-health.de, 29 février 2020, consulté le 18 mars 2021.

Quelques mois plus tard, en décembre 2020, Anna E. (anna.el[illegible]) affiche pour sa part une attitude exemplaire sur Instagram en se filmant alors qu'elle est confinée chez elle dans l'attente du résultat d'un test. Bien que ce dernier s'avère négatif, elle choisit de rester isolée quelques jo[illegible]core car c'est, selon elle, « ce qu'il y a de plus raisonnable à faire en général ». À la même époque, sur leur blog, Jörg et Nadine s'étonnent de recevoir des requêtes pour adapter leurs recettes de Noël à un grand nombre de convives. Le ton se durcit, les blogueurs rappellent la gravité de [illegible]ation, le nombre de décès en un jour (près de 600) et tentent de convaincre leur lectorat de renoncer aux grands rassemblements familiaux[189]. Globalement, 13 influenceuses sur 22 ont publié au moins un billet encourageant à respecter les gestes barrière. Or, si l'on voit que certains, comme Jörg et Nadine, prennent naturellement un rôle de conseiller dans la crise, d'autres s'interrogent sur la manière d'aider leur communauté. Dans une recette de pizza à l'ersatz de thon végane, Lea de Lea from Veggies demande à ses lectrices[190] :

> *Was erwarten unsere Leser und Fans jetzt von uns? Ablenkung und Zerstreuung? Hilfestellungen für einen Alltag, der heute nicht mehr so ist, wie er gerade gestern noch war? Bitte schreibt mir hierzu gerne in den Kommentaren.*
>
> Qu'attendent de nous nos lecteurs et nos fans ? Se changer les idées et se distraire ? De l'aide dans un quotidien qui n'est plus ce qu'il était hier ? Écrivez-moi vos commentaires à ce sujet s'il-vous-plaît.

Avec sa recette, elle dit vouloir apporter un peu de réconfort et de joie de vivre. Sur le blog Mehralsgruenzeug, Jenni M. écrit s'être posé la même question le 28 mars 2020 et avoir douté de sa légitimité à commenter un sujet qui n'est pas du ressort de son expertise. Dans un billet qui recense les moyens d'aider les autres pendant la pandémie, elle explique qu'elle ne pouvait néanmoins passer à côté de ce sujet, auquel elle consacrera par la suite sept articles[191].

> *Ich habe lange überlegt, ob es gut ist, so einen Artikel zu bringen. Oder ob ich mich damit aus dem Fenster lehne und Arbeit mache, die eigentlich nicht meine ist, weil ich mich viel zu wenig auskenne. Dennoch: Das Thema ist wichtig (es gibt gefühlt kein anderes mehr) und es wäre merkwürdig, es an diesem Blog vorbeiziehen zu lassen.*

[189] Jörg et Nadine, *Wir bleiben zuhause*, https://www.eat-this.org, 12 décembre 2020, consulté le 18 mars 2021.

[190] GREEN Lea, *Vegane Thunfischpizza mit Spinat & ein Statement zur aktuellen Situation*, https://www.veggies.de, 16 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

[191] MARR Jenni, *So kannst du während der Corona-Krise helfen (+ wo du selbst Hilfe findest)*, https://mehralsgruenzeug.com, 28 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

> J'ai longuement réfléchi pour savoir s'il était bon de publier un tel article. Ou si, ce faisant, je sortais trop de mon domaine de compétence et faisais un travail qui n'est pas le mien, puisque je m'y connais bien trop peu. Néanmoins : le sujet est d'importance (on croirait même qu'il n'y en a pas d'autre) et ce serait étrange de le laisser glisser sur ce blog sans laisser de trace.

En effet, les comptes et blogs de notre corpus qui ne font jamais mention de la crise, sans pour autant cesser de publier des recettes et des photographies (foodvegetarisch, vickyshealthydreams) laissent une impression déconcertante. Car l'influenceuse verte est supposée avoir des compétences utiles en cette période de pandémie : elle sait comment se maintenir en bonne santé par l'alimentation et elle travaille le plus souvent de chez elle depuis plusieurs années. Par ailleurs, le confinement et la fermeture des lieux de rencontre encouragent à consommer plus de contenu en ligne et pourraient être pour elle l'occasion d'étendre sa communauté.

Activités et occupations de confinement : l'expertise de la blogueuse verte

Le premier confinement du printemps 2020 n'était pas dénué d'une certaine euphorie, qui se ressent dans la bulle verte par les nombreuses références à ce « temps libre » nouvellement acquis. Le bouleversement de la vie quotidienne telle que nous la connaissions fut interprété comme l'occasion de s'essayer à de nouvelles activités, d'acquérir de nouvelles compétences ou plus simplement, et c'est là qu'intervient la blogueuse verte, d'essayer de nouvelles recettes de cuisine. « *Wie wäre es mit kochen* ? » (*Que diriez-vous de faire la cuisine ?)* proposent Nadine et Jörg alors que « cuisiner et essayer de nouvelles recettes » occupe la quatorzième place dans les 50 activités recensées par la blogueuse mari.linni pour embellir la distanciation sociale[192]. Un poncif des occupations de confinement qui se retrouve jusqu'en novembre 2020, pendant la deuxième vague, sur le blog de Hannah F. (projekt-gesund-leben)[193].

> *Jetzt ist die richtige Zeit, um endlich mal all die neuen Rezepte nachzukochen, die du dir abgespeichert, aber noch nicht ausprobiert hast.*
>
> C'est le bon moment pour réaliser enfin les nouvelles recettes que tu as sauvegardées mais que tu n'as pas encore essayées.

[192] Nici, *50 Dinge für die Zeit zuhause während der Corona - Isolation*, http://www.marilinni.com, 21 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

[193] FREY Hannah, *Lockdown » Was Du Jetzt Für Dich Und Deine Gesundheit Tun Kannst*, https://www.projekt-gesund-leben.de, 8 novembre 2020, consulté le 18 mars 2021.

Pour aider sa communauté, Anya de tegernsee_kitchen choisit pour sa part de proposer régulièrement des recettes simples à réaliser, notamment pour ne pas ajouter de stress à la période des fêtes[194]. Alors que certains produits deviennent difficiles à trouver et que l'on cherche à espacer les sorties au supermarché, la bulle verte s'adapte. On voit Lisa A, dans une publication sur Instagram du 29 mars 2020, cueillir des plantes et fleurs comestibles dans son jardin avec ses enfants[195].

> *Unsere Vorräte an frischen Zutaten zu Hause gehen langsam zur Neige. Aber halt! Wächst nicht auch einfach so und sogar kostenlos jede Menge Grünzeug im Garten? Man muss doch nur die Augen offen halten.*
>
> Nos réserves de produits frais commencent à diminuer. Mais attends ! Est-ce qu'il n'y a pas un tas de plantes qui poussent dans le jardin gratuitement et sans effort ? Il suffit d'ouvrir l'œil.

Stefan M., en mars 2020, photographie une assiette assez éloignée de l'esthétique léchée de la plateforme et essentiellement constituée de restes et de conserves (Annexe 42) tandis que Hannah F. donne, à peu près à la même période, des conseils pour ne pas avoir à faire les courses trop fréquemment[196]. Elle puise alors dans un ensemble de recommandations qu'elle prône depuis des années pour garder une alimentation saine en toute circonstance (planifier les repas de la semaine, tenir une liste de courses permanente …), confirmant ainsi l'idée que son mode de vie est naturellement compatible avec la crise. La blogueuse professionnelle, qui travaille en ligne depuis chez elle, a également de nombreux conseils à prodiguer à ses lectrices moins habituées au télétravail. Jenni M. de mehralsgrünzeug publie une série de vidéos et de contenus sous le titre « Corona&Work », dans laquelle apparait au fil des publications son militantisme pour une normalisation du travail à distance. Elle partage notamment des témoignages d'abonnées forcées de continuer à se rendre sur leur lieu de travail par leur employeur et qui souhaitent démissionner. Dans une publication Instagram sur le même sujet, le 8 janvier 2021[197], elle regrette que tant de personnes soient contraintes, explicitement ou implicitement, de risquer leur santé ou celle de leurs proches du fait du manque de confiance des entreprises.

---

[194] SCHMIDT Anya, *In diesem Jahr haben viele Familien auf gemeinsame Zeiten verzichten müssen.*, tegernsee_kitchen sur Instagram, 9 décembre 2020.

[195] ALBRECHT Lisa, *Unsere Vorräte an frischen Zutaten*, ichlebegruen sur Instagram, 29 mars 2020.

[196] FREY Hannah, *Wie Du Es Schaffst, Seltener Einzukaufen – Meine Tipps*, https://www.projekt-gesund-leben.de, 19 avril 2020, consulté le 18 mars 2021 ; MÄNNLEIN Stefan, *Die Hamsterkäufer haben uns ja gewarnt*, stefanmaennlein sur Instagram, 17 mars 2020.

[197] MARR KUZU Jenni, *Corona und digitale Arbeit*, mehralsgruenzeug sur Instagram, 8 janvier 2021.

Moins engagées, d'autres proposent simplement des solutions pour augmenter la productivité en télétravail. Anina G. fait ainsi part de son expertise, acquise pendant ses deux années de travail depuis chez elle, dès le 16 mars 2020 sur son Instagram[198]. Les recommandations qui y figurent ; s'apprêter, maintenir un espace de travail rangé, écrire une liste des tâches à accomplir, aérer ou autres, ne se distinguent pas nécessairement par leur originalité des articles qui ont fleuri sur le sujet à la même époque. L'objectif affiché est de ne pas sombrer, de ne pas céder au « *Gammelmodus* »[199] et de ne pas tomber dans la déchéance, la négligence de soi – Madhavi G. parle de *verlottern*[200] (« se laisser aller ») dans un post sur le même sujet (Annexe 43). L'autrice de *projekt-gesund-leben* concède pour sa part avoir dû se reprendre après avoir perdu le rythme (le « *flow* ») à cause du télétravail, un petit passage à vide qui est toléré, excusé au vu du contexte, mais rapidement surmonté grâce au yoga et à une bonne alimentation (Annexe 44)[201].

> *Aber das ist vollkommen in Ordnung, wir durchleben ja gerade eine besondere Situation. Ich komme aber langsam wieder zurück „in den Flow". Was mir gerade sehr gut tut: Yoga praktizieren und mittags die Sonne bewusst genießen (wenn sie da ist).*
>
> Mais c'est tout à fait normal, nous vivons une situation exceptionnelle. Je commence quand même doucement à retrouver « le flow ». Ce qui me fait vraiment du bien en ce moment, c'est de faire du yoga et de profiter du soleil le midi (quand il y en a).

"If you can't go outside, go inside": *Self-Care* et pensée positive face à la pandémie

Malgré quelques tentatives de désamorçage, comme la photo publiée par Anina G. le 8 avril 2020 où on la voit manger des pâtes dans son lit[202] et les appels du Dr. Janna S. à rester « *lagom* »[203] et à ne pas céder à l'actionnisme[204], le bouleversement du quotidien par la pandémie est généralement perçu comme une opportunité pour s'améliorer, pour aller mieux. Outre les propositions d'activités de confinement devenues typiques comme le fait

[198] GEPP Anina, *Seid ihr ab heute im Home Office*, aniahimsa sur Instagram, 15 mars 2020.
[199] Du verbe *gammeln* [fam.] : littéralement « pourrir », ici « traîner chez soi en pyjama ».
[200] GUEMOES Madhavi, *Guten Morgen!*, madhavi.guemos sur Instagram, 22 mars 2020.
[201] FREY Hannah, *Ehrlich gesagt bin ich in den letzten Wochen etwas « aus dem Flow » gekommen.*, projekt_gesund_leben sur Instagram, 5 avril 2020.
[202] GEPP Anina, *Viele von euch wünschen sich für die aktuelle Zeit zuhause mehr einfache und vegane Rezepte*, aniahimsa sur Instagram, 23 mars 2020.
[203] Terme suédois dérivé de l'adjectif *lag* : « selon les lois »/ « correct ». Il est surtout utilisé comme adverbe et exprime le juste milieu.
[204] SCHARFENBERG Janna, « Special : Persönliches Update », Podcast *Einfach Gesund Leben*, 14 avril 2020, 24 min 43.

d'apprendre une nouvelle langue, un instrument ou un sport[205], on trouve dans notre corpus des injonctions à « profiter » de cette sédentarité imposée pour entreprendre une introspection. "*If you can't go outside, feet up and go inside"* recommande Dr. Janna S. en mars 2020 (Annexe 45)[206], un conseil repris par Madhavi G. dans un podcast où elle interroge son astrologue au sujet des leçons à tirer de la crise[207]. Au cours de l'entretien, les deux femmes font à maintes reprises usage de l'adjectif *« spannend »* (passionnant) pour caractériser la situation sanitaire et Madhavi G. raconte comment cette période particulière a éveillé chez elle des visions oubliées de son enfance. La problématique centrale de la discussion est de trouver une manière de profiter de ce chamboulement pour "grandir", la blogueuse parle même de « passionnant voyage » (« *eine sehr spannende Reise* »). Dans le post d'Anina G. cité plus haut, celle-ci cherche également à déculpabiliser les lectrices qui ne se sentiraient pas assez productives tout en les enjoignant au travail sur soi, à se confronter à leur monde intérieur, toujours d'après le mot d'ordre déjà prôné par Dr. Janna S. : « *If you can't go outside, go inside* ».

Entre le fait de faire de son mieux dans une situation extrême et celui d'en profiter pour devenir la meilleure version de soi-même, la frontière est ténue. Sans doute cette injonction à « aller mieux » quoi qu'il arrive est-elle le reflet des attentes du lectorat vis-à-vis de ces spécialistes du bien-être. Face à l'incertitude et au sentiment de perte de contrôle, la réponse est de faire de l'ordre, dans son esprit mais aussi plus prosaïquement chez soi. L'autrice du blog Tasty Katy, dans l'épisode de son podcast *Natürlich Gesund* consacré à la crise, enjoint son auditoire à ne pas accumuler, à trier, puisque l'ordre extérieur agit sur le sentiment d'harmonie intérieure[208]. Une recommandation que l'on retrouve chez Anina G., qui donne l'exemple sur son Instagram le 23 mars 2020, ainsi que chez tergensee_kitchen le 18[209]. La perte de contrôle est également évitée par le maintien des routines, ou même la construction de ces dernières si elles n'existent pas déjà. Dr. Janna S. parle de « petites ancres », (*kleine Anker*) pour décrire la nécessité de conserver ses habitudes quotidiennes

[205] Voir par exemple la publication du 26 avril 2020 A. Gepp, « Viele von euch wünschen sich für die aktuelle Zeit zuhause mehr einfache und vegane Rezepte », art cit.

[206] SCHARFENBERG Janna, *If you can't go outside, feet up and go inside.*, dr_janna_scharfenberg sur Instagram, 29 mars 2020.

[207] GUEMOS Madhavi, « Was sagen uns die Sterne, Luisa Hartmann? », Podcast Natural High, n°56, 22 mai 2020, 1h15.

[208] DÖRICHT Katharina, « Wie man mit Krisenzeiten umgeht », Podcast *Natürlich Gesund*, 23 avril 2020, 24 min 32.

[209] A. Gepp, « Viele von euch wünschen sich für die aktuelle Zeit zuhause mehr einfache und vegane Rezepte. », art cit ; SCHMIDT Anya, *GESUND BLEIBEN*, tegernsee_kitchen sur Instagram, 18 mars 2020.

pendant le confinement[210]. Anina G. veut nous encourager à en construire de nouvelles, de plus saines[211], que nous garderons « après » tandis que Katy en fait l'élément essentiel de la reconstruction de la confiance en soi et rappelle que la vie continue coûte que coûte (*« Irgendwie geht es im Leben immer weiter »*)[212].

Parmi ces routines, nous retrouvons chez plusieurs blogueuses les exercices de gratitude (*Dankbarkeitsübungen*), qui peuvent prendre la forme d'un journal intime « de gratitude » (« *Dankbarkeitstagebuch* »)[213] (voir Annexe 47). La gratitude est un concept qui traverse notre corpus, mentionnée de multiples fois par sept blogueuses, elle prend la forme d'une liste de ce qui est perçu comme un privilège en ces temps difficiles (la chance d'avoir un toit au-dessus de la tête, un travail, l'accès à l'eau, à une presse libre …) mais peut aussi être adressée aux travailleurs en première ligne, aux soignants ou interpeller le lectorat par la question : « Et vous, pourquoi ressentez-vous de la gratitude ? » (*« Wofür seid ihr gerade besonders dankbar? »*)[214]. La pratique qui consiste à établir une liste des choses quotidiennes inspirant de la gratitude n'est pas nouvelle, elle tient une place importante dans la littérature récente dédiée au développement personnel. En 1995 paraît l'ouvrage de Sarah Ban Breathnach *Simple Abundance: 365 Days to a Balanced and Joyful Life,* qui est un bestseller aux Etats-Unis[215]. Le livre prend la forme d'un almanach dans lequel la lectrice lit une page, chaque jour de l'année, qui doit l'inspirer de manière positive dans son quotidien. *The Simple Abundance Journal of Gratitude* parait un an plus tard, comme un complément au premier guide. Dans l'introduction, l'autrice y propose une liste de 150 petites bénédictions souvent négligées, telles que la générosité des inconnus ou la chaleur et la sécurité du foyer[216]. Outre des citations et des textes inspirants, censés prodiguer un sentiment de bonheur à la lectrice, le livre contient des espaces laissés en blanc pour permettre aux femmes de noter leurs pensées quotidiennes de gratitude[217]. D'après le site

[210] J. Scharfenberg, « Special: Persönliches Update », épisode cité.

[211] A. Gepp, « Viele von euch wünschen sich für die aktuelle Zeit zuhause mehr einfache und vegane Rezepte », art cit, p. le 26 mars 2020.

[212] K. Döricht, « Wie man mit Krisenzeiten umgeht », épisode cité.

[213] FREY Hannah, *Dankbarkeit*, projekt_gesund_leben sur Instagram, 21 mars 2020 ; SCHARFENBERG Janna, *Dankbarkeit*, dr_janna_scharfenberg sur Instagram, 7 avril 2020.

[214] BRUMMERLOH Melanie et BRUMMERLOH Sönke, *Momentan sind wir noch dankbarer als sonst, auf dem Lande zu leben*, vollwertblog sur Instagram, 18 avril 2020.

[215] BAN BREATHNACH Sarah, *Simple Abundance: 365 Days to a Balanced and Joyful Life*. Hachette Book Group, New York, 1995.

[216] BAN BREATHNACH Sarah, *The Simple Abundance Journal of Gratitude*, Warner Books Inc, 1996.

[217] Je me réfère ici au site officiel de l'autrice, qui parle uniquement de « women » au sujet de son lectorat. Sarah Ban Breathnach. « Official Site of Bestselling Author, Sarah Ban Breathnach ». Consulté le 19 avril 2021. http://www.sarahbanbreathnach.com/gratitude-journal.

officiel de Sarah Ban Breathnach, cet ouvrage serait à l'origine des « journaux de gratitude », une technique qui s'est popularisée depuis. Les effets psychologiques des pratiques de gratitude ont par la suite fait l'objet d'études scientifiques. Le psychologue américain Robert A. Emmons semble être un précurseur du transfert de ce concept vers la branche du développement personnel inspirée de la psychologie positive[218]. Il a lui-même publié des ouvrages de développement personnel basés sur les nouvelles publications scientifiques à ce sujet, telles que le bestseller *Thanks ! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*, en 2007[219]. La liste de gratitude demeure donc un format populaire dans la sphère bien-être des réseaux sociaux numériques. Anina G. en publie une sur son Instagram le 22 mars 2020, dans laquelle elle énonce l'importance de ce sentiment en des temps incertains[220].

> ... 1. Ich bin dankbar dafür, dass die Natur gerade aufatmen und sich erholen darf. 2. Ich bin dankbar dafür, dass ich Zugang zu biologischen und regionalen Lebensmitteln habe …
>
> 1.Je ressens de la gratitude pour le fait que la nature puisse respirer et se reposer en ce moment. 2. Je ressens de la gratitude pour le fait d'avoir accès à des aliments issus de l'agriculture biologique régionale …

Charlotte W., dans une story publiée en mars 2019, exprime sa gratitude pour « sa santé, ses amis, sa famille, la nourriture, le toit qu'elle a sur la tête … »[221] (Annexe 46). La blogueuse participe à un mouvement qui consiste à danser ensemble, par visioconférence, pendant le confinement *(#danceagainstcorona*). Anne-Marie Pailhès note que le recours à la danse face à un événement traumatique constitue un élément de la culture alternative ésotérique bien diffusé dans la société allemande. La danse contre le corona n'est ainsi pas sans rappeler la pratique de la « danse des ormes » (*Ulmentanz*), datant des années 1980, qui serait d'origine lettone[222]. Cette danse en cercle a selon ses défenseuses des vertus thérapeutiques, ou permettrait de se « reconnecter » à la terre après une catastrophe comme Tchernobyl. Sous une photographie affichée le 25 mars 2020 sur son compte Instagram, Charlotte W. souligne l'importance de la solidarité (*zusammenhalten*) et de la pensée

[218] EMMONS Robert A., « The Psychology of Gratitude: An Introduction » in *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, « Series in affective science », 2004, p. 3-16.

[219] EMMONS, Robert A. *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Harcourt, Houghton Mifflin, 2007.

[220] GEPP Anina, *There is beauty in everything*, aniahimsa sur Instagram, 22 mars 2020.

[221] WEISE Charlotte, story du 2 avril 2020, Highlight « Corona », charlotte_weise sur Instagram.

[222] PAILHÈS Anne-Marie, *Communautés rurales en Allemagne de l'Est : vers une réunification des contre-cultures ?*, Paris, Presses Sorbonne Nouvelle, 2019, 356 p, p. 181-182.

positive (*positiv denken*) en cette période de pandémie[223]. En effet, énoncer sa gratitude s'insère dans un état d'esprit plus global : celui de conserver malgré tout une attitude optimiste, positive. La posture des influenceuses de notre corpus face à la crise n'est pas sans rappeler l'analyse de Brooke Erin Duffy *et al.* sur l'injonction au bonheur qui règne dans la profession (voir Chapitre 8)[224]. En effet, les activités conseillées par les blogueuses de notre corpus, mentionnées plus haut, sont souvent un reflet de cet état d'esprit qui consiste à voir la pandémie, ou plus exactement le confinement, comme une chance, à l'instar de ce qu'on peut lire sur le blog mari.linni le 21 mars 2020[225].

> *Trotzdem ist es mir persönlich ganz wichtig, die Situation jetzt nicht nur negativ als Einschränkung zu sehen. Einerseits ist sie momentan einfach notwendig, andererseits kann man sie genauso als Chance sehen.*
>
> Il est malgré tout très important pour moi de ne pas seulement voir cette situation [le confinement] de manière négative, comme une limitation. D'une part elle est tout simplement nécessaire, d'autre part on peut aussi bien la voir comme une chance.

Or, l'optimisme se construit, il est le fruit d'un travail sur soi permanent. Dans son podcast du 21 avril 2020, « *Unsere (Ayurveda) Tipps* », le Dr. Janna S. donne l'état d'esprit à adopter : ce qu'on ne peut changer, il faut l'accepter[226]. Selon cette spécialiste de la médecine ayurvédique, dans la vie comme dans la nature, tout passe, tout n'est que phase. La première vague épidémique coïncide d'ailleurs avec la saison *Kapha* du calendrier ayurvédique, une période où l'on se sent habituellement fatigué, lourd et où les voies respiratoires sont encombrées, comme le rappelle Katharina D. (Tasty Katy) sur Instagram en février 2020[227]. Dans son podcast du 23 avril, cette dernière insiste sur l'importance de garder espoir malgré cette période difficile, il s'agit, une fois encore, de rester optimiste, de nourrir activement son esprit de pensées positives[228].

> und tief in mir ist ja immer da dieses Vertrauen, dass schon alles gut werden wird.
>
> Et au fond de moi il y a toujours cette confiance dans le fait que tout va bien se passer.

[223] WEISE Charlotte, *Dance baby dance*, charlotte_weise sur Instagram, 25 mars 2020.
[224] B.E. Duffy et E. Wissinger, « Mythologies of Creative Work in the Social Media Age », art cit, p. 11.
[225] Nici, « 50 Dinge für die Zeit zuhause während der Corona - Isolation », art cit.
[226] SCHARFENBERG Janna, « Special: Unsere (Ayurveda) Tipps », Podcast Einfach Gesund Leben, 29 avril 2020, 25 min 18.
[227] DÖRICHT Katharina, *Kapha statt Corona*, tastykaty sur Instagram, 28 février 2020.
[228] K. Döricht, « Wie man mit Krisenzeiten umgeht », épisode cité.

Ce commentaire accompagne un autoportrait publié sur le profil de Nici (mari.linni) le 8 avril 2020[229]. On y voit la jeune femme habillée en rose, appuyée contre un arbre aux fleurs de la même couleur, un léger sourire aux lèvres. La pandémie n'est ici évoquée que très implicitement et la photographie – dont l'esthétique florale n'est pas sans rappeler le *Jugendstil* – dégage une certaine douceur de vivre en rappelant l'arrivée du printemps.



Figure 18 : Portrait de la blogueuse Nici publié sur son Instagram le 8 avril 2020 (capture d'écran).

Cette même certitude d'un avenir meilleur se retrouve dans le dialogue entre Madhavi G. et son astrologue, Luisa Hartmann[230]. En réponse à la question d'une auditrice qui voudrait savoir ce qui nous attend, Hartmann, tout en mettant en garde sur le fait que l'astrologie ne permet pas de prédire l'avenir, annonce une « très belle dynamique » (*« eine sehr schöne Dynamik* ») avec la rétrogradation de Mercure et Venus. Notons qu'elle évoque également un changement d'époque entre le 1er et le 21 décembre 2020, date qui correspond, par un heureux hasard avec la découverte du vaccin. Il apparaît ici que notre corpus est dominé par une volonté de rester optimiste, de conserver un état d'esprit positif dans la crise, voire d'en profiter pour réformer sa vie quotidienne, pour adopter de nouvelles habitudes et apprendre de nouvelles choses. La représentation d'états maladifs, dépressifs, ou même simplement de moment de découragement sont rares. Nous en

[229] NICI, *Und tief in mir ...*, mari.linni sur Instagram , 8 avril 2020.
[230] M. Guemoes, « Was sagen uns die Sterne, Luisa Hartmann? », épisode cité.

relevons un seul exemple dans notre corpus, sur le compte Instagram de la blogueuse Louisa Flocke (gesundheitimganzen), le 23 mars 2020[231].

> *Nachdem ich es letzte Woche so gar nicht geschafft habe, auch nur irgendwie positiv zu bleiben ... und mich diese "stay positive" und "darin liegt auch eine Chance" - Mitteilungen bei all dem Leid und der Existenzbedrohung vieler Menschen eher aggressiv gemacht haben, sollte diese Woche anders starten.*
>
> Après que la semaine dernière, je ne suis pas du tout parvenue à rester un tant soit peu positive … et que ces messages à base de « stay positive » [« restez positifs »] et de « c'est aussi une chance », au milieu de toute cette souffrance et de cette menace existentielle pour tant d'humains m'aient rendue plutôt agressive, cette semaine devrait commencer différemment.

A l'inverse, chez la majorité des autrices de notre corpus, la tentation est grande de considérer les bons côtés de la situation, comme elles le font avec tous les autres événements de leur vie. Jenni Marr Kuzu (*mehralsgruenzeug*) fait ici également figure d'exception, puisqu'elle rejette avec véhémence toute vision positive de la pandémie. Dans son billet, „*Hört auf, Corona für die Klimakrise zu instrumentalisieren*" (« Arrêtez d'instrumentaliser le Corona pour la crise climatique ») elle dénonce celles et ceux qui font du coronavirus une plaie supposée punir l'Humanité destructrice de la nature et qui se réjouissent du prétendu retour des dauphins dans les canaux de Venise et de l'amélioration de la qualité de l'air[232]. Tout cela se fait au prix de vies humaines, rappelle-t-elle, avant de conclure que parfois, une situation n'a pas de bon côté.

> *Manchmal gibt es nichts Positives an einer Sache. Manchmal ist eine Situation auch einfach nur scheiße und anstrengend und eine enorme Belastung für alle Beteiligten – das darf und sollte man anerkennen, ohne zwanghaft nach dem guten Output zu suchen und anderen so ihr Erleben zu relativieren und ihren Schmerz abzusprechen.*
>
> Certains événements n'ont rien de positif. Parfois la situation est juste m***ique et épuisante et un énorme fardeau pour toutes les personnes concernées – tout cela, on peut et on doit le reconnaître, sans se forcer à chercher le bon côté des choses et sans relativiser par la même occasion l'expérience d'autres que soi en niant leur douleur.

Thématiser le virus : astuces santé et petits arrangements publicitaires

A côté des conseils d'activités à adopter pendant le confinement et du rappel des gestes barrière, les autrices de notre corpus se livrent également à quelques recommandations sur

[231] FLOCKE Louisa, *Nachdem ich es letzte Woche ...*, gesundheitimganzen sur Instagram , 23 mars 2020.
[232] MARR Jenni, *Hört auf, Corona für die Klimakrise zu instrumentalisieren*, https://mehralsgruenzeug.com, 18 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

la manière de préserver sa santé en contexte de pandémie. Il apparaît néanmoins que ces dernières ne se distinguent pas véritablement du bon sens, ou des poncifs des prescriptions sanitaires : boire beaucoup d'eau, pratiquer une activité physique régulière, consommer plusieurs portions quotidiennes de fruits et légumes frais. Quelques éléments sont présents chez plusieurs blogueuses, comme les bienfaits de la vitamine C pour le système immunitaire, vantés sur le compte Instagram eatsleepgreen en mars 2020[233], tout comme dans un billet de blog de Hanna F.[234], ou dans une publication de Stefan Männlein à la même époque[235]. Dans ce même billet, Hannah Frey conseille par ailleurs des pratiques extrêmement similaires à celles prônées par Patricia Faut sur son blog[236], notamment les douches alternées chaudes et froides (*Wechselduschen*) ou le sauna et le fait de bien aérer son logement. D'autres recommandations récurrentes sont d'éviter le stress, qui affaiblit le système immunitaire[237] et d'intégrer le gingembre cru à son alimentation[238]. Aucune des autrices de notre corpus ne prétend détenir une recette miracle contre l'infection au coronavirus, la prudence est de mise. Ces spécialistes de la vie saine ne tentent pas de se substituer aux professionnels de santé. Même le Dr. Janna S., la seule ayant une formation médicale, précise bien qu'il n'est pas possible de soigner le covid-19 avec de hautes doses de vitamine C et recommande à ses lectrices de se renseigner auprès de médecins qualifiés sur les questions spécifiques à la pandémie[239].

Ce discours assez général sur l'importance de prendre soin de son système immunitaire en contexte de pandémie est souvent prétexte à l'insertion d'une communication publicitaire. Les blogueuses de notre corpus n'hésitent pas à thématiser le virus ou le confinement dans des publications issues d'un partenariat avec une marque, et ce dès le début de la crise sanitaire. Anina Gepp reprend le topos précédemment évoqué de l'importance des vitamines pour le système immunitaire dans une publication qui contient

[233] BINGEMER Susanna, *Vitamin C ist immer eine gute Idee*, eatsleepgreen sur Instagram, 28 mars 2020.

[234] FREY Hannah, *Was Du Jetzt Tun Kannst, Um Dein Immunsystem Zu Stärken*, https://www.projekt-gesund-leben, 17 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

[235] « Aktuell ist ein starkes Immunsystem wichtiger den je. Umso besser dieses funktioniert, umso harmloser wird der Virus in deinem Organismus ausbrechen. Am besten ihr achtet aktuell vermehrt auf Vitamin D und Vitamin C, schont eure Verdauung, denn da sind ca. 80% unseres Immunsystems. », MÄNNLEIN Stefan, *Gesunder Burger: Geht das?*, stefanmäennlein sur Instagram, 19 mars 2020.

[236] FAUT Patricia, *So baust du ein starkes Immunsystem auf gegen Corona, Grippe & Co. - Das hilft wirklich*, https://www.plantpower-nutrition.de, 12 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

[237] *Ibid.*.

[238] S. Bingemer, « Vitamin C ist immer eine gute Idee », art cit ; K. Döricht, « Wie man mit Krisenzeiten umgeht », épisode cité ; H. Frey, « Lockdown. Was Du Jetzt Für Dich Und Deine Gesundheit Tun Kannst », art cit.

[239] J. Scharfenberg, « Special: Unsere (Ayurveda) Tipps », épisode cité.

une annonce pour des jus de fruits bio[240]. Quelques jours plus tard, elle s'associe avec un grand fabricant de mobilier dans une présentation de son étagère à provisions, remarquant que le confinement est le moment idéal pour effectuer un tri dans ses placards[241]. Nombre de ces communications promotionnelles s'insèrent dans les thématiques habituelles des blogueuses, telles que l'alimentation saine et la consommation durable, mais ces sujets trouvent une légitimité nouvelle alors que la santé de tous est menacée. La majorité des publicités peut donc légitimement répondre à un besoin du lectorat en cette période, comme les paniers de légumes bios livrés à domicile mis en avant par *leafromveggies*[242]. D'autres en profitent pour faire la promotion de leurs propres produits, à l'instar de Hannah Frey (*projekt_gesund_leben*), qui insiste sur le fait que son programme de remise en forme à domicile de 28 jours est parfaitement adapté à la période actuelle[243].

Madhavi Guemos, dont le compte Instagram sert largement de plateforme pour promouvoir les huiles essentielles de la marque doTERRA[244], explique les bienfaits de celle extraite du magnolia pour rétablir le lien vers soi et vers les autres, mis à mal par la distanciation sociale[245]. Ainsi, la pertinence d'un produit pour le contexte de la crise sanitaire n'est pas toujours évidente, laissant penser que la blogueuse a voulu, a posteriori, conférer une dimension actuelle à un partenariat préexistant. Citons par exemple l'annonce contenue dans un billet d'Anina G. sur le thème du voyage, publié au moment de la fermeture des frontières extra-européennes en janvier 2021 ou encore la publication dans laquelle Lea (*leafromveggies*) fait la promotion de chaussures véganes, en coton biologique et issues du commerce équitable, arguant qu'elle n'a jamais autant marché que depuis son passage au télétravail[246].

---

[240] GEPP Anina, *Anzeige - Wie wichtig die eigene Gesundheit ist ...*, aniahimsa sur Instagram, 1 avril 2020.
[241] GEPP Anina, *What's in my pantry*, aniahimsa sur Instagram, 5 avril 2020.
[242] GREEN Lea, *Eigentlich bin ich der typ Mensch...*, leafromveggies sur Instagram, 18 mars 2020.
[243] FREY Hannah, *Retreat at Home*, projekt_gesund_leben sur Instagram, 13 avril 2020.
[244] doTERRA est un distributeur américain d'huiles essentielles qui est régulièrement accusé de reposer sur de la vente multi-niveau (*multilevel marketing* ou MLM). La vente multi-niveau est une structure de réseau de vente dans laquelle les revendeurs peuvent recruter de nouveaux distributeurs et prendre en charge leur formation, en échange d'une commission. Le recrutement y est plus bénéfique que la distribution des produits à une clientèle extérieure, et ces derniers sont surtout achetés par les vendeurs et vendeuses recrutées, pour leur inventaire. Selon la FTC, 99% des personnes qui s'engagent dans ce type de modèles perdent de l'argent. En mars 2023, plusieurs représentantes de la marque doTERRA ont été condamnées pour avoir prétendu que leurs produits avaient des vertus préventives contre le covid-19. Source : « FTC Takes Action Against doTERRA Distributors for False COVID-19 Health Claims », ftc.oiv/news, 2 mars 2023, consulté le 14 juin 2024.
[245] GUEMOES Madhavi, *Magnolia*, madhavi.guemos sur Instagram , 30 mars 2020.
[246] GEPP Anina, *Umweltbewusst reisen - wie die Krise unsere Urlaubsplanung nachhaltig beeinflussen wird*, https://aniahimsa.com, 28 janvier 2021, consulté le 18 mars 2021 ; GREEN Lea, *Die Virus-Krise*, leafromveggies sur Instagram, 14 avril 2020.

Die Virus-Krise - ein Kreislauf aus Homeoffice und Spaziergängen. Leute, so viel bin ich noch nie gelaufen!!

La crise du virus – un cycle incessant de télétravail et de promenades. Les amis, je n'ai jamais autant marché !!

Les « Querdenker » (coronasceptiques) : entre dénonciation et adhésion discrète

La mise en place de mesures sanitaires et la restriction des libertés individuelles qui en découle provoquent, dès le mois d'avril 2020, des manifestations en Allemagne. Ceux que l'on désigne depuis par le terme « *Querdenker* » (aujourd'hui équivalent de « coronasceptiques ») mettent en doute l'efficacité et la légitimité des mesures et vont jusqu'à nier la réalité de la pandémie, qui serait une ruse employée pour le gouvernement d'Angela Merkel pour mettre en place un régime autoritaire[247]. La mouvance attire, par certains aspects, des membres de la scène alternative écologiste germanophone et des militants végans. Le cuisinier Attila Hildmann incarne la synthèse entre ces différents mouvements. Cet auteur de livres de cuisine végane très populaire, chef d'une chaîne de restaurants à Berlin, est, à l'heure où nous écrivons ces lignes, recherché pour incitation à la haine raciale, menace et incitation au délit et s'est enfui en Turquie. Or, c'est de son snackbar que Stefan M. fait la promotion dans sa publication du 19 mars 2020 sur Instagram[248]. L'auteur du blog It's Time for Health n'envoie autrement aucun signe de sympathie envers les coronasceptiques, allant jusqu'à se moquer, dans ce même billet, de ces « idiots » qui rendent la tâche des soignants plus difficile encore. Ainsi, les adeptes de la théorie du complot sont-ils souvent évoqués avec ironie ou avec méfiance, comme lorsque Anya Schmidt (tegernsee_kitchen) nous rappelle qu'il vaut mieux se renseigner auprès de l'Institut Robert Koch que sur des groupes WhatsApp[249]. L'unique publication de Justine S. (justinekeptcalmandwentvegan) sur la crise sanitaire évoque le manque de solidarité des anti-masques, tandis que Hannah N. dénonce leur proximité avec la scène négationniste et les « *Reichsbürger* »[250]. Cette dernière a consacré plusieurs « stories » à

[247] Terme positif à l'origine, *Querdenker,* désigne une personne ayant une attitude critique vis-à-vis des médias de masse. Duden donne comme première définition « personne […] qui pense de manière indépendante et originale et dont les idées et les opinions ne sont souvent pas comprises et acceptées. ». Depuis 2020, cette expression sert surtout à désigner les opposants aux mesures sanitaires anti-coronavirus et leurs sympathisants.

[248] S. Männlein, « Gesunder Burger: Geht das? », art cit.

[249] SCHMIDT Anya, *Zwischen Winter und Frühling*, tegernsee_kitchen sur Instagram, 14 mars 2020.

[250] NELE Hannah, *Bitte denkt nicht*, hannah.nele sur Instagram, 8 mai 2020 ; SIEGLER Justine, *Krass, was für ein Jahr*, justinekeptcalmandwentvegan sur Instagram, 31 décembre 2020.

l'idéologie complotiste dans lesquelles elle insiste sur le fait que tous les influenceurs verts n'adhèrent pas à de telles idées[251].

> *Bitte denkt nicht, dass alle Ökos, Yogis, Achtsamkeitskanäle gleichzeitig auch Verschwörungstheoritiker sind. Das zieht das Ganze so ins Negative.*
>
> S'il vous plait, ne pensez pas que tous les comptes écolos, yogis et de pleine conscience sont des adeptes des théories complotistes. Tout cela nous tire tellement vers le bas.

Pour cette partie de notre corpus, les complotistes, ce sont les autres. Même si Hannah Nele. se défend de se moquer de qui que ce soit et que Jenni Marr Kuzu. (mehralsgruenzeug) cherche à donner des clés pour communiquer avec eux. Dans un billet de juillet 2020 sur son blog, elle interroge une psychologue spécialiste des mouvances complotistes pour comprendre comment approcher ces personnes avec compassion et empathie[252]. Elle se trouve elle-même confrontée à cette problématique lorsqu'une amie commence à tenir des propos typiques du mouvement coronasceptique comme la prétendue manipulation médiatique ou la dangerosité du vaccin. Dans notre corpus, le vaccin n'est abordé que par des partisanes de la vaccination, plus ou moins militantes. Anina Gepp a consacré deux longues publications sur Instagram à la déconstruction de préjugés contre la vaccination, notamment celui selon lequel elle serait incompatible avec le véganisme du fait que le médicament est testé sur les animaux[253]. Sur le profil de Hannah Nele, on la voit également affirmer que bien qu'elle ne prenne jamais de médicaments et soit une adepte des remèdes de grand-mère, elle ira se faire vacciner, comme elle l'a déjà été contre d'autres pathologies[254]. Le port du masque fait lui aussi l'objet de témoignages positifs, comme celui de Stefan M., qui écrit[255] :

> *Ich bin der Meinung, dass uns so ein Mundschutz nicht umbringt, außer man hat eine Erkrankung, aber dann kann man sich ja vom Arzt sozusagen frei schreiben lassen.*
>
> Je suis d'avis qu'une telle protection faciale ne tue pas, sauf si l'on souffre d'une pathologie, mais dans ce cas on peut pour ainsi dire se faire dispenser par le médecin.

[251] H. Nele, « Bitte denkt nicht », art cit.

[252] MARR Jenni, *Warum glauben Menschen Desinformation? Und wie kann man mit ihnen reden?*, https://mehralsgruenzeug.com, 17 juillet 2020, consulté le 18 mars 2021.

[253] GEPP Anina, *Sollen sich Veganer*innen impfen lassen?*, aniahimsa sur Instagram, 2 décembre 2020.

[254] H. Nele, « Bitte denkt nicht », art cit.

[255] MÄNNLEIN Stefan, *Mund- und Nasenschutz: Ja oder Nein?*, stefanmaennlein sur Instagram , 16 juillet 2020.

Cependant, ce ralliement au masque est en demi-teinte, puisque sa létalité éventuelle n'est pas complètement écartée. Ce genre de remarque laisse penser que les comptes que nous étudions sont plongés dans un climat plutôt favorable à la remise en cause des mesures sanitaires. Une hypothèse qui semble confirmée par les sondages menés par Anna Elisie Rabbow et Jenni Marr Kuzu auprès de leur communauté. La première a demandé à ses abonnés s'ils se laisseraient vacciner, ce à quoi 3 296 personnes ont répondu non contre 3 101 oui (Annexe 41)[256]. A l'aide du même outil, Jenni M. a voulu savoir si les sondés téléchargeraient l'application *Corona-Warn-App* (l'équivalent allemand de TousAntiCovid) : 54% étaient contre[257]. Quelques exemples tirés de ce corpus témoignent également d'une certaine perméabilité vis-à-vis du scepticisme anti-mesures sanitaires. L'idée selon laquelle les masques entraveraient la respiration, déjà relevée chez Stefan M., se retrouve dans un billet du blog ichlebegruen qui fustige le fait de faire porter le masque, en extérieur, à des personnes âgées ainsi privées d'oxygène[258]. Dans le même article, l'autrice remet en cause le bien-fondé de l'isolement des personnes de plus de 65 ans, puisque le calcul du taux d'incidence ramené à la petite ville où elle réside révèle que celle-ci ne doit pas compter plus de trois personnes infectées – qui plus est déjà confinées – ce qui ne justifie pas selon Lisa de se priver de sa mère. Ses remises en question sont étayées, dans un billet antérieur, par le témoignage d'une Ukrainienne de 42 ans (Lisa A. est elle aussi d'origine ukrainienne) dont la famille a beaucoup souffert des restrictions sanitaires et qui se demande si elles n'ont pas fait plus de mal que de bien[259]. L'autre blogueuse qui affiche des tendances divergentes est Madhavi G. Dans un billet de novembre 2020, elle raconte comment elle a effectué un test PCR alors qu'elle pensait avoir des symptômes. La jeune femme se livre à un récit traumatique de son expérience, elle se décrit face à son médecin, le visage baigné de larmes, sous le choc, et va jusqu'à écrire que le prélèvement fut plus douloureux que ses deux accouchements difficiles sans péridurale[260]. C'est également le test qui est au cœur d'un autre article de Lisa A. (*ichlebegruen*), « *Mehr offene Gespräche, mehr Meinungen* » (« Plus de conversations ouvertes, plus d'opinions »), ou

[256] RABBOW Anna Elisie, *Wenn ihr euch jetzt impfen lassen könntet, würdet ihr es tun?*, anna.elisie sur Instagram , 18 décembre 2020.

[257] MARR KUZU Jenni, *Würdest du deine Daten preisgeben*, mehralsgruenzeug sur Instagram, 3 avril 2020.

[258] ALBRECHT Lisa, *Sorry, aber in welcher Welt leben wir eigentlich? - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de, 15 janvier 2021, consulté le 18 mars 2021.

[259] ALBRECHT Lisa, *Interview zu Corona: Ich war psychisch kurz vor einem Nervenzusammenbruch - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de, 19 août 2020, consulté le 18 mars 2021.

[260] GUEMOES Madhavi, *Madhavi & das Leben // Auf mehreren Ebenen beleidigt*, https://www.madhaviguemoes.de, 16 novembre 2020, consulté le 18 mars 2021.

plus précisément les autotests rapides répétés plusieurs fois dans une même semaine[261]. L'autrice regrette que de nombreuses personnes n'osent pas exprimer leur réticence vis-à-vis de cette pratique, dans un plaidoyer qui n'est pas dénué d'une dimension complotiste :

> *Ein Werkzeug mit einer guten Intention. Oder ein Werkzeug für mehr Kontrolle? Es kann sowohl positiv als auch negativ eingesetzt werden. Ohne Test kommt man nicht mehr weit. Wer den Test ablehnt, gehört zu den Verlierern.*
>
> Un outil conçu avec de bonnes intentions. Ou un outil de contrôle ? Il peut être utilisé à des fins positives ou négatives. On ne va plus très loin sans test. Celui qui refuse le test fait partie des perdants.

Le propos central de l'article est que les opinions divergentes n'auraient plus voix au chapitre dans l'Allemagne actuelle[262]. Une affirmation qui fait écho aux déclarations de Madhavi G. dans son entretien avec l'astrologue Luisa Hartmann, lorsqu'elle raconte le cas d'une de ces amies qui ne peut plus publier certains contenus sur Instagram après avoir fait la promotion de la médecine alternative : « Nous sommes surveillés », conclut-elle[263]. Le règne de la pensée unique n'autoriserait plus à discuter les mesures sanitaires mises en place. Pour Lisa A., au contraire, chaque opinion devrait avoir le droit d'exister, dans une vision relativiste qui laisse peu de place à l'autorité du discours scientifique et aux prescriptions formulées par des médecins[264]. Le monde se divise entre ceux qui sont « pour » et ceux qui sont « contre », et les deux positions se valent.

> *Jemand, der zum Beispiel den Test nicht machen möchte, hat sich möglicherweise informiert oder bereits schlechte Erfahrungen gemacht. Er hat genauso Gründe, warum er den Test nicht machen will, wie jemand, der für den Test ist und ihn gerne macht.*
>
> Quelqu'un qui, par exemple, n'a pas envie de faire le test s'est probablement renseigné ou a déjà fait une expérience négative. Il a tout autant de raisons de ne pas faire le test qu'un autre, qui est pour le test et qui le fait volontiers.

La pandémie peut ainsi révéler les représentations profondes des blogueuses vertes et interroge la dimension idéologique de leur démarche, selon que crise sanitaire et crise écologique soient interprétées comme concurrentes ou comme liées dans une même problématique. La première tentation de l'individu qui suit un mode de vie végétarien ou végan, pourrait être de se désolidariser de cette catastrophe, puisque l'une des hypothèses

---

[261] ALBRECHT Lisa, *Mehr Offenheit statt Ablehnung und Angst - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de, 2 avril 2021, consulté le 5 avril 2021.

[262] *Ibid. « Ich dachte früher, in Deutschland kann jeder sagen, was er denkt. Heute bin ich mir nicht mehr sicher. »*

[263] M. Guemoes, « Was sagen uns die Sterne, Luisa Hartmann? », épisode cité.

[264] L. Albrecht, « Mehr Offenheit statt Ablehnung und Angst - ich lebe grün! », art cit.

sur l'élément déclencheur de la pandémie est la consommation de viande contaminée. Le 20 mars 2020, Anina G. publie une photographie sur son compte Instagram où elle rappelle que 75% des maladies infectieuses sont d'origine animale (Annexe 49)[265]. Dans les premiers temps de l'épidémie, une tendance précédemment évoquée dans la bulle verte consistait à mettre en concurrence le coronavirus avec l'environnement, dans des publications qui se réjouissaient de l'impact positif des confinements sur la pollution. Isabel Sophie (*iisabelsophie*), en commentaire d'une photographie où elle embrasse un arbre, célèbre ainsi la diminution des gaz à effet de serre et le retour des poissons dans les canaux de Venise. Elle demeure néanmoins réaliste et précise que l'eau n'en est pas pour autant plus pure, que c'est une illusion due au fait que les sédiments ne sont plus agités par les bateaux[266]. Tout comme Anina G., elle met également en garde contre la reprise violente des transports et des convois de marchandises qui risque d'annuler ces bienfaits une fois la pandémie passée. Des relativisations qui montrent que les blogueuses ont conscience du fait que célébrer une calamité impliquant des vies humaines comporte une part d'indécence, comme le relève Jenni M. dans l'article cité plus haut. Dans une publication du 12 mars 2020, elle accuse d'inhumanité les membres de la bulle verte qui instrumentalisent ainsi la crise sanitaire sous couvert d'écologie[267]. Lisa A. (ichlebegruen) a une approche différente du lien entre pandémie et crise environnementale, comme le montre une publication d'avril 2020 sur Instagram où elle écrit que le coronavirus est un détail (*Kleinigkeit*), comparé à la destruction de la planète. Les deux crises se trouvent superposées dans une personnification de la Terre comme patiente en réanimation, dont le respirateur artificiel ne va pas tarder à s'éteindre (Annexe 50)[268]. L'action écologiste est ici présentée comme plus urgente encore que la lutte contre le virus. Ces divers exemples révèlent une tentation à laquelle la militante écologiste est soumise : privilégier la préservation de l'environnement à la survie humaine.

Chez les plus radicaux, cette réévaluation des priorités se manifeste par un discours sur la nécessité d'accepter la mort, notamment des vieux et des faibles. Dans l'interview de Diana S., la mère de famille ukrainienne citée précédemment, celle-ci en arrive à la

[265] GEPP Anina, *Hängt Covid-19 mit dem Konsum von tierischen Produkten zusammen?*, aniahimsa sur Instagram, 20 mars 2020.

[266] SOPHIE Isabel, *Das Corona Virus*, iisabelsophie sur Instagram, 24 mars 2020.

[267] MARR KUZU Jenni, *Ich schäme mich derzeit sehr für meine Öko-Bubble*, mehralsgruenzeug sur Instagram , 12 mars 2020.

[268] ALBRECHT Lisa, *Ist uns eigentlich wirklich klar, was hier gerade abläuft?*, ichlebegruen sur Instagram, 29 avril 2020. « Es geht um unsere Lebensgrundlage, dagegen ist Corona eine "Kleinigkeit" (auch wenn sie anstrengend, hart und herausfordernd ist). Aber vor allem geht es um das Leben der nächsten Generationen. Unser Planet ist schwer krank, liegt gerade auf der Intensivstation und die Zeit, in der die Beatmungsmaschine noch läuft, ist leider begrenzt. ».

conclusion – similaire à celle d'Andres Bircher cité plus haut – que les mesures strictes sont vaines face à la maladie[269].

> *Diana: Ich glaube, man kann sich nicht vor jeder Krankheit hundertprozentig schützen, Dinge passieren eben. Menschen sterben. Meine Oma ist vor einigen Jahren gestorben, nachdem sie eine Erkältung bekam.*
>
> Diana : Je crois que l'on ne peut pas se protéger à cent pourcent de toutes les maladies, ce sont des choses qui arrivent, les gens meurent. Ma grand-mère est morte il y a quelques années, après avoir pris froid.

Aucune des autrices de notre corpus ne franchit néanmoins la mince frontière entre l'acceptation de la mort et le darwinisme social. Mais cette idéologie n'est pas étrangère à la bulle verte, comme le montre l'exemple de Joseph Wilhelm, le PDG de la marque alimentaire biologique Rapunzel®. Les propos que nous allons citer sont issus d'une newsletter publiée sur le site officiel de l'entreprise le 20 avril 2020, qui a été supprimée le 18 mai 2020. Jenni M. a pris et partagé, dans une *story* des captures d'écran de cette lettre ouverte pour en dénoncer le contenu (Annexe 48)[270]. La déclaration de Joseph Wilhelm est très éclairante pour comprendre d'où proviennent les idées dont sont imprégnées certaines publications de notre collection. Nous y retrouvons le réquisitoire contre une époque dans laquelle « on ne peut plus rien dire », qui ne soit en accord avec les mesures gouvernementales. Or l'auteur, lui, ose (*« ich trau mich »*) et suggère que ceux qui veulent le faire taire le font par calcul politique, en vue d'une position dominante future, sans préciser de qui ou de quel poste il parle. Pour désigner les masques, il utilise le terme *Maulkorb,* qui signifie muselière et il veut voir dans ces visages couverts un « nouveau standard social », auquel il refuse d'adhérer. La véritable menace, selon lui, ne sont pas les centaines de milliers de morts avec lesquels « ils » tentent de nous faire peur, mais littéralement de perdre la face. La réalité de la pandémie est ici niée, réduite à une vaste machination instrumentalisant notre peur exagérée de la mort pour enrichir quelques groupes pharmaceutiques. Jusqu'ici, ses propos ne se distinguent guère de ceux des coronasceptiques ou des anti-masques ordinaires. Mais la dimension écologiste (au sens large) de la démonstration apparaît lorsqu'il défend l'utilité sociale des épidémies et des virus au nom de la sagesse de la nature.

---

[269] L. Albrecht, « Interview zu Corona », art cit.

[270] MARR KUZU Jenni, *Ich beobachte ja schon länger, dass der Verschwörungsbullshit auch vor allem in der Öko-Bubble seine Kreise zieht, aber das hier haut mich dann doch echt um*, mehralsgruenzeug sur Instagram, 18 mai 2020.

Sie sind Teil des biologischen Lebens auf unserer Erde und leisten ihren Beitrag zur Weiterentwicklung desselbigen und der menschlichen Anatomie und Psyche.

Ils font partie de la vie biologique sur notre Terre et contribuent au développement de cette dernière et à celui de l'anatomie et de la psyché humaines.

Par ailleurs, le chef d'entreprise nous rappelle que la meilleure protection contre les maladies infectieuses demeure une alimentation saine et une activité régulière en plein air (« *eine vollwertige Ernährung mit ausreichend Frischkost und viel Bewegung an der frischen Luft* »), une solution selon lui « facile » et « bon marché ». La responsabilité de chacun envers sa propre santé et, par là-même, la nécessaire culpabilité des malades, n'est pas seulement sous-entendue, elle est assumée.

Für mich bedeutet das, dass Menschen Eigenverantwortung übernehmen für ihre Gesundheit und ihre allgemeine Befindlichkeit.

Pour moi, cela signifie que les Hommes prennent individuellement leurs responsabilités vis-à-vis de leur santé et de leur état global.

Conclusion

Depuis mars 2020, la pandémie liée au coronavirus est un sujet incontournable pour toute personne active dans les médias numériques. Dans notre corpus, l'événement fait surtout l'objet de formats courts, publiés sur Instagram. Les blogueuses qui publient un nombre important de billets de blogs longs sont une minorité. Deux influenceuses n'évoquent cependant jamais la crise sanitaire sur la période étudiée, un choix qui nous interpelle. Il apparaît que la blogueuse verte détient des ressources et des compétences qui lui offrent un statut d'experte dans le contexte du confinement, où la capacité à télétravailler, à s'organiser et à manger sainement devient cruciale. Les recommandations concernant la préservation de la santé ne s'éloignent pas véritablement du discours gouvernemental, avec quelques ajouts qui rappellent la tradition de la *Lebensreform* (comme les douches alternées). Les messages qui dominent sont les appels à la solidarité et les encouragements à demeurer positifs. En effet, la majorité des jeunes femmes ne cèdent pas au spleen, mais font preuve d'un optimisme à toute épreuve qui est le reflet des attentes d'un lectorat cherchant à se distraire, et de la nécessité de maintenir un environnement publicitaire qui s'accommode mal d'idées noires. Par ailleurs, nous ne relevons pas d'adhésion massive et explicite au mouvement des *Querdenker*, même si certains comptes font montre d'une disponibilité à remettre en cause le bien-fondé des mesures sanitaires. Enfin, l'interprétation du confinement comme une occasion privilégiée

de se livrer au développement personnel n'est pas sans rappeler l'attitude de certains soldats végétariens, dans les lettres du fronts analysées dans ce même chapitre, qui voient dans la guerre un lieu pour se dépasser et devenir pleinement eux-mêmes.

3) Synthèse des analyses – Le prophète et la Crise

Quel végétarien, quelle végétarienne n'a pas déjà subi la fameuse question de l'île déserte ? Nous nous persuadons aisément que s'il ou elle se trouvait dans une situation d'extrême pénurie, dans la plus grande nécessité, ses convictions passeraient au second plan. Or, les deux corpus que nous analysons plus haut ne nous livrent que des exemples infirmant cette idée préconçue. Même dans les tranchées, dans les combats les plus atroces et les plus meurtriers du 20e siècle, certains hommes restaient fidèles à leur régime alimentaire. Ces exemples illustrent, au niveau de l'individu, l'affirmation de Paul Nolte selon laquelle la sécurité alimentaire ou « fin de la faim » n'est pas un prérequis nécessaire à des pratiques d'exclusion volontaire de certaines nourritures (ici le véganisme et le végétarisme)[271]. La moralisation de l'acte de se nourrir vaut même, et peut-être plus encore, lorsque le ravitaillement est problématique. Il n'est pas question ici de comparer deux événements historiques complètement différents et dont la gravité n'est aucunement équivalente. Nous nous limitons à dégager les traits caractérisant la posture de l'apôtre de la vie naturelle face à une situation de crise, à savoir un moment auquel les repères de la vie quotidienne normale sont abolis. C'est sous cet angle seulement que l'on peut rapprocher les écrits issus de la « bulle verte » des réseaux sociaux, des lettres de soldats analysées au chapitre 9.

La crise est un moment clé pour les prophètes et influenceuses de la vie saine. Nous avons vu que les réformateurs nourrissaient l'espoir d'un regain d'intérêt pour leur cause pendant la Première guerre mondiale[272]. Ils détiennent un ensemble de compétences pratiques et théoriques utiles en ces temps de pénurie : ils connaissent des manières de remplacer la viande mais aussi des techniques pour subsister avec le moins de nourriture possible en pratiquant le jeûne ou le fletchérisme. A un autre niveau, l'influenceuse d'aujourd'hui est habituée à travailler depuis son domicile et peut ainsi conseiller sa communauté. Ses routines de consommation sont plus adaptées à la situation puisqu'elle

[271] SETTELE Veronika et ASELMEYER Norman, « Nicht-Essen. Gesundheit, Ernährung und Gesellschaft seit 1850 » in *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika (dir.), Berlin, Boston, De Gruyter, 2018, p. 7-24.

[272] Voir Seegelte, T., « Über Ernährungswandlung », *Vegetarische Warte*, Heft 4, 12 février 1916, p. 33.

est moins tributaire des supermarchés traditionnels et plus disciplinée dans ses achats alimentaires. Le régime alimentaire végan repose par ailleurs sur la consommation de légumineuses et de préparations végétales qui, à l'inverse des produits d'origine animale frais, n'ont pas besoin d'être réfrigérées et se gardent longtemps. Dans le contexte particulier du confinement, le fait que nous passions plus de temps en ligne offre également à la créatrice de contenu l'occasion de renforcer ses liens avec sa communauté et de l'étendre. Une situation de diffusion des idées radicalement différente de celle du soldat végétarien isolé de ses pairs et dépourvu de moyens techniques, qui peine à rallier ses camarades à sa cause. Néanmoins, le brassage social du front lui permet d'avoir accès à un public qui n'aurait autrement jamais été exposé aux idéaux de la *Lebensreform*. Les exemples, fictifs (comme dans la nouvelle *Der Vegetarier* de Fritz Müller) ou réels[273] de validation du soldat végétarien par sa hiérarchie militaire, devant les camarades, montrent bien cet espoir de forcer l'admiration de la troupe.

Ulrich Linse explique dans *Barfüßige Propheten* comment la Réforme de la Vie a conservé en son sein la vitalité de la « révolution apocalyptique » (*apokalyptische Revolution*) après 1848 et pendant le premier conflit mondial[274]. Lorsque, à l'occasion de l'entrée en guerre, le discours politique prend lui-même des traits eschatologiques et que l'idée d'une apocalypse imminente gagne du terrain, le prophète aux pieds nus trouve un nouvel écho chez ses contemporains. Dans une certaine mesure, la catastrophe donne raison aux apôtres de la réforme. La jeune convertie qui écrit à la *Vegetarische Warte* en août 1917 voit dans la guerre la conséquence de la vie impure menée par les Allemands (« *gerechte Strafe … für eine falsche Lebensart* »)[275]. La publication d'Anina G. sur l'origine de la majorité des maladies infectieuses cherche également à nous rappeler que la pandémie est une conséquence de l'action humaine, de la destruction de l'habitat animal et de la consommation de viande[276]. La catastrophe nous fait ressentir dans notre chair, dans notre quotidien, l'inconséquence de notre mode d'existence.

Cette posture sous-tend, dans les deux corpus, un problème moral. Si la majorité des correspondants de la *Warte* espèrent une action purificatrice de la guerre, si la majorité des blogueuses voient dans le confinement une invitation au développement personnel, alors la

[273] I. Bendick, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen », art cit.
[274] U. Linse, *Barfüssige Propheten*, *op. cit.*, p. 28-29.
[275] A. S, « Gedanken einer jungen (22-jährigen) Vegetarierin! », art cit, p. 164.
[276] A. Gepp, « Hängt Covid-19 mit dem Konsum von tierischen Produkten zusammen? », art cit.

crise est bénéfique. Les apôtres et les influenceuses sont elles-mêmes conscientes de cet écueil, et se refuseraient à louer explicitement les catastrophes de leur temps. Mais la tentation d'insuffler un sens à l'événement est trop forte, celui-ci est véritablement vécu comme une crise au sens propre, à savoir un processus dont le point culminant serait suivi d'une résolution qui bouleverserait les structures en place. La réforme sociale inévitable qui s'ensuivrait se prolonge ici en miroir chez l'individu, à l'image des soldats décrits par H. Bendick dont l'expérience du front purge le sang[277] ou des injonctions au travail sur soi des influenceuses vertes. Il s'agit, dans les deux corpus, d'un « mal pour un bien » : l'expérience collective de la catastrophe ne peut qu'aboutir à un monde meilleur. On retrouve, au niveau macro, le schéma narratif des autobiographies médicales analysées plus haut, où la crise aiguë motive l'individu à se convertir au mode de vie qui lui amènera le salut (voir Partie 2).

« *Trotz eigener Reinlichkeit durch diese Leute mit leiden* »[278]

La citation de titre est tirée d'une lettre du sous-officier H. Bendick, dans laquelle il se plaint d'être incommodé par la vermine de ses camarades, alors que lui-même se lave quotidiennement. Le réformateur est jeté dans une guerre dont il ne se sent pas responsable du fait de l'essence pacifiste végétarisme, ce qui ne l'empêche pas de faire preuve d'un zèle à toute épreuve. De la même manière, l'influenceuse qui vit la vie la plus écologique possible et qui ne consomme pas de viande est aux prises avec une pandémie que l'on soupçonne être d'origine animale. L'engagement dont font preuve ces hommes et ces femmes est toujours conditionné par ce rejet d'une responsabilité individuelle vis-à-vis de la catastrophe. Si tout le monde vivait déjà comme ils ou elles le prônent, celle-ci aurait pu être évitée. Dans le corpus historique, les correspondants insistent volontiers sur l'incompréhension des autres soldats, marquant leur statut d'être exceptionnel. Cette posture ne va pas sans une certaine condescendance pour les contemporains, visible par exemple dans le mépris de Lisa A. pour la panique générale face à la pénurie apparente de papier toilette et de pâtes[279]. Aussi, aux deux époques, les personnes qui font des réserves (*hamstern*) sont-elles considérées avec dédain[280].

[277] H. Bendick, « Feldpostbrief des Unteroffiziers Bendick aus dem Osten », art cit, p. 124.
[278] I. Bendick, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen », art cit, p. 59.
[279] L. Albrecht, « Corona-Virus », art cit.
[280] W. Hammer, « Was mir im Felde begegnete », art cit, p. 90.

Les hommes et les femmes que nous observons adoptent une posture ambivalente à la fois engagée et déresponsabilisée, bienveillante et moralisatrice. La bonne humeur obligatoire que nous relevons chez les influenceuses vertes fait écho à ces soldats végétariens qui chantent, alors que tous sont épuisés, pour remonter le moral des troupes. La raison d'être de l'apôtre de la vie naturelle est de montrer l'exemple, ce qui donne lieu à une surenchère de faits vertueux. Pour les combattants, c'est à qui a le moins besoin de nourriture, au plus endurant, au plus courageux. Dans la « bulle verte », on fait montre de productivité, de créativité, on affiche son travail introspectif. Maintenir à tout prix une routine, dans le corpus contemporain, ou son régime alimentaire contraignant chez les soldats réformateurs, apparait comme un moyen de se protéger contre l'absurde. C'est aussi une façon de nier la catastrophe, en conservant le plus possible l'état d'esprit de la « vie d'avant » dans un monde bouleversé. Les influenceuses qui nous enjoignent de rester d'humeur positive sont-elles le pendant des soldats décrits par Wolfgang Mommsen, qui n'aspirent qu'à retrouver leurs petites habitudes[281] ? La deuxième aporie du prophète de la vie saine, face à la catastrophe, est de rester le même tout en prônant le changement. Car ceux qui doivent véritablement sortir changés de la crise, ce sont les autres, les lecteurs et lectrices, les camarades, la société tout entière. Or, quand leurs idées ont finalement été intégrées par le plus grand nombre, elles sont si évidentes que personne ne pense à les créditer. Maintenir une bonne hygiène corporelle, être attentif à son apport en fruits et légumes frais, ne pas abuser de l'alcool qui affaiblit le système immunitaire : autant de principes autrefois portés par la *Lebensreform* qui sont aujourd'hui des poncifs des campagnes de santé publique en contexte de pandémie[282].

4) Continuités (1) : une relation ambiguë à la médecine scientifique

Detlef Briesen affirme que la *Lebensreform* ne peut se définir comme une opposition frontale à la médecine. Il relativise l'idée selon laquelle le mouvement serait principalement structuré autour de la résistance contre le monopole de la médecine universitaire. Si elle est bien constituée d'un ensemble de tentatives visant à assainir une société corrompue par l'industrialisation, la *Lebensreform* a été portée par une alliance entre des médecins et des profanes. Briesen met l'accent sur la notion de prévention des maladies, notamment par

[281] W. Mommsen, « Kriegsalltag Und Kriegserlebnis Im Ersten Weltkrieg », art cit, p. 137.

[282] F. Fritzen, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 », art cit, p. 158.

une alimentation saine et par un changement du mode de vie, qui est au cœur du mouvement[283]. La médecine scientifique se voyait reprochée par les réformateurs d'être contre-nature, ou même contre la vie. Un des principaux chefs d'accusation à son égard est également son manque d'humanité. Michael Hau dans *The Cult of Health and Beauty* voit dans l'attirance pour la médecine naturelle une conséquence de la modernisation et de la technicisation du diagnostic, qui met de plus en plus la subjectivité du patient au second plan[284]. Ce dernier se sent dès lors dépossédé de son corps et souffre de ne pas être écouté par le soignant. C'est dans ce contexte que des alternatives comme la médecine anthroposophique, théorisée autour de 1920 par Rudolf Steiner, peuvent paraître séduisantes[285]. Ce dernier prône une approche holistique du malade, convaincu que son mal est le résultat d'un déséquilibre entre les quatre éléments dans son corps. Steiner n'est pas un opposant radical de la médecine universitaire mais cherche à lui insuffler une nouvelle humanité et veut la rendre véritablement performante. L'erreur de la médecine réside selon lui dans l'oubli de ses origines religieuses et il remet en question la suprématie de la méthode expérimentale sur la philosophie. Seule la « clairvoyance » permettrait selon lui d'atteindre la réalité ultime des phénomènes naturels. Il promeut une approche fondée non plus sur l'hypothèse, l'expérience et le constat d'erreur, mais sur « la vision »[286]. L'anthroposophie, qui « cherche à étudier les phénomènes du monde spirituel avec la même rigueur que la science le fait pour étudier les phénomènes du monde physique »[287] (définition d'Aurélie Choné), veut réconcilier la rationalité et l'ésotérisme. Anne Quinchon-Caudal, dans « Plus de Goethe, moins de Newton ! », qualifie les médecines alternatives de « contreculture philosophique ». Leur large public entre 1880 et 1945 les établit comme culture alternative au discours scientifique rationaliste qui dominait à l'époque. La médecine naturelle oppose à la médecine scientifique une vision holistique du corps et l'idée que les maladies seraient le fruit du déséquilibre d'un « ordre naturel », qu'il

[283] Voir BRIESEN Detlef, *Das gesunde Leben: Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert*, Frankfurt am Main, Campus Verlag, 2010, 392 p, p. 91-119.

[284] M. Hau, *The cult of health and beauty in Germany*, *op. cit.*, p. 22.

[285] GEORGET Jean-Louis et ROBIN Guillaume, « Introduction », in *Les médecines alternatives en Allemagne*, Lille, Septentrion, « Allemagne d'Aujourd'hui », 2019, 164 p, p. 54-59.

[286] voir Quinchon-Caudal in FERNANDEZ Cecilia et HANSE Olivier, *À contre-courant : résistances souterraines à l'autorité et construction de contrecultures dans les pays germanophones au XXe siècle. Gegen den Strom: Untergrundbewegungen und Gegenkulturen in den deutschsprachigen Ländern des 20. Jahrunderts*, Bern, Peter Lang, « Centre d'études sur les littératures étrangères et comparées », 2014, 346 p, p. 224-225.

[287] Choné, Aurélie, « La "triarticulation" de l'anthroposophie à l'altermondialisme : pensées sociales en résonance » in REPUSSARD Catherine (éd.), *De la Lebensreform à l'altermondialisme: métamorphoses de l'alternativité ?*, Strasbourg, Presses universitaires de Strasbourg, 2016, 259 p, p. 180.

s'agirait de retrouver[288]. La *Lebensreform*, qui partage ces deux principes fondamentaux de la médecine naturelle, a également été définie comme une contreculture. Pour Ariane Jossin et Anatole Lucet, la Réforme de la Vie annonce la posture alternative allemande des années 1970-1990 : en remettant la nature au centre des préoccupations, contestant l'ordre social dans lequel ils évoluaient dans ses fondements, ils annonçaient l'altermondialisme[289].

La critique de la médecine universitaire telle que nous la rencontrons dans notre corpus est structurée autour d'une opposition entre science et nature. Le corps médical est le plus souvent accusé d'avoir recours à des remèdes qui perturberaient l'équilibre naturel, suivant le paradigme d'une « nature » fondamentalement bonne. Au-delà de cette argumentation théorique, la réputation de la médecine universitaire a, plus concrètement, souffert de son impuissance face aux grandes épidémies du 19e siècle, qu'il s'agisse de la tuberculose, de la syphilis ou de la « neurasthénie ». Sur ce terrain, elle se trouve rapidement concurrencée par les médecines alternatives, ce à quoi elle répond en tentant de faire preuve de davantage de pédagogie envers le public. Ainsi, le tournant du siècle en Allemagne voit éclore un vaste débat autour de la charlatanerie (*Kurpfuschertum*) qui oppose les partisans de la médecine douce aux universitaires[290].

La problématisation des médicaments

Chez les réformateurs de la vie les plus radicaux, et notamment pour Richard Ungewitter et Louis Kuhne, les médicaments sont assimilés à du poison. Ils sont absolument nocifs, quelles que soient les doses prescrites. Ungewitter fait ici usage d'un argument d'autorité[291] :

> *Die Mittel, welche die Bakterien abzutöten imstande sind, schaden auch immer den Menschen.*
>
> Les substances capables de tuer des bactéries sont invariablement tout aussi nocives pour l'être humain.

[288] Quinchon-Caudal Anne, « Plus de Goethe, moins de Newton ! Les médecines alternatives comme opposition philosophique à la culture scientifique dominante dans les années 1880-1945. », in C. Fernandez et O. Hanse, *À contre-courant, op. cit.*, p. 232-233.

[289] Jossin, Ariane, Lucet, Anatole, « Réforme de soi et transformation du monde. Quelles résonances entre la Lebensreform et l'altermondialisation ? » Catherine Repussard (éd.), *De la Lebensreform à l'altermondialisme, op. cit.*, p. 17.

[290] C. Fernandez et O. Hanse, *À contre-courant, op. cit.*, p. 219-220.

[291] UNGEWITTER Richard, *Diätetische Ketzereien Die Eiweißtheorie mit ihren Folgen, als Krankheitsursache, u. ihre wissenschaftlich begr. Verabschiedung*, Stuttgart, R. Ungewitter, 1922, p. 226.

Le médicament n'est pas seulement un symptôme de la corruption de l'humanité, il est la cause même de sa dégénérescence. Louis Kuhne les considère comme responsables de la multiplication des maladies chroniques et du fait qu'il n'existe plus véritablement de personnes parfaitement saines[292]. L'empoisonnement progressif de ses compatriotes par les médicaments est selon lui un problème de santé publique. Chez les influenceuses vertes, la tendance dominante est celle d'une volonté de diminuer le recours aux médicaments, notamment aux antibiotiques. Katharina Döricht du blog Tasty Katy met ainsi en garde contre ces derniers qui provoqueraient un déséquilibre de la flore intestinale, seraient à l'origine de maladies comme la perméabilité intestinale et provoqueraient des intolérances alimentaires[293]. On peut également relever une cohérence entre la posture de la *Lebensreform* et celle d'une blogueuse qui choisit de citer l'hydrothérapeute Sebastian Kneipp[294] :

> *Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.*
>
> Le chemin vers la santé passe par la cuisine et non par la pharmacie.

Lynn Hoefer qui tient le blog Heavenlynn Healthy a également décidé de changer de mode de vie après qu'un médecin lui ait annoncé qu'elle serait dépendante de médicaments toute sa vie, du fait de son hypertension sévère. C'est parce qu'elle refuse de vivre de cette manière qu'elle commence à rechercher des méthodes alternatives pour se soigner, dans le but de diminuer son recours aux médicaments.

« *Selbstheilung* » : le corps peut se soigner lui-même

L'une des idées que nous avons évoquées plus haut et qui se retrouve chez bon nombre d'auteurs de nos corpus est celle d'une capacité du corps humain à se régénérer sans intervention extérieure. Nous l'avons rencontrée aux deux époques que nous étudions sous des formes plus ou moins radicales. Pour certains auteurs de la *Lebensreform*, les phénomènes de guérison spontanée sont la preuve que la médecine universitaire est une affaire de charlatans, dont Richard Ungewitter parle comme d'une croyance, taxant l'un de ses anciens chefs d'être *medizingläubig* (un croyant de la médecine). Alors qu'il souffre

[292] KUHNE Louis, *Die neue Heilwissenschaft oder die Lehre von der Einheit aller Krankheiten und deren darauf begründete einheitliche, arzneilose und operationslose Heilung: ein Lehrbuch und Ratgeber für Gesunde und Kranke*, Leipzig, Kuhne Verlag, 1896, 481 p, p. 21.

[293] DÖRICHT Katharina, *Tastykaty*, https://tastykaty.de/ueber-mich/, consulté le 27 avril 2023.

[294] ROJO CEREZO Sandy, *Wiewowasistgut - über mich*, https://www.wiewowasistgut.com/uber-mich/, consulté le 27 avril 2023.

d'une infection à l'œil, il refuse d'appliquer autre chose que des compresses d'eau froide et se guérit – raconte-t-il – en l'espace de quinze jours. Les médecins sont selon lui des illusionnistes, qui font disparaitre les symptômes sans se soucier des véritables origines du mal[295]. Il va jusqu'à formuler une théorie complotiste selon laquelle les médecins n'auraient aucun intérêt à guérir définitivement les malades, puisqu'ils profitent de leurs problèmes de santé[296].

Louis Kuhne présente le même état d'esprit que Richard Ungewitter et assure que sa confiance en la médecine universitaire a été ébranlée dès l'enfance par le décès de son père, emporté par un cancer de l'estomac. Sa mère a élevé ses enfants dans la méfiance des docteurs qui étaient selon elle responsables de la mort de son mari[297]. Sans faire de tous les médecins des charlatans ou des assassins, K. Sehrwald donne dans son autobiographie médicale des raisons de s'en défier. N'ayant survécu à sa grave maladie que grâce à la *Luftkur* (cure d'air) de Niemeyer et sans médicaments, il se lance néanmoins dans des études de médecine. Il est un excellent étudiant mais rien ne peut rétablir sa confiance en l'université. Ainsi, lorsqu'il ouvre son propre cabinet, il renonce rapidement à prescrire des médicaments et se fait médecin naturel. Sa mission est selon lui de sauver des patients mis à mal par la médecine universitaire[298].

> *Seitdem stelle ich oft Patienten wieder her, welche Medizin und Doktor an den Rand des Grabes gebracht haben.*
>
> Depuis je remets souvent sur pieds des patients que les médecins et les docteurs ont menés à l'article de la mort.

L'idée d'une incompétence du corps médical et notamment de l'incapacité de traiter les véritables causes d'une maladie, en ne s'attachant qu'aux symptômes, subsiste sur les réseaux sociaux numériques. Ce type de récits fait écho à la critique de la superficialité de la médecine formulée par Richard Ungewitter en 1907, selon laquelle elle ne ferait qu'appliquer des pansements et des drogues sans analyser les causes profondes du mal[299].

---

[295] R. Ungewitter, *Diätetische Ketzereien Die Eiweißtheorie mit ihren Folgen, als Krankheitsursache, u. ihre wissenschaftlich begr. Verabschiedung*, *op. cit.*, p. 221.

[296] *Ibid.*, p. Note 1 page 226.

[297] L. Kuhne, *Die neue Heilwissenschaft oder die Lehre von der Einheit aller Krankheiten und deren darauf begründete einheitliche, arzneilose und operationslose Heilung*, *op. cit.*, p. 17-18.

[298] SEHRWALD K., « Aus Wissenschaft und Lehre. Wie ich Naturarzt wurde. », in *Der Naturarzt. Zeitschrift des Deutschen Bundes der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise.*, n° 2, 24e année, février 1896, p. 33-34.

[299] R. Ungewitter, *Diätetische Ketzereien*, *op. cit.*, p. 228.

Les époux Brummerloh, sur leur blog VollwertBlog, ont ainsi des griefs envers les médecins qui se sont penchés sur les nombreuses allergies de Sönke B.[300].

> *Ärzte waren in der Lage, höchstens kurzfristige Linderung zu verschaffen, schienen aber keine nachhaltige Therapie zu kennen. Eine dauerhafte Behandlung mit Kortisonsalben erschien mir nicht der richtige Weg zu sein. Von Krankheitsursachen sprach niemand.*
>
> Au mieux, les médecins étaient capables de procurer un soulagement temporaire mais ils ne semblaient pas connaître de thérapie durable. Un traitement permanent à base de pommades à la cortisone ne me semblait pas être la bonne voie. Personne ne parlait des causes de la maladie.

L'accusation d'inhumanité

Le dernier argument traditionnel contre la médecine universitaire que nous avons relevé dans notre corpus est celui qui l'accuse d'être inhumaine. Anna Fischer-Dückelmann, bien que médecin elle-même, aborde ce problème dans son article « *Aus meiner Studienzeit* », lorsqu'elle se plaint de la dimension trop théorique de ses premières années d'études, focalisées sur les sciences naturelles, les mathématiques et le latin. Étudiante en Suisse, elle accuse l'enseignement de négliger les devoirs du soignant. Selon elle, l'apprentissage de la médecine à l'université consiste à renoncer à toute empathie et à perdre le respect de la mort. Lors de ce « dressage », les apprentis-médecins ne sont confrontés à des patients que lorsqu'ils entrent dans la phase d'observation en clinique. Fischer-Dückelmann raconte également avoir été choquée de la violence avec laquelle les malades sont traités, notamment les femmes. Elle dresse un tableau sombre des hôpitaux de l'époque, où les patients ne seraient que des cobayes[301].

> *Der modernen Untersuchungs- und Operationswut fallen unzählige vertrauensvolle Kranke zum Opfer, die Ärmsten und Elendsten des Volkes sind vorwiegend Lehrmaterial für die Universitäten, von einer gewissenhaften ärztlichen Behandlung ist nur wenig vorhanden.*
>
> D'innombrables malades confiants sont les victimes de la rage moderne d'ausculter et d'opérer, les plus pauvres et les plus misérables sont avant tout du matériel pédagogique pour les universités, on ne rencontre que très peu de traitements médicaux consciencieux.

Se libérer des mains des médecins est aussi une manière de regagner son autonomie. Clara Ebert par exemple est particulièrement fière de sa guérison par le végétarisme parce

[300] BRUMMERLOH Melanie et BRUMMERLOH Sönke, *Warum wir uns vollwertig ernähren*, https://vollwert-blog.de, 16 février 2013, consulté le 11 mai 2019.

[301] Voir FISCHER-DÜCKELMANN Anna, « Aus Wissenschaft und Leben. Aus meiner Studienzeit. », in *Der Naturarzt*, nº 8, vol. 24, août 1896, p. 241-244.

qu'elle ne la doit qu'à elle-même[302]. Or ces marques de méfiance vis-à-vis de la médecine ne sont pas assimilables à un total rejet de cette dernière et la posture dominante est la recherche d'une voie intermédiaire. Les époux Brummerloh précisent qu'une alimentation saine ne dispense pas de voir des médecins, mais insistent sur sa fonction préventive. Le seul médecin de notre corpus, le Dr. Jana Scharfenberg, dit combiner médecine scientifique et médecine naturelle dans sa pratique professionnelle. Elle en arrive à la conclusion que la prévention est aujourd'hui négligée par la médecine, arguent que le soignant doit s'adresser au problème dans sa globalité au lieu de soulager continuellement les symptômes[303]. Le Dr. Scharfenberg est ainsi la digne héritière du Dr. Fischer-Dückelmann, qui pense que la médecine naturelle se doit de réformer les vieilles pratiques de la médecine universitaire, sans pour autant la remplacer[304].

5) Continuités (2) : pensée positive, pensée magique

La revue *Der Naturarzt* publie le 5 mai 1917 un article du médecin suisse Adolf Keller-Hörschelmann, cité plus haut, intitulé « *Ich will… Ich kann… »* (« Je veux … Je peux »)[305]. Ce dernier y rend compte d'un échange épistolaire avec un jeune homme de 28 ans se plaignant de symptômes divers : angoisse, insomnie, troubles digestifs, manque de productivité ou encore maux de tête. Le patient se désole que ses médecins ne lui trouvent aucune pathologie et lui assurent que son mal vient des nerfs. On lui a prescrit un régime à base de brouets, ce qui n'a fait selon lui qu'empirer son état. La réponse d'Adolf Keller-Hörschelmann est la suivante[306] :

> *Der Arzt kann ihnen höchstens den Weg weisen und sie richtig führen, aber in der Hauptsache muss der Patient sich selber helfen und sich gut führen lassen.*
>
> Tout au plus le médecin peut-il indiquer le chemin et vous guider de la manière la plus juste, mais il est fondamental que le patient s'aide soi-même et se laisse bien guider.

Cet exemple sert à introduire un développement d'une théorie du docteur : celle de l'influence de la disposition mentale sur l'état physique des malades. Il nomme « geignards » (*Jammermenschen*) tous les patients qui se prétendent trop faibles pour suivre

[302] EBERT Clara, « Kampf und Sieg », in *Vegetarische Warte*, 1907 p. 273-276.
[303] SCHARFENBERG Janna, *Über Janna*, https://drjannascharfenberg.com/ueber-janna/, consulté le 18 février 2019.
[304] A. Fischer-Dückelmann, « Der Naturarzt. », art cit, p. 243-244.
[305] KELLER-HÖRSCHELMANN Adolf, « Ich will... Ich kann... », in *Der Naturarzt*, n° 5, mai 1917, p. 87-88.
[306] *Ibid.*, p. 88.

un traitement difficile, et qui exigent que le médecin les remette sur pied avant qu'ils ne commencent une cure. Selon lui, ils sont malades d'être trop négatifs et doivent changer leur manière de penser pour guérir. Les maladies seraient des épreuves (*Prüfung*) au sens propre, dont le dépassement forge le caractère[307]. Cette idée d'une « pensée saine » (*gesundes Denken*) se retrouve en 1919 chez le célèbre Friedrich Eduard Bilz (1842-1922) – inventeur de la boisson « Bilz-Brause » ou Sinalco et auteur du fameux *Bilz-Buch* – dans un texte autobiographique[308]. Le médecin naturel regrette que la santé psychologique (il parle de « *Gedankenleben* », de vie de la pensée), soit négligée alors même que notre destin se fonde dans les habitudes qui naissent de nos pensées. Le fait de penser sans cesse à la maladie est selon Bilz un obstacle à la guérison, et il faut non seulement garder le moral pour soi-même, mais éviter la compagnie des personnes tristes. Il développe une théorie sur la force de la pensée « puissante » et sur les bénéfices concrets qu'apportent les émotions positives, dans un discours qui n'est pas sans rappeler la tendance actuelle du *manifesting* – une croyance héritée du *New Age* qui consiste à visualiser ce que l'on désire pour l'obtenir[309].

> *Kraftvolle Gedanken stärken die Kraft. Sie bauen Kraft von außen an. Dagegen bringen schwache Gedanken immer Gefahr. Mut, Hoffnung, Glauben, Arbeitsfreudigkeit und Vertrauen führen zum Erfolg! Furcht, Zweifel, Misstrauen zum Misserfolg! Darum sollte sich jeder ins Herz prägen, dass Gedanken gewaltige Kräfte sind, durch welche wir unser Erdenlos selbst bestimmen können.*
>
> Les pensées puissantes renforcent. Elles développent la force de l'extérieur. En revanche, les pensées faibles sont toujours dangereuses. Le courage, l'espoir, la foi, l'ardeur au travail et la confiance mènent au succès ! La peur, le doute, la méfiance mènent à l'échec ! C'est pourquoi chacun devrait s'imprégner de l'idée que les pensées sont des forces puissantes grâce auxquelles nous pouvons déterminer nous-mêmes notre sort sur terre.

Horace Fletcher (1849-1919), que nous avons déjà cité au sujet de la technique de mastication qui fit son succès, avait auparavant développé une doctrine de la pensée positive, l'optimisme physiologique (*Physiologic Optimism*)[310]. Le fletcherisme (la mastication intensive) ayant eu un certain succès dans les cercles réformés, peut-être ses convictions sur la psyché ont-elles également eu une influence sur la *Lebensreform*. À la fin des années 1880, Horace Fletcher est en si mauvaise santé qu'on lui refuse de souscrire une assurance-vie, il décide donc de changer sa manière de vivre. Il élabore un système de

[307] *Ibid.*, p. 89.
[308] BILZ Friedrich Eduard, *Wie ich mich 77 Jahre jung und kerngesund erhielt*, Leipzig, Bilz Verlag, 1919, p. 32.
[309] *Ibid.*
[310] WHORTON James C., *Crusaders for Fitness*, Princeton University Press, 1982, p. 168-178.

pensée selon lequel le désir de succès serait un moteur d'émancipation de l'individu, succès dont la clé est l'« efficience » (*efficicency*), érigée en véritable religion[311]. Fletcher voit le corps comme une plante, qui pour se connecter à l'énergie vitale devrait abandonner les sentiments négatifs comme la colère et l'inquiétude. C'est cette émancipation des émotions négatives qui fait selon lui – d'après l'analyse de James C.Whorton – la différence fondamentale entre les « gagnants » et les « perdants » de la société, et non une quelconque injustice dans le système[312].

Depuis les années 2000 s'est développé, par suite des travaux de Martin Seligman et Csíkszentmihályi, un pan de la psychologie communément nommé « psychologie positive », dont les objectifs sont définis en ces termes par Christophe André et al[313].

> La posture de la psychologie positive consiste à dire qu'au-delà des déterminants biologiques et environnementaux, chacun a la possibilité d'agir par lui-même pour être plus heureux (…).

Si cette définition ne fait pas consensus – Fanny Marteau-Chasserieau *et al.* préfèrent ainsi mettre en avant la dimension intégrative du champ, qui croise de nombreuses disciplines des sciences humaines [314]– elle est intéressante en ce qu'elle prévoit des applications pratiques. Le projet de la psychologie positive est de produire des études scientifiques mettant l'accent sur les processus d'épanouissement et de « fonctionnement optimal » des individus et des groupes, plutôt que sur les pathologies et les dysfonctionnements[315]. De ce fait, un certain nombre d'outils et de résultats qui ont été produits dans son cadre font l'objet d'une récupération par les acteurs du développement personnel, pour la création de produits et de services dont l'utilité n'est pas démontrée scientifiquement (sophrologie, hypnose, art-thérapie, méditation transcendantale et autres). Si la psychologie positive en tant que champ des sciences humaines et sociales peut donner lieu à une approche sociologique ou politique, par exemple dans l'étude de la bientraitance institutionnelle ou de la justice restauratrice, le développement personnel qui s'en inspire est lui entièrement focalisé sur l'individu autonome. Comme dans l'affirmation citée ci-dessus, il repose sur la conviction profonde que chacun peut travailler à son bonheur, et ce

[311] *Ibid.*, p. 172.
[312] *Ibid.*
[313] SHANKLAND Rébecca et ANDRÉ Christophe, « Pleine conscience et psychologie positive : incompatibilité ou complémentarité ? », in *Revue québécoise de psychologie*, 35 (2), 2014, p. 1-25.
[314] MARTEAU-CHASSERIEAU Fanny et MARTIN-KRUMM Charles, « La psychologie positive : une nouvelle forme de développement personnel ? », in *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*, N°55, 1 juin 2019, p. 1-27.
[315] *Ibid.*, p. 1.

indépendamment des conditions matérielles et politiques d'existence. Le fait de mener une vie épanouissante et apaisée serait donc, comme chez Friedrich Eduard Bilz et Horace Fletcher, du ressort de la responsabilité individuelle.

La tentation de l'occultisme

Bernadett Bigalke relève dans son analyse de la conversion d'Hedwig Brasch en 1900 les proximités des cercles végétariens et occultes, qui se traduisent par des adhésions à plusieurs associations[316]. En effet, la période de notre corpus historique se superpose également à celle d'une « renaissance de l'occultisme allemand », entre 1880 et 1910[317]. Nous comprenons ici l'occultisme au sens d'un ensemble d'écoles de pensées et de groupes aux contours flous, dont le point commun est de reposer sur des principes contraires – ou construits par opposition à – la rationalité et qui affirment l'existence de forces cachées dans la nature. Ces forces magiques, ou « vitales », se révèleraient à des personnes clairvoyantes par le biais de phénomènes ne répondant pas nécessairement aux lois de la physique : auras, champs magnétiques, électricité, radioactivité[318]. Dans son étude sur le thérapeute occulte et écrivain autrichien Isidor Georgievitz-Weitzer, *alias* Surya, Axel Helmstädter relève que les pratiques et les structures et de pensée occultes dans un monde « désenchanté » et sécularisé ne doivent pas être vus comme de curieuses reliques des temps obscurs mais comme la réalisation d'un besoin naturel des hommes et des femmes dans la société moderne, qui ne pensent, ne ressentent et n'agissent jamais de manière purement rationnelle[319]. Or la conviction profonde, qui ressort de nos deux corpus, d'une emprise du sujet sur sa propre santé – pouvant mener, comme nous venons de le voir, à des formes de résistance à la médecine scientifique – comporte parfois une dimension ésotérique.

Olav Hammer a montré en quoi le *New Age*, qui englobe l'ésotérisme contemporain, comportait dans son éclectisme des éléments théosophiques, bien que sous

[316] B. Bigalke, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege », art cit, p. 216.

[317] GOODRICK-CLARKE Nicholas, Die okkulten Wurzeln des Nationalsozialismus, Wiesbaden 2004, p. 23, cité dans HELMSTÄDTER Axel, « Okkulte Medizin im 20. Jahrhundert: Pharmakotherapie nach Demeter Georgievitz-Weitzer, genannt Surya (1873-1949) », in *Gesnerus*, nº 68/2, 2011, p. 198-217, p. 200.

[318] Citation adaptée de A. Helmstädter, « Okkulte Medizin », art. cit, p. 201, d'après Hanegraaff Wouter J., « Occult/Occultism », *in* Wouter J. Hanegraaff (ed.), *Dictionary of gnosis and Western esotericism*, Leiden, 2006, p. 884–889.

[319] A. Helmstädter, « Okkulte Medizin im 20. Jahrhundert: Pharmakotherapie nach Demeter Georgievitz-Weitzer, genannt Surya (1873-1949) », art cit, p. 202.

une forme très éloignée de la théosophie telle qu'elle fut fondée par Helena Blavatsky[320]. Si l'histoire de ces héritages religieux est trop complexe pour être résumée ici, les discours sur la médecine scientifique et sur la force de la pensée qui apparaissent dans nos corpus posent néanmoins la question du rapport à la vérité. Dans la tradition ésotérique, la science conventionnelle est moins l'ennemie qu'une partenaire, une « moitié » (*significant other*) selon les termes de Hammer[321]. L'immensité de ce qu'il lui reste à explorer laisse des espaces propices au développement de théories sur le « surnaturel », et des études scientifiques, lues sous un angle bien précis, peuvent servir à appuyer un argument religieux[322]. L'ésotérisme compose avec les contradictions par une vision double de la vérité : vérité scientifique et vérité spirituelle peuvent valoir en même temps. Or c'est la posture sous-jacente à l'adhésion à des remèdes « naturels », dont l'efficacité n'a pas été prouvée selon un processus expérimental : on y croit parce qu'ils fonctionnent. La vérité scientifique n'est pas systématiquement niée, mais elle peut être mise entre parenthèses, pour peu que la croyance en une vérité alternative apporte un bénéfice pour la vie de la personne[323].

> *The two world approach is most readily apparent in pragmatic claims that scientific truth is something other than spiritual truth: from a spiritual point of view, what matters is that a belief or practice is useful in helping a person to live a good life.*
>
> L'approche des deux mondes se manifeste le plus clairement dans les affirmations pragmatiques selon lesquelles la vérité scientifique est autre chose que la vérité spirituelle : d'un point de vue spirituel, ce qui importe, c'est qu'une croyance ou une pratique soit utile pour aider une personne à vivre une bonne vie.

« *Transzendentale Obdachlosigkeit* » : les sans-abris de la transcendance

Dans son essai sur la Réforme de la Vie aujourd'hui, Eva Barlösius écrit que l'espoir de changer la société par ses actions individuelles a aujourd'hui disparu. Elle rappelle que le monde a achevé de se rationaliser en cent ans, perdant progressivement sa magie. En rentrant dans les pratiques courantes, les innovations de la *Lebensreform* se seraient aussi banalisées, elles ne demandent plus d'investissement affectif personnel. Barlösius donne

[320] Cité dans BIGALKE Bernadett, « Healthy, Happy, Holy: »Yoga« und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970 » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, Detlef Siegfried et David Templin (éd.), Göttingen, V&R unipress, « Archiv der deutschen Jugendbewegung », 2019, p. 61-86.

[321] HAMMER Olav, *Claiming knowledge: Strategies of epistemology from theosophy to the New Age*, Leiden, BRILL, 2004, p. 202.

[322] *Ibid.*, p. 203.

[323] *Ibid.*, p. 204.

l'exemple des cures et des stations thermales, dont l'on use pour évacuer le stress et augmenter sa productivité au travail, sans y placer les espoirs de changement radical ou de guérison miraculeuses qu'elles suscitaient il y a plus d'un siècle. Certaines techniques nous sont parvenues, mais elles ont été dépouillées, selon l'autrice, de leur nécessité mystique ou religieuse. De même, la *Lebensreform* aurait perdu la portée idéologique que lui ont conférée les années 1970-1980, voyant en elle un moyen de lutte contre le capitalisme. Ce qui demeure, c'est une volonté clientéliste d'améliorer son quotidien. Le « retour à la nature » n'existerait plus que dans une logique de recherche du bonheur individuel[324].

> *Heute beziehen sich die Motive, eine naturnähere Lebensweise zu praktizieren, unmittelbarer auf das körperliche Wohlbefinden.*
>
> Aujourd'hui, les motivations pour pratiquer un mode de vie plus proche de la nature se rapportent plus directement au bien-être physique.

Or, comme le souligne Bernd Wedemeyer-Kolwe, la *Lebensreform* est elle aussi née dans un contexte de déclin des valeurs religieuses. L'intérêt de la bourgeoisie européenne pour le bouddhisme et l'hindouisme à la fin du 19e siècle est selon lui lié à la remise en question des représentations chrétiennes du monde avec l'essor de la pensée scientifique. L'emprise normative des Églises s'affaiblit, faisant des intellectuels ce qu'il qualifie des « sans-abris de la transcendance » (*« transzendentale Obdachlosigkeit »*). Dans leur recherche de spiritualité, les réformateurs privilégiaient des systèmes religieux proposant un mode de vie qui donnait un rôle central au souci de soi et de sa santé, en accord avec la nature. La quête de sens et de transcendance est intimement liée aux pratiques de la vie concrète[325]. Cette analyse de la *Lebensreform* du point de vue de l'histoire des religions – qui n'est pas l'objet de cette thèse – peut-être comparée, dans une perspective d'ouverture de la présente discussion à la définition du *New Age* de Pascal Eitler. Dans « *Körper, Kosmos, Kybernetik* », le chercheur parle de « Somatisation » (*Somatisierung*) pour décrire le phénomène par lequel le religieux, dans le *New Age,* se circonscrit à la sphère privée, et notamment au corps[326]. Plutôt que de parler avec Eva Barlösius d'une « sécularisation » de pratiques de la *Lebensreform* dans la société post-moderne, notre hypothèse est celle d'une perpétuation de certaines croyances dans les pratiques contemporaines de vie « naturelle »

[324] Barlösius, Eva, « Alles Vergangenheit? Lebensreformerische Spuren in unserer Zeit – eine essayistische Annäherung. » in K. Wolbert, *Die Lebensreform, op. cit.*, p. 585-588, citation p. 588.

[325] B. Wedemeyer-Kolwe, *Aufbruch, op. cit.*, p. 119.

[326] EITLER Pascal, « Körper – Kosmos – Kybernetik. Transformationen der Religion im „New Age" (Westdeutschland 1970–1990) », in *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*, vol. 4, 2007, p. 116-136.

(*naturgemäß*), c'est-à-dire à la fois saine et respectueuse de l'environnement. Des croyances qui continuent à être entretenues et diffusées dans les cercles *New Age* et à maintenir ainsi une certaine influence dans la société laïque. Ainsi, tous les Allemands qui consomment des produits *Rapunzel* ou *Demeter* ne sont pas des anthroposophes ou des théosophes férus de biodynamie, sans qu'il soit anodin de noter que les grandes entreprises structurantes du « bio-boom » allemand soient proches de l'anthroposophie. Enfin, la transformation du phénomène religieux dans le *New Age* profite d'une dynamique de « cybernétisation » (*Kybernetisierung*, un terme de Pascal Eitler) apportée par les nouveaux médias, qui permet la multiplication de ses formes d'expression et d'existence. Ainsi dans l'infinie fragmentation du discours médiatique en ligne, la question de la portée des pratiques individuelles, des « petits gestes » pour la planète, se pose sous un nouveau jour. Si elle ne s'exprime pas de la même manière que dans les textes de la *Lebensreform*, l'ambition d'inspirer la société n'a pas disparu chez les apôtres contemporaines de la vie naturelle : en se sauvant elles-mêmes, elles sauvent toujours un peu le monde.

Conclusion

Que reste-t-il de la *Lebensreform* ? Des produits de consommation courante tout d'abord : des pâtes d'arachide, du pain noir, du muesli et de la viande de soja, mais aussi une tradition de marques bio comme *Rapunzel* (fondée à l'origine par une communauté macrobiotique autonome), *Weleda* et les autres[1]. Mais il n'est pas toujours possible de reconnaître les impulsions propres à la *Lebensreform* allemande dans un ensemble de comportements et d'idées qui sont aussi le fruit d'un héritage multiple, transnational et transculturel[2]. Un caractère cosmopolite et une perméabilité aux influences extérieures qui fut d'ailleurs constitutive du mouvement lui-même : ses membres issus de la bourgeoisie culturelle étaient aussi ceux et celles qui avaient, dès le début du 20e siècle, le privilège de voyager et de se confronter à l'altérité – avec plus ou moins de curiosité, comme nous l'avons vu au Chapitre 2. Faute d'identifier strictement des traces, ce travail de thèse procède presque à rebours, pour retracer des continuités entre les prophètes de la vie naturelle et les influenceuses vertes contemporaines. Et si, comme pour Ulrich Linse, le prophète est un produit de la crise, faut-il voir dans l'espoir de renouveau démocratique qui naquit avec Internet l'une de ces révolutions « manquées » – avec 1848, 1918, 1968 – qui s'accompagneraient invariablement d'une volonté de retour à la nature [3]? Peut-être la quête d'une vie durable à l'œuvre sur les réseaux sociaux s'explique-t-elle aussi simplement par l'urgence écologique et les conséquences désastreuses, de plus en plus visibles, du réchauffement climatique. La pensée anti-autoritaire, décentralisée qui est constitutive de la contre-culture la prédisposait à se saisir d'Internet, vu comme un moyen de s'émanciper des médias de masse[4]. Bien que soumise aux impératifs d'une application à vocation commerciale, la bulle verte croit en la possibilité de porter, par les réseaux sociaux, un message écologiste au plus grand nombre. Le réseau social numérique réalise, avec plus de facilités techniques et à plus grande échelle, ce que préfigurait le réseau social « analogue » autour des revues associatives.

[1] ALBRECHT Jörg, « Reformkost und Naturkost. Kontinuitäten und Brüche alternativer Ernährung zwischen Lebensreform und Alternativmilieu. » in *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, SIEGFRIED Detlef et TEMPLIN David (dir.), Göttingen, V&R Unipress, 2019, p. 173-194, p. 183.

[2] SIEGFRIED Detlef, TEMPLIN David, « Einleitung der Herausgeber. Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980. Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert. » in *Ibid*, p. 11-28, p. 22.

[3] *Ibid.*, p. 17-20.

[4] REICHARDT Sven, « Alternative Pfade. Politiken und Wissensformen der Subjektivierung, Erfahrung und Kreativität im 19. und 20. Jahrhundert » in *Ibid*, p. 29-46, p. 40.

1) Réformer sa vie

Pour naviguer dans l'immensité de ce sujet, j'ai limité mon questionnement à l'échelle individuelle et plus précisément à la représentation de soi en personne saine, menant la meilleure vie possible. C'est en fait l'angle qui s'est imposé à moi dès la formulation du projet de recherche qui a donné lieu à cette thèse, en 2017. Alors que je rédigeais un mémoire de master sur « les vidéastes beauté sur YouTube : l'efficacité d'un modèle féminin de communauté », j'ai été frappée par cette phrase, chez Dominique Cardon et Hélène Delaunay-Téterel[5] :

> Mais elle [l'écriture de blogs] sert aussi à consigner le récit réflexif d'entreprises d'autocontrôle, comme en témoigne la floraison de blogs accompagnant un processus raisonné et planifié de réforme de sa vie personnelle (…).

La référence – sans doute involontaire – à la Réforme de [la] Vie, m'a poussée à m'interroger sur l'existence de tels récits d' « entreprise d'autocontrôle » autour de 1900, marquant le début de mon travail de doctorat. Car la question de la nature dans mes corpora, et celle du naturel, sont toujours intimement liées à celle de l'identité. Ce que l'on peut voir s'épanouir à travers le long 20e siècle est la célébration d'une subjectivité forte, d'un individu capable de maîtrise de soi et d'un profond travail introspectif. Un rapport à soi né dans la contre-culture et porté par une tendance sociale plus large du 20e siècle en Allemagne de l'Ouest, qu'Andreas Reckwitz a conceptualisé par le terme d'*Individualisierung* (individualisation)[6]. Certains et certaines sont aujourd'hui si bien eux et elles-mêmes, que mener une vie exemplaire est devenu leur profession, comme un dernier stade de la réalisation du *Vorleben* prôné par végétariennes des années 1900. Or les hypothèses formulées ici demandent encore à être étayées par une exploration plus fine du moment charnière des années 1970, par exemple par la constitution d'un troisième corpus d'autobiographies publiées.

2) La naissance de la consommation responsable

Dans *Les Tyrannies de l'Intimité,* Richard Sennett décrit le moment ou l'acheteur « acteur », qui exprimait autrefois son opinion et négociait les prix, devient un consommateur passif avec la naissance des prix fixes instaurés par les grands magasins parisiens[7]. Le spectacle quotidien

[5] CARDON Dominique et DELAUNAY-TÉTEREL Hélène, « La production de soi comme technique relationnelle », in *Réseaux*, nº 4, vol. 138, 1 décembre 2006, p. 15-71.

[6] SIEGFRIED Detlef, TEMPLIN David, « Einleitung der Herausgeber. », art cit, p. 20.

[7] SENNETT Richard, *Les Tyrannies de l'intimité*, traduit par Antoine Berman et Rebecca Falkman, Paris, Seuil, 1995, p. 116.

du marchandage disparait alors, ainsi que le jeu stylisé qui lie l'acheteur au vendeur. Dans la société de consommation contemporaine, celui ou celle qui choisit d'acheter des produits écologiques, biologiques, locaux ne le fait-il ou elle pas dans une volonté de redramatiser les rapports marchands, de réinsuffler de l'emprise et du sens dans l'acte d'acheter ? Sennett cite Karl Marx et son concept de la marchandise comme « hiéroglyphe social », qui par l'aura de mystère dont on l'habille, le sens et le pouvoir évocateur qu'on lui insuffle, masque les conditions sociales dans lesquelles elle est fabriquée[8]. Choisir de voir l'exploitation de celles et ceux qui produisent nos vêtements, la maltraitance animale sur laquelle repose notre industrie agro-alimentaire, c'est ne plus s'identifier au consommateur moyen pour devenir un consommateur ou une consommatrice « responsable ». Lombardot *et al.* définissent, d'après Özçağlar-Toulouse, la consommation responsable comme une « action collective individualisée », se manifestant par « la création quotidienne par les consommateurs de nouveaux espaces pour exprimer ce qu'ils considèrent comme le bon mode de vie, dénoncer les dérives du système économique et le transformer »[9]. En faisant eux-mêmes, en cherchant des alternatives à la culture alimentaire dominante, les végétariens du début du 20e siècle se comportaient eux-aussi en acheteurs critiques, refusant la posture du consommateur passif.

3) *« Es gibt kein richtiges Leben im falschen. »*

La célèbre phrase de Theodor W. Adorno, qui conclut l'aphorisme n°18 des *Minima Moralia*, est traduite en ces termes par Éliane Kaufholz et Jean-René Ladmiral[10] : « Il ne peut y avoir de vraie vie dans un monde qui ne l'est pas ». En faisant le choix de rajouter un nom commun (le monde) que qualifierait « *falsch* » - traduit à son tour comme la négation de « vrai » - leur traduction se place dans une tradition qui donne à cet adjectif un sens très englobant. Ainsi on le trouve parfois même, en allemand, transcrit sous sa forme substantivée, *das Falsche* (le faux en général). Si *richtig* veut bien dire vrai (« *die richtige Antwort* », la bonne réponse, par exemple), il comporte également un sens moral, « *das Richtige tun* » signifiant faire ce qu'il faut, ce qui est juste. Il est donc tentant, et courant, de comprendre cette phrase comme une expression de l'impossibilité de mener une vie juste dans un mauvais système. Une interprétation qui semble se justifier par le contexte d'écriture des *Minima Moralia*, pendant

[8] *Ibid.*, p. 118.

[9] LOMBARDOT Eric et HAIKEL-ELSABEH Marie, « La consommation alimentaire responsable : analyse des contributions du web social au changement et au renforcement des pratiques », in *Revue de l'organisation responsable*, nº 2, vol. 12, 2017, p. 56-73.

[10] ADORNO Theodor W., *Minima Moralia. Réflexions sur la vie mutilée*, traduit par Eliane Kaufholz et par Jean-René Ladmiral, Paris, Payot, « Petite Bibliothèque », 2003, p. 48.

l'exil californien d'Adorno fuyant le régime national-socialiste. La gauche alternative allemande, lorsqu'elle reprend cette phrase, veut souligner la difficulté de mener une vie morale dans le capitalisme contemporain. Considérer l'échelle de l'individu c'est aussi se confronter aux limites de l'action personnelle face à des crises qui exigent une réponse globale, politique. Le consommateur ou la consommatrice occidentale contemporaine, même « responsables », n'est jamais à l'abri d'être tributaire de l'exploitation humaine et animale, de l'épuisement des ressources et de la pollution. Il faudrait scruter les origines de chaque vêtement, de chaque matériau, de chaque objet pour s'assurer de ne pas contribuer au problème : une tâche impossible. Les réseaux sociaux numériques qui servent à diffuser ces messages de sortie de la consommation de masse ne sont-ils pas polluants ? Et l'influenceuse, même verte, ne participe-t-elle pas à encourager ses abonnées à la surconsommation, en rendant désirables quantité de produits « naturels » ? Celui ou celle qui veut se donner en exemple (*vorleben*), ne peut le faire qu'à condition de se libérer d'un impératif de perfection. Et la bulle verte est – à l'instar de la *Lebensreform* autour de 1900 – davantage porteuse d'un message de travail sur soi que d'un potentiel révolutionnaire.

4) Le management de soi

Les analyses présentées dans cette thèse ont fait apparaitre un motif constant à travers les corpus : celui du contrôle sur soi. L'ambition de devenir la meilleure version de soi-même, d'améliorer sa santé par ses propres moyens est le fait d'un individu conscient du pouvoir de l'autonomie. Ainsi la profession d'influenceuse fonctionne aujourd'hui dans un modèle économique où le management de soi joue un rôle central. L'injonction au travail ne vient plus seulement de l'extérieur – même si la plateforme et son algorithme jouent le rôle de cadre – mais elle vient de la travailleuse elle-même. La surcharge d'investissement émotionnel et personnel qui en découle est justifiée par un brouillage des frontières entre métier et loisir, entre travailler et « être tout simplement soi-même ». Sven Reichardt décrivait déjà, pour les années 1970, des phénomènes d'auto-exploitation (*Selbstausbeutung*) dans le cadre d'associations alternatives qui fonctionnaient grâce au travail considérable de leurs membres[11]. Ces derniers ne ressentaient néanmoins pas la mise à disposition – gratuite ou presque – de leur force de travail comme une forme d'exploitation. Or la recherche de productivité et l'accent mis sur la responsabilité individuelle sont déjà au cœur du rapport au travail des Réformateurs de la Vie dans le corpus historique. Une étude ultérieure pourrait ainsi être consacrée à la dimension

[11] S. Reichardt, « Alternative Pfade », art cit, p. 35-36.

économique du *Vorleben*, un aspect qui n'a pu être évoqué que partiellement ici. En effet, les deux corpus comportent des individus qui vendent des produits et des services, et la publicité tient un rôle important dans les revues du début du siècle – bien que sans commune mesure avec ce qu'elle est devenue pour l'économie de l'influence en ligne. Sans doute est-il encore possible de retracer des continuités entre la culture du travail du milieu allemand alternatif autour de 1900 et celle qui domine les nouveaux médias aujourd'hui.

5) Corps, Cosmos, Cybernétique[12]

L'une des hypothèses centrales de ce travail, développée dans la troisième partie, est la remise en cause de l'idée d'une sécularisation d'un rapport à la vie naturelle (*naturgemäß*) à travers le 20e siècle. En replaçant la dimension spirituelle de la bulle verte dans la tradition de la spiritualité *New Age*, nous nous appuyons sur la démonstration de Pascal Eitler selon laquelle la religieux n'aurait non pas perdu en signification dans la RFA après 1970, mais plutôt changé de forme[13]. Eitler parle de somatisation (*Somatisierung*) pour décrire la privatisation du phénomène religieux dans le *New Age,* où ce dernier se focalise sur le corps. Un autre grand processus décrit par Pascal Eitler est la cybernétisation (*Kybernetisierung*) de la religion dans le troisième tiers du 20e siècle, c'est-à-dire ses mécanisme d'appropriation des avancées scientifiques et des nouvelles technologies[14]. De fait, « étudier le monde spirituel avec une rigueur scientifique » est l'un des principes de l'anthroposophie de Rudolf Steiner, qui constitue (avec sa religion mère, la théosophie) une organisation ésotérique encore très présente dans le milieu bio et écologiste allemand contemporain[15]. Aurélie Choné a souligné la forte influence de la pensée sociale de Steiner en Europe à partir de la fin des années 1960, par la fondation d'écoles autogérées, de coopératives agricoles et de banques[16]. Néanmoins, plutôt que d'une réussite de la vision du monde anthroposophique, elle préfère parler de « métamorphoses » des idées de Steiner à travers le siècle, dont la plasticité s'adapte aux besoins de chaque époque[17]. Comme nous le mentionnions en conclusion du dernier chapitre de cette thèse, la majorité de

[12] EITLER Pascal, « Körper – Kosmos – Kybernetik. Transformationen der Religion im „New Age" (Westdeutschland 1970–1990) », in *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*, vol. 4, 2007, p. 116-136.

[13] *Ibid.*, p. 117.

[14] *Ibid.*, p. 118.

[15] CHONÉ Aurélie, « La « triarticulation » de l'anthroposophie à l'altermondialisme : pensées sociales en résonance » in *De la Lebensreform à l'Altermondialisme. Métamorphoses de l'alternativité ? / Lebensreform - Antiglobalisierung. Metamorphose der Alternativbewegungen?*, Catherine Repussard (éd.), Strasbourg, « Recherches Germaniques », 2016, p. 179-180.

[16] *Ibid.*, p. 188.

[17] *Ibid.*, p. 200.

ceux et celles qui consomment des produits issus de l'agriculture biodynamique ne sont pas des adeptes de l'anthroposophie. Cependant la vitalité de grandes marques fondées par des anthroposophes dans le milieu bio allemand, tout comme la permanence d'éléments spirituels orientalistes – comme dans la pratique occidentale du yoga – ou de disciplines ésotériques telles que l'astrologie nous empêche de parler d'une sécularisation des pratiques.

6) Ouvertures et travaux à venir

Le présent manuscrit, tel qu'il a été déposé en vue de l'obtention d'un doctorat, comporte de nombreuses zones d'ombres. Il n'a pas été possible de répondre à toutes les questions soulevées par la problématique de départ et bien des pistes restent encore à explorer. Les recherches entamées au sujet des origines germaniques de la scène alternative californienne, amorcées dans le premier chapitre et prolongées par l'étude de cas de la famille Buneman, gagneraient à être étayées par une exploration de terrain, à Los Angeles, sur les traces des *Nature Boys* et du restaurant crudivore Eutropheon. Le deuxième chapitre, au sujet des végétariens immigrés sous les tropiques, devait à l'origine fonctionner en diptyque avec une analyse de récits de voyages sur les blogs du corpus. Cet axe à malheureusement été mis de côté par suite du ralentissement du tourisme en 2020-2021. Or la manière de voyager « en personne saine » et la notion de tourisme responsable sont autant de pistes de réflexions qui pourraient être prolongées pour le 21e siècle, avec une perspective décoloniale.

Si ce travail a permis de tracer les contours et les grandes lignes de notre réflexion, il serait encore nécessaire d'approfondir les trajectoires individuelles évoquées dans le corpus historique. De fait, la reconstitution des histoires personnelles n'est encore que trop partielle, et la compilation de davantage de données biographiques sur certains et certaines (Elke Glau, Benno et Therese Buerdorff, les frères Bendick ou encore Margarete Wick) offriraient un éclairage précieux sur le milieu végétarien entre 1900 et 1930. À rebours, il serait productif de retracer l'histoire familiale de certaines des influenceuses de notre corpus contemporain, à la recherche d'ancêtres Réformateurs de la Vie. Par ailleurs, les pratiques issues de la spiritualité *New Age* sur les réseaux sociaux aujourd'hui doivent être relevées de manière plus exhaustive et systématique, afin de prolonger la réflexion sur la dimension spirituelle de la bulle verte, évoquée plus haut. Enfin comme nos corpora voient émerger un sujet « influent », une *Vorleberin* professionnelle dans le domaine de la vie saine et écologique, il serait sans doute possible de reproduire une telle étude comparative dans d'autres domaines – mode, économie, politique – à travers le 20e siècle allemand.

Annexes

Annexe 1. Catégories et sous catégories préalables à la constitution et à l'analyse comparative des corpus (2020).

"*THE IMPROVED SELF*" *Selbstbeherrschung, Selbstverwirklichung /* Quête de soi	MOI et MA COMMUNAUTE Réseau, influence, *vorleben*	MANGER / NE PAS MANGER Interdits alimentaires, le pur et l'impur	LA CATASTROPHE Guerre, pandémie, anthropocène	VENDRE et CONSOMMER
Végétarisme (et nudisme ou médecine naturelle) et discipline. *Volonté*.	Rapport aux « autres » (ceux qui sont en dehors). / Mise en scène de soi.	Les magasins alimentaires, les marques et produits.	Dogmatisme, Idéalisme	L'environnement publicitaire
La conversion.	Le métier de/ du prophète (*Beruf/ Berufung*).	Les aliments proscrits.	Les motivations profondes : santé, écologie, bien-être animal et humain.	Insertion dans la société de consommation et anti-consumérisme.
La beauté du corps/ La beauté naturelle, Les cosmétiques.	Faire ou ne pas faire de politique.	La viande / manger les animaux.	écofascismes	Modèles économiques « alternatifs » et travail (gratuit.)
La référence à soi dans le discours. (*Lichtmensch, vernünftig Lebender, Greenfluencerin …)*	Structure des réseaux de réformateurs et de la bulle verte.	Les aliments qui font débat : œufs, lait, graisses et bouillons animaux …	Le rapport à la science	Mode, *trend*, air du temps, *fad diet*.
La quête de productivité, d'efficacité, travail. *Leistung.*	Couple, sexe famille.	Tabac, alcool, médicaments, drogues et autres *Genussmittel*.	Avant-garde ou critique de la modernité.	Ce que l'on vend : livres, programmes, produits alimentaires …

Guérir (avec ou sans la médecine) et rester en bonne santé.	La figure du coach	*Diät* : être et rester mince.	La crise comme « moment » de communication/ réclame.	L'argent du foyer : une vie qui coûte moins cher ?
Liens avec le développement personnel. /*Self Care* (70ies)		Représentations de la détox et de la purification intérieure.	Fin du monde et dérives sectaires.	Éthos bourgeois et appartenance à une classe.
Le sport	L'impératif d'exemplarité.	Indépendance alimentaire : faire soi-même.	Mort/ immortalité.	Rapport (distanciation / adhésion) à la société de consommation.
La force de la volonté. La psychologie positive.	Moyens techniques de diffusion des idées : presse et réseaux sociaux.	Le jeûne.	Peur de la dégénérescence et critique des contemporains.	
Se réformer soi-même/ changer la société.		Repas, alimentation et lien social.	Escapisme.	

Annexe 2. Page de réclames de la *Vegetarische Warte*

Vegetarische Warte, n°22, 30 octobre 1907, 4e de couverture.



„Nuxo"-Nußmus,
„Nuxo"-Nußcrême-Butter,
„Nuxo"-Nußfleisch,
„Nussa".
„Nuxo"-Nußspeisen,
„Nuxo"-Frucht-Nuß-Pasten,
„Nuxo"-Nußfleisch-Extrakt,
„Nuxo"-Suppen-Würze,
„Tafel-Nussa".

Aufklärende Druckschrift kostenfrei!
7204] „Nuxo" Nuß-Nahrungsmittel-Werke
Rothfritz Komm.-Ges., Hamburg 1.

Vorteilhafter und reicher an wertvollen Nahrungsstoffen als and. getrockn. Früchte sind **getrocknete Bananen.**
Aufklärende Druckschrift kostenfrei!
Rothfritz & Co., Hamburg, direkter Import — stets frische Ware.
Mk. 0.55 per Pfd. Postkolli Mk. 5.25 franco.
Bei größerer Abnahme Ermäßigung. [7386
Noch einige Niederlagen sind zu vergeben.

Wenn Sie sich interessieren

für den hochedlen Wormser Weinmost, dann verlangen Sie umgehend kostenlose Zusendung von Litteratur und Berichte über diesen reinen unvergohrenen Traubensaft. Höchstwertige Nahrung und von unersetzlichem Werte für Blutreinigung und Ausscheidung krankhafter Stoffe. Bei Heiserkeit, Halsleiden z. Inhalieren unentbehrlich, weil die frischen Fruchtsäuren keimtötend, reinigend u. lösend wirken. Probekiste 10 Sorten Mk. 11.20, an Warte-Leser in Deutschland überallhin frachtfrei.

Schutzmarke.

Deutsche Weinmostkelterei H. Lampe & Co., G. m. b. H., Worms a. Rhein 32 und Oppenheim-Kierstein. [7227
In Berlin durch:
Wormser Weinmostzentrale Karl Mann, W., Linkstr. 42.

Weck's Frischhaltung
und sonst nichts
und weiter nichts
und drüber nichts
drum
Koche auf Vorrat

Drucksachen über:

Weck's Apparate
zur Frischhaltung aller Nahrungsmittel

kostenlos durch:

J. Weck,
G. m. b. H.,
Oeflingen, Amt Säkkingen, Baden.

Man verlange nur
Weck's Originalfabrikate.
Ueberall Verkaufsstellen. [7077

Unentbehrlich
für jede Familie
ist ein

Mit patentierten Vorrichtungen zur Luftregulierung zur Desinfektion u. Frischhaltung des Obstes.
Alleinige Fabrikanten
KEMPF & GEIGER
NEUSORG
im Fichtelgebirg.
Polierte kl. Schränke mit Schnitzerei auch als Geschenk sehr gut passend schon von Mk. 13.25 an.
Obstthorden von M. 1.80 an.
Illustr. Kataloge über Gerüste für OBST-ERNTE u. OBST-AUFBEWAHRUNG Obstbäume, Obstpflanzen, Obstthorden, Obstspritzen etc. kostenfrei.
Obstliefern von M 3.- an
Ausgestellt auf der Jubiläums-Ausstellung (HalleC) Mannheim vom Mai bis Oktober 190

Tessiner (amerik.) Trauben
„ungespritzt" versende franco 5 Kilo Kistchen für frs. 2.20. Ausland M 2,70. Frau A. Neugeboren, Locarno-Monti. [7719

Meraner Obst
aus eigenen Kulturen
liefert Postkistchen zu 4, 5, 6 Kronen und höher die
Vegetarier-Siedlung
in MERAN-GRATSCH, Südtirol. [7659

Obstbäume, Rosen,
Formobst, Frucht- und Beerensträucher, hochstämmige Stachel- und Johannisbeeren, Weinreben, Schlingpflanzen, Ziersträucher, Alleebäume, Nadelhölzer, Heckenpflanzen, Staudenblumen u. a. lt. ausf. Preis- und Sortenliste empfehle in Ia. Qual.
7785] **B. Weiss,**
Baumschulen und Versandgärtnerei, am Bahnhof Syke bei Bremen.
Ausführ. v. Plantagen-, Obst- u. Spalierant.

Zur Herbstpflanzung
empfehle meine erstklassigen [7648
Obstbäume
auf mineralstoffreichem mit Steinmehl gedüngtem Boden gewachsen. Meine Baumschulen unterstehen der Kontrolle des Obstbauverbandes f. Westfalen und Lippe. Katalog auf Wunsch gratis. **C. Grote, Lemgo i. L.**

Tafeläpfel à Ctr. **M 12—20, Tafelbirnen** à Ctr. **M 8—18.**
Kräftige Erdbeer-Pflanzen (Laxtons Noble u. König Albert)
100 Stück M 1.20, 1000 Stück M 10.—.
Rot-, Weiß-, Rosen- u. Wirsingkohl, ungeb. Ware z. Tagespreis.

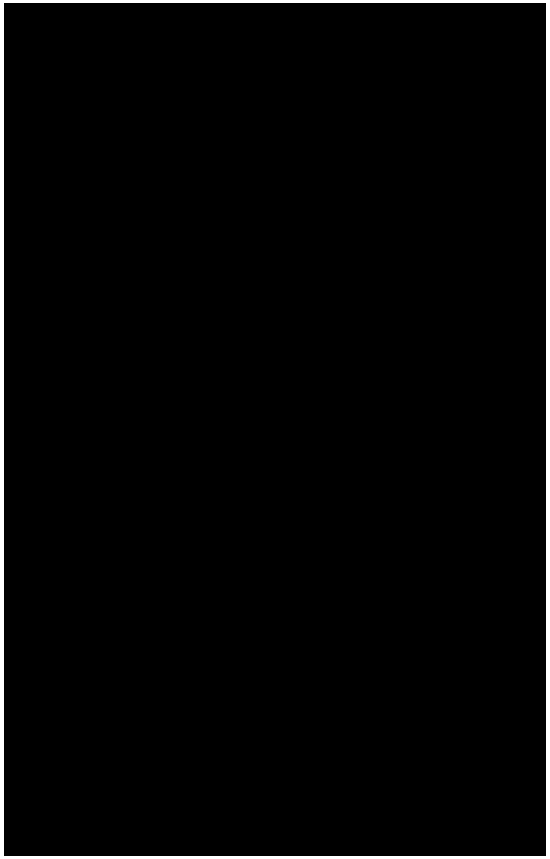
Ferner liefern wir auf Bestellung zu billigsten Preisen:
Bienenwohnungen, Frühbeetfenster
aus bester Stammkiefer mit und ohne Glas.
Aepfel-, Birnen-, Kirschen- und Pflaumenbäume,
hoch und niedrig. [7710

Hanke & Ehrhardt, Prettin a. Elbe.

Verantwortlich für Geschäftliches und Anzeigen: Friedrich Schulenberg, Frankfurt a. M., Druck von Voigt & Gleiber, Frankfurt a. M.

Annexe 3. Les « Nature Boys » et William Pester.

(De gauche à droite) **3.a.** Les « Nature Boys »: eden ahbez [devant], Gypsy Boots, Bob Wallace, Emile Zimmerman. Hollywood, 1948. Tiré de G.Kennedy, *Children of the Sun*, Nivaria Press, 1998, p. 181 ; **3.b.** Photo représentant William Pester, ajoutée par la rédaction à l'article de Marc Cluet, « Le vêtement est un crime », Modes Pratiques. Revue d'histoire du vêtement et de la mode, no 2, janvier 2017, p. 281-296.





Annexe 4. « Hippie Roots & The Perennial Subculture »

Kennedy Gordon et Ryan Kody, « Hippie Roots & The Perennial Subculture », https://web.archive.org/web, 13 mai 2003, consulté le 21 septembre 2021. [extrait].

« According to Webster's dictionary (2003) a "hippie" or "hippy" is: "a young person of the 1960's who rejected established social mores, advocated spontaneity, free expression of love and the expansion of consciousness, often wore long hair and unconventional clothes, and used psychedelic drugs".

This mass-media definition of the 1960's dropouts has eclipsed all pre-1960's uses of the actual word such as that mentioned by Malcolm X in his famous autobiography. As a 17 year-old hustler living in Harlem in 1939 Malcolm noticed, "A few of the white men around Harlem, younger ones whom we called "hippies", acted more Negro than Negroes. This particular one talked more "hip" than we did. He would have fought anyone who suggested he felt any race difference".

This echoes the familiar sentiments of Jack Kerouac from "On The Road" (1955): "I walked with every muscle aching among the lights of 27th and Welton in the Denver colored section, wishing I were a Negro, feeling that the best the white world had offered was not enough ecstasy for me, not enough life, joy, kicks, darkness, music, not enough night".

Clearly the actual word "hippie" was a form of Ebonics (black slang) from Harlem that passed it's way through the beat era into the 1960's, until Herb Caen of the San Francisco Chronicle used it enough times by late 1965 to describe the young arrivals in their city…that the national media soon swallowed it whole and patented it.

But apart from the slick zoot suit clad "white Negroes" of 1930's Harlem there actually were long-haired bearded individuals during this same era who wore sandals or bare feet and usually tended to favor mild subtropical places like southern California and Florida where they could forage their meals from the fruit trees that were so plentiful then.

"Nature Boys" as they were later called were without exception either German immigrants or American youths whose lives were influenced by transplanted Germans that spread their Lebensreform (life-reform) message to anyone ready for a radical departure from the accepted boundaries of 20th century civilization.

Modern primitives, naturmensch, wandervogel, bohemians, reformers, wayfarers, and vagabonds are all expressions that evoke a tone of something wholly apart from the orthodox.

So why Germany? What was happening there in the 19th century that caused a phenomenon like this to erupt so big? » […]

Annexe 5. « *Zwei Familien* »

Une anecdote publiée dans le journal américain « Rational Living » et reproduite par le Dr. Gustav Schläger, « Das vegetarische Ausland », in *Vegetarische Warte*, n° 15, 23 juillet 1921, p. 113-114.

In der amerikanischen Zeitschrift National living die allerlei Torheiten der Kultur bekämpft steht folgende Geschichte:

zwei Familien

Eine ehrbare Familie: Vater und Sohn sitzen mit ausgestreckten Füßen, in die Lektüre der Sonntagszeitung vertieft. Die älteste Tochter zieht sich fertig an, während ihre jüngere Schwester vor dem Spiegel steht/ ihr Haar ordnet und ihre gesamte Erscheinung aufmerksam betrachtet.

Die Mutter ist in der Küche. Sie ist gerade dabei das Hühnchen zu braten. Die Kartoffeln sind geschält und sollen als Bratkartoffeln in kleinen Schnitten aufgetragen werden. Sie muß noch Mehl anrühren, Bohnen abziehen und den Kaffee aufsetzen. Sie hat alle Hände voll zu tun. Aber kein Wunder. Die Glieder der Familie, die die ganze Woche hindurch arbeiten, würden nicht merken daß Sonntag ist, wenn es nicht ein besonders gutes Mittagsmahl gäbe. Mutter ist die einzige die in der Woche zu Haus bleibt, und so ist es nicht mehr wie recht und billig, daß sie das Essen bereitet. Es ist doch selbstverständlich, daß jemand, der nicht die ganze Woche hindurch arbeitet, Sonntags nicht auszuruhen braucht. Um 1 Uhr ist Mutter fertig. Ihre Backen sind glühend heiß und sie schwitzt. Sie deckt den Tisch und die anderen vier Familienglieder kommen zum Essen. Die Mutter kostet, aber dabei bleibts, sie ist zu müde, um zu essen. Der Vater füllt sich eine Portion nach der anderen auf. Er fühlt sich recht behaglich, aber beim Fortgang des Mahls wird er immer schwerfälliger, und zum Schluß erklärt er daß ihn das Bett ruft. Er muß ein Schlummerchen machen. Die Tochter erklärt, daß sie Kopfweh hat und eine Tablettenehmen muß, ihre Schwester nimmt dann auch gleich eine. Nur der Bruder bleibt bis zum Schlusse munter. Mutter blickt verzweifelt auf alle Töpfe und Schüsseln und Teller die aufgewaschen werden mussen. Mit einem tiefen Seufzer geht sie wieder in die Küche.

Eine seltsame Familie: Es ist Sonntags morgens um neun Uhr. Der Vater hat Verständnis dafür, daß Hausarbeit Arbeit ist und daß darum die Person, die all diese Arbeit zu Hause leistet, am Sonntag wie jeder andere ausruhen sollte. Aus diesem Grunde macht diese seltsame Familie häufig Sonntags eine Landpartie. Schon der Gedanke daran versetzt jeden in Feiertagssstimmung. Man wird froh und liebenswürdig. Nun, fünf Leute in solcher Stimmung helfen sich gegenseitig. Es überrascht daher nicht, den Vater Brot schneiden zu sehen. Mutter streicht die Schnitten mit Butter und richtet Salat an, während der ältere Sohn die Mohrrüben wäscht. Der jüngere holt und packt den Rucksack, das Mädchen bringt die Nüsse und Äpfel. In zwanzig Minuten sind alle fertig und nachdem sie ein Buch in die Tasche gesteckt haben, ziehen sie singend ins Freie hinaus.

CHAPITRE 2

Annexe 6. Robert Fentschura, « Tropentaumel »

In *Vegetarische Warte*, n° 8, 17 avril 1907, p. 88-89.[extrait].

Tropentaumel.

Von Robert Fentschura, Ascona.

Es stünde weit besser um die vegetarische Reformbewegung, wenn die Schwarmgeister nicht wären! Durch ihre Unfähigkeit, die Grenze zwischen dem Möglichen und dem Unmöglichen zu erkennen, verlieren sie sich in den größten Übertreibungen und werden nicht selten zu Spottbildern, welche der guten Sache ungemein schaden, indem sie den Fluch der Lächerlichkeit über sie bringen. Die Gegner sind nur zu sehr bereit, allerhand Torheiten, die sich als „Vegetarismus“ letzter Konsequenz ausgeben, mit dem zielbewußten Vegetarismus zusammenzuwerfen.

Ich will hier nur an die „Naturmenschen“ erinnern, die — ganz gleich, ob sie in Europa herumschmarotzen oder sich irgendwo einnisten — ihren Vegetarismus gründlich lächerlich machen und Viele abstoßen, die sonst der Sache mit Wohlwollen näher getreten wären. Stiften also die Phantastereien auf solche Art schon Schaden genug, so können sie geradezu entsetzliches Unheil anrichten, wenn sie in Tropensucht und Tropentaumel ausarten. **Der Gründer des „Sonnenordens von Kobakon" hat dafür ein Beispiel geliefert, das an Tragik nichts zu wünschen übrigläßt. Sind doch seinem blindlings verehrten Tropengötzen schon drei hoffnungsvolle Menschenleben zum Opfer gefallen!**

Und dennoch läßt er von seinen undurchführbaren Plänen nicht los! Der junge, blühende Euckens wird durch Kabakons Giftdünste hingerafft — tut nichts, Herr Engelhardt schwärmt weiter; der Klaviervirtuose Lützow erliegt gleichfalls dem mörderischen Klima — tut nichts, für Herrn Engelhardt bleibt Kabakon das Paradies der Vegetarier; und als endlich auch Bethmann, der sich mit ihm um die Wette in Tropen-Dithyramben förmlich überschlagen hatte, elend am Fieber zugrunde gegangen war, da — kam Engelhardt schließlich einmal zur Besinnung? O nein, seine unsinnigen Wahngebilde wurden ihm erst recht zur festen Überzeugung. Man lese nur seinen jüngsten Lockruf in Nr. 6 der „Lebenskunst". […]

Annexe 7. Ekkehard, « Ein Eden am Himalaya »

In *Vegetarische Warte*, n°14, 9 juillet 1910, p. 145 [extrait].

Unterhaltendes.

Ein Eden am Himalaya.

Unter den „Mallas“ genannten Seitentälern des Zentralhimalayabefindet sich 120 Meilen von der Stadt Simla entfernt eines mit dem Namen „Kulu“. Im äußeren ähnelt es manchen Tälern der Tiroler Dolomiten. Der Boden ist bebaut und mit Holzhäusern bestanden, die mit ihren Veranden nicht unähnlich den Stadeln sind. Die Bergwände deckt dichter Tannenforst, und die höchsten Erhebungen ewiger Schnee. Dort wohnt ein Volk, das sich in vielem von den Umwohnern unterscheidet. **Die Männer sind häßlich und nach dem Urteil der Engländer faul, die Mädchen anmutig und liebreizend, aber rasch alternd.** Sie glauben an Dämonen,

die sie in Tempelchen und Bäumen verehren. Ihre Hauptgottheit ist Deota, an die sie ihre Bitten richten, bei der sie sich wegen Vielfraß (eine Sünde bei ihnen) entschuldigen, oder die sie, wie das italienische Volk seine Madonnen, bestrafen, wenn eine Bitte nicht erfüllt worden ist. **Hygienische Grundsätze nach unseren Begriffen sind den Bewohnern des Kulutales unbekannt. Die Viehställe befinden sich im Erdgeschoß und werden nur einmal jährlich, im Frühjahr, gereinigt.** Ihre Kleidung, ob Mann ob Frau, besteht aus einer Art Tunika, Pattoo genannt, die durch einen Schal oder eine Schnur zusammen¬ gehalten wird. Dazu kommt im Winter bei den Männern noch ein paar Hosen, die besonders an den Knieen sehr eng sind. Die Männer tragen noch eine Mütze, ein Mittelding zwischen einer unserer Reisemützen und einer Grödner Haube. Das ist alles, obgleich im Winter der Schnee liegen bleibt. Arme und Beine bleiben nackt. Die Mädchen bleiben barhäuptig, bis sie sich verheiraten. Dann nehmen sie eine Spitze Haube, die wie diejenigen des Grödnertales oben mit einem roten Seidenbande oder mit Flittergold verziert ist. Der liebste Schmuck der Mädchen ist eine hinter Ohr gesteckte Blume. **Nur an ihren Festtagen, deren jede Woche einer ist, beladen sich die Frauen mit Halsketten, Arm und Ohrringen. Worüber die Engländer sich am meisten wundern, ist, daß es bei den Kulu keine Epidemien gibt. Die einzige Krankheit, die im Winter vorkommt, ist in dem oberen Teile leichter Rheumatismus — trotz der geringen Bekleidung! Und während die Bewohner der Nachbartäler unter der Malaria zu leiden haben, kommt sie bei den Kulu nur ganz selten vor. Es sind aber so leichte Fälle, daß sie mit einer ganz geringen Dosis Chinin schnell und unfehlbar geheilt werden.** Wie bei vielen Gebirgsbewohnern, trifft man bei ihnen den Kropf häufig an. **Was macht diese Leute so wetterfest und zufrieden? Die reine, gute Luft des Gebirgstales, sagen die Engländer. Trotz ihrer Unkenntnis jeglicher modernen Hygiene gebietet den Kulu ihr Totemismus, gewisse Wasserläufe rein zu halten, kein schmutziges Tuch darin zu waschen, sie nicht zu verunreinigen eine instinktive Vorsichtsmaßregel, die uns leider mangelt. […]**

Annexe 8. K. Weinländer, « Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung »

In *Vegetarische Warte*, n° 11, 8 juin 1904, p. 241-247.[extrait].

Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung.

Von K. Weinländer, Weissenburg (Bayern).

Der zwischen Japan und Russland entbrannte Krieg hat die Augen Europas auf das mächtig aufstrebende japanische Inselreich und auf die uns Europäern im Osten Asiens drohende Gefahr gelenkt, die man mit einem geflügelten Worte die »gelbe Gefahr« nennt. Schon einmal war die gelbe, mongolische Rasse am Werke, unsere germanische Welt und die europäische Kultur zu vernichten. Ganz Europa zitterte unter der tödlichen Peitsche des gefürchteten Hunnenfürsten Attila, der seine gelben, hässlichen Mongolenhorden länderverwüstend und Völker zerstörend bis nach Frankreich und Italien wälzte. Wiederholt wurden die Deutschen durch die Mongolen aufgeschreckt, so durch die gewaltigen Mongolenfürsten Dschengis-Chan und Timur. Es besteht ein tiefgehender, nie und nimmer zu verwischender Gegensatz zwischen der weißen und der gelben mongolischen Rasse. Diese kann ihren Hass gegen die weiße Rasse heute noch nicht verleugnen. Eine Versöhnung und Ausgleichung beider Kassen ist ein Ding der Unmöglichkeit. Der Tag wird und muss kommen, an dem es sich wieder entscheiden wird, ob wir durch die mongolische Rasse vernichtet werden oder nicht, ob der germanischen oder der mongolischen Rasse die Vorherrschaft in der Welt gehört. Kaiser Wilhelm II. war es, der vor etlichen Jahren auf die ostasiatische Gefahr aufmerksam machte. Er schrieb bekanntlich unter ein Bild, das die Vernichtung Deutschlands und Europas durch die Mongolen darstellt, die

inhaltsreichen, Prophetischen Worte: »Völker Europas, wahret Eure heiligsten Güter! — Die deutschen Philister, die nach germanischer Eigenart die Gefahr erst sehen und ermessen, wenn sie vor der Türe steht, fanden das Bild etwas phantastisch und lächelten. Wer aber tieferen Einblick in die Verhältnisse der gelben Rasse hat, dem vergeht das Lachen, der schaut ernsten und sorgenden Blickes an die Länder am gelben Meer, wo der Sieg Japan über die Russen der erste Schritt zur Gefährdung Europas wäre. **Schon dem oberflächlichen Menschen muss die Tatsache zu denken geben, dass die mongolische Rasse, hauptsächlich in Japan, Korea und China vertreten, über 500 Millionen Menschen zählt, denen nur 300 Millionen Germanen, Slaven und Romanen gegenüberstehen. Wehe uns Europäern, wenn diese ungeheuere Übermacht, mit europäischen Waffen ausgerüstet wie jetzt schon die Japaner, durch Übervölkerung und Beutelust gedrängt den Zug nach Europa antritt! Zu der bestehenden Mehrheit der mongolischen Rasse kommt noch ein bedenklicher weiterer Umstand: die überaus große Vermehrungsfähigkeit der gelben Rasse.** Der Weltreisende Korff schreibt darüber: »Sehr auffallend ist der große Kinderreichtum in Japan, den man allerorten sieht. Jede Frau, jedes Mädchen, jedes größere Kind trägt noch ein kleines auf dem Rücken. Außerdem aber liegen die Häuser und Straßen noch angefüllt damit. Ähnlich ist die Bevölkerungsvermehrung in China das allein 350—450 Millionen Einwohner zählt. Wenn durch die Überschwemmungen der chinesischen Flüsse oder durch eine Hungersnot Hundert- tausende und Millionen von schlitzäugigen Chinesen zu Grunde gehen, so ist die entstandene Lücke in kürzester Zeit wieder gefüllt. Menschenleben haben dort wenig Wert. **Die merkwürdige Fähigkeit der Japaner und Chinesen, sich so rasch zu vermehren, liegt nicht zum wenigsten in dem Umstand begründet, dass beide Völker ihre Rasse reinhalten und sich nicht mit anderen Völkern vermischen. Die Reinhaltung der Rasse verbessert, vermehrt und erhält dieselbe. Hätten die Juden nicht mit einer bewunderungswürdigen Zähigkeit und mit einem merkwürdigen Instinkt auf die Reinhaltung ihrer Rasse gesehen, sie wären schon längst von der Erde getilgt und im Buche der Völker ausgelöscht.** […]

CHAPITRE 3

Annexe 9. Brummerloh Melanie et Brummerloh Sönke, « Warum wir uns vollwertig ernähren »

Source : https://vollwert-blog.de/warum-wir-uns-vollwertig-ernaehren/, 16 février 2013, consulté le 22 mai 2023. [extrait].

Warum wir uns vollwertig ernähren
16. Februar 2013 von Melanie und Sönke

Mit diesem Artikel wollen wir die von uns angekündigte Grundlagenartikelserie zur vitalstoffreichen Vollwertkost starten. Ein paar Mal hatten wir schon angedeutet, dass wir aus gesundheitlichen Gründen zur vitalstoffreichen Vollwertkost gefunden haben. Heute wollen wir darauf eingehen, wie wir diese Ernährungsform für uns entdeckten und welchen gesundheitlichen Gewinn das für uns bedeutet.

Lange Zeit kamen wir nicht auf die Idee unsere gesundheitlichen Beschwerden mit unserer Ernährung in Verbindung zu bringen. Erst nach und nach begannen wir zu erahnen, wie groß der Zusammenhang zwischen weitverbreiteten Erkrankungen und gängiger Ernährung tatsächlich ist. […]

Sönkes Geschichte

Ich wurde bereits mit wenigen Monaten von Neurodermitis und seit der Schulzeit zusätzlich von Heuschnupfen und Allergien geplagt. Der Heuschnupfen ging im Februar los, wenn die Haselnüsse anfingen zu blühen. Weiter ging es im Frühling mit den Birken und im Sommer mit den Gräsern. Im Herbst und Winter blüht zum Glück nichts, dann hatte ich aber Probleme durch meine Hausstauballergie. Mir ging es also im Prinzip das ganze Jahr über schlecht. Außerdem konnte ich durch Kreuzallergien mit der Zeit immer weniger Nüsse und Obst essen. Äpfel, Erdbeeren, Kirschen, Kiwis, Zitrusfrüchte und vieles mehr waren tabu. Auch bei Gemüse wie Tomaten musste ich vorsichtig sein. Schließlich kam während meines Studium sogar noch eine Weizenallergie dazu. Es war äußerst unangenehm und schwierig etwas Ungefährliches zu essen, das nicht zu Hautjucken und Ekzemen führte.

Ärzte waren in der Lage höchstens kurzfristige Linderung zu verschaffen, schienen aber keine nachhaltige Therapie zu kennen. Eine dauerhafte Behandlung mit Kortisonsalben erschien mir nicht der richtige Weg zu sein. Von Krankheitsursachen sprach niemand. Deshalb nahm ich irrtümlich an, dass noch keine Lösung entdeckt worden sei bzw. es einfach keine Lösung gäbe, um Allergien & Co. zu heilen.

Also versuchte ich die gefährlichen Lebensmittel, so gut es ging, zu vermeiden. Durch meine Weizenallergie kam das meiste “normale” Essen für mich sowieso nicht mehr in Frage: Ob Pizza, Nudeln, normales Brot & Brötchen, süßes Gebäck oder sogar mit Weizenstärke angedickte Soßen – alles musste ich meiden. Auf der Suche nach Alternativen wagte ich mich damals erstmals in die fremde Welt der Bioläden. Eines Tages stolperte ich zufällig in einem Leserbrief der Bioladenzeitschrift “Schrot & Korn” über den Hinweis, dass da jemand seine Allergien mit einer Ernährung nach einem “Dr. Bruker” losgeworden sei. Ich wurde hellhörig und begann mich zu informieren.

Dr. Bruker

Es stellte sich heraus, dass der Arzt Dr. Max Otto Bruker (1909-2001) behauptete, dass ein Vitalstoffmangel zu den weitverbreiteten, ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten führen würde. Unter dem Begriff Vitalstoffe fasste Dr. Bruker alle lebenswichtigen Stoffe zusammen,

die unser Körper in kleineren Mengen benötigt wie u.a. Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe und Spurenelemente. Aufgrund eines chronischen Mangels dieser Stoffe über Jahrzehnte kommt es seiner Meinung nach zu Stoffwechselstörungen, durch die eine Vielzahl von Krankheiten entstehen können. Zu diesen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten zählte Dr. Bruker fast alle verbreiteten Krankheiten wie u.a. Allergien, Karies, Parodontose, Rheuma, Bandscheibenschäden, Fettsucht, Diabetes, Gallensteine, Nierensteine, Gicht, Verstopfung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Blasenentzündungen, Anfälligkeit für Erkältungen usw. Für den Vitalstoffmangel verantwortlich machte er insbesondere die heute gängigen industriell hochverarbeiteten Nahrungsmittel.

Die Argumentation von Dr. Bruker fanden wir in seinem Standardwerk "Unsere Nahrung, unser Schicksal" (Amazon-Link) schlüssig dargelegt. Beobachtungen bei Naturvölkern zeigten einen rapiden Gesundheitsverfall und eine Zunahme bzw. ein erstmaliges Auftreten von Zivilisationskrankheiten, sobald vitalstoffarme Produkte wie Fabrikzucker, Auszugsmehle und Konserven in die Ernährung aufgenommen wurden. Versuche, in denen Wissenschaftler Tiere mit vitalstoffarmer Kost fütterten, ließen den menschlichen Zivilisationskrankheiten ähnliche Erkrankungen entstehen. Dies alles schien die Theorie dieses Arztes zu bestätigen. Dr. Bruker selbst arbeitete in mehreren Klinken, in denen er zum Teil hoffnungslosen Fälle durch naturbelassene Lebensmittel wieder auf die Beine helfen konnte.

Das klang gut, fast zu gut, um wahr zu sein. Würde eine Ernährungsumstellung auch uns helfen können?

Annexe 10. « Orianienburg und Eden im Schatten der Konzentrationslager »

Dans le cadre du cycle de conférence « Themen in Eden » à Eden Oranienburg (brochure), source : Galerie | Kulturverein Alte Mosterei Eden e.V., https://kulturverein-eden.de, consulté le 22 avril 2024.

Kulturverein Alte Mosterei Eden e.V.
Struveweg 505, 16515 Oranienburg

Oranienburg und Eden im Schatten der Konzentrationslager

(in der Reihe "Themen in Eden")

Donnerstag, den 15.06.2023, 19 Uhr im Presshaus

Referent: Frédéric Bonnesoeur

Zentrum für Antisemitismusforschung der Technischen Universität Berlin

Eden besteht bereits 130 Jahre. Das Jahr 1933 markierte einen entscheidenden Wendepunkt nicht nur für Eden, sondern vor allem für die Stadt Oranienburg. Am 21. März 1933 wurde hier eines der ersten Konzentrationslager des Deutschen Reiches eröffnet. Über das Beziehungsgeflecht, das zwischen der Stadt Oranienburg (und auch Eden) und dem Konzentrationslager entstand, forscht Frédéric Bonnesoeur.

Herr Bonnesoeur ist Autor des Buches „Im guten Einvernehmen" über das Verhältnis der Stadt Oranienburg zu den Konzentrationslagern Oranienburg (1933-1934) und Sachsenhausen (1936-1945).

Die Veranstaltung würde sicherlich bereichert werden, wenn auch **Zeitzeugen** teilnehmen, die als Kinder den KZ-Gefangenen in Oranienburg oder Eden begegnet sind. Vielleicht haben auch einige Berichte von ihren Eltern gehört.

Im Vortrag wird Bezug genommen auf:

1. Oranienburg und Eden im Jahr der „Machtübergabe" 1933
2. Die Rolle der Stadt bei der Etablierung des Konzentrationslagers Oranienburg in der Berliner Straße
3. „Arbeitsbeschaffung": Zwangsarbeit der KZ-Gefangenen in der Stadt
4. Örtliche Wirtschaftsbeziehungen mit dem Konzentrationslager
5. Berührungspunkte: Reaktionen der Bevölkerung auf die KZ-Gefangenen

Wir hoffen auf interessante Gespräche nicht nur über die KZ-Gefangenen, sondern auch über Zwangsarbeit, Verfolgung und Widerstand 1933-1945.

Vielleicht gibt es noch einen kleinen Beitrag zur Forschung.

– Der Vorstand –

Mit freundlicher Unterstützung durch die Mittelbrandenburgische Sparkasse

CHAPITRE 4

Annexe 11. August Oscar Bünemann, « Rumänische Moldaufront »

In *Vegetarische Warte*, n° 14, 7 juillet 1917, p. 133. [extrait].

Aus Feldbriefen.

Aus Feldbriefen treuer Gesinnungsgenossen, die auch im Felde den Kampf um die Ideale kämpfen, teile ich das eine und andere mit, was uns zeigt, wie schwer die Durchführung unserer Grundsätze ist, wie dankbar wir daher unseren wackeren Kämpfern für ihre kraftvolle Zähigkeit sein müssen. Mögen wir im Lande uns durch das Beispiel begeistern lassen, als Pioniere einer besseren Zukunft überall, wo es möglich ist, alte Vorurteile zu zerstreuen. Den Anfang mache der Bericht unseres Bundesmitglieds Bünemann:

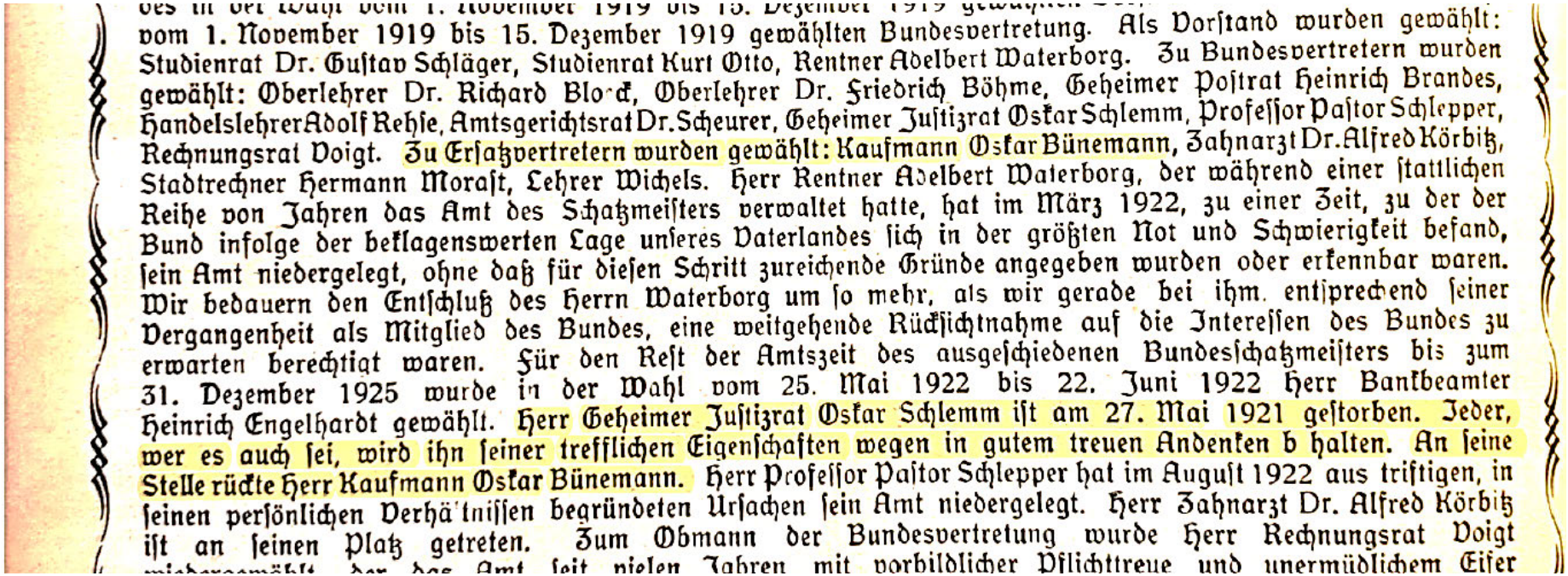
Rumänische Moldaufront.

Die Erfahrung, die der Vegetarier im bürgerlichen Leben macht, macht er als Soldat in der Garnison und im Felde in erhöhtem Maße: er ist umgeben von Menschen, die seinen Gedanken und Empfindungen mit völliger Verständnislosigkeit gegenübertreten. Während man sich aber im bürgerlichen Leben für seine Arbeiten und Mahlzeiten in seine Privatwohnung oder in vegetarische Speisehäuser zurückziehen kann, während man sich im bürgerlichen Leben seinen Umgang selbst wählen kann, ist man als Soldat gezwungen, eng zusammenzuleben und Gemeinschaft in allen Kleinigkeiten des Lebens zu pflegen mit Menschen, die einem innerlich völlig fremd stehen und die den merkwürdigen Kameraden bei der gründlichen Freiluft= Morgenwanderung, beim wurst= oder schmalzlosen Frühstück, beim Verzicht auf das mit Büchsenfleisch gekochte Mittagessen, auf die Zigarren und auf den Wein und schließlich beim schmalzlosen Abendbrot mit Staunen und Mitleid beobachten.

Bei all' diesen Gelegenheiten wurde ich mit Fragen überhäuft. Ich muß mich an kurze, knappe Antworten halten; denn es ist verlorene Mühe, auch nur einigermaßen verknüpfende Erklärungen zu geben. Hier wirkt meines Erachtens nur die Tat, das Beispiel. Von diesem verspreche ich mir trotz allen Unverständnisses, dem ich begegne, einen wenn auch nur geringen Nutzen. **Es ist, scheint mir, ein Hauptmerkmal des Durchschnittsmenschen, daß er sein Leben nicht irgendwelchen Grundsätzen oder Richtlinien unterordnen kann, sondern einzig und allein dem allgemeinen Brauch, das gewöhnliche Interesse und sein ungestörtes Wohlbehagen als Maßstab für seine Lebenshaltung gelten läßt**. Der Krieg mit seinen mannigfaltigen Erfahrungen, die eigentlich zum Nachdenken zwingen sollten, hat hierin keine Änderung zum Guten gebracht, sondern eher noch einen großen Teil der Ansätze zu einer gewissenhafteren Lebensauffassung erstickt. So kann der, welchem die vegetarische Lebensweise ethisch und gesundheitlich zu einem Bedürfnis geworden ist, nur allein seinen Weg gehen. **Was wir für ein Uebel halten, ist für den Soldaten im allgemeinen gerade das, wonach er sich sehnt: Tabak in jeder Form, alkoholhaltige Getränke und vor allem Fleisch, sei es zum Mittagessen, sei es zum Abendbrot als Speck, Wurst oder Schmalz**. **Von diesen drei Dingen hängt seine Zufriedenheit ab, und so duldet er auch gern den Vegetarier, weil die Rationen, auf die dieser verzichtet, den Übrigen zugutekommen.**

Annexe 12. Deutscher Vegetarier Bund, « Bericht »

In *Vegetarische Warte*, n° 1, 15 février 1923, p. 4. [extrait].



des in der Wahl vom 1. November 1919 bis 15. Dezember 1919 gewählten Bundesvertretung. Als Vorstand wurden gewählt: Studienrat Dr. Gustav Schläger, Studienrat Kurt Otto, Rentner Adelbert Waterborg. Zu Bundesvertretern wurden gewählt: Oberlehrer Dr. Richard Block, Oberlehrer Dr. Friedrich Böhme, Geheimer Postrat Heinrich Brandes, Handelslehrer Adolf Rehse, Amtsgerichtsrat Dr. Scheurer, Geheimer Justizrat Oskar Schlemm, Professor Pastor Schlepper, Rechnungsrat Voigt. Zu Ersatzvertretern wurden gewählt: Kaufmann Oskar Bünemann, Zahnarzt Dr. Alfred Körbitz, Stadtrechner Hermann Morast, Lehrer Wichels. Herr Rentner Adelbert Waterborg, der während einer stattlichen Reihe von Jahren das Amt des Schatzmeisters verwaltet hatte, hat im März 1922, zu einer Zeit, zu der der Bund infolge der beklagenswerten Lage unseres Vaterlandes sich in der größten Not und Schwierigkeit befand, sein Amt niedergelegt, ohne daß für diesen Schritt zureichende Gründe angegeben wurden oder erkennbar waren. Wir bedauern den Entschluß des Herrn Waterborg um so mehr, als wir gerade bei ihm entsprechend seiner Vergangenheit als Mitglied des Bundes, eine weitgehende Rücksichtnahme auf die Interessen des Bundes zu erwarten berechtigt waren. Für den Rest der Amtszeit des ausgeschiedenen Bundesschatzmeisters bis zum 31. Dezember 1925 wurde in der Wahl vom 25. Mai 1922 bis 22. Juni 1922 Herr Bankbeamter Heinrich Engelhardt gewählt. Herr Geheimer Justizrat Oskar Schlemm ist am 27. Mai 1921 gestorben. Jeder, wer es auch sei, wird ihn seiner trefflichen Eigenschaften wegen in gutem treuen Andenken b halten. An seine Stelle rückte Herr Kaufmann Oskar Bünemann. Herr Professor Pastor Schlepper hat im August 1922 aus triftigen, in seinen persönlichen Verhältnissen begründeten Ursachen sein Amt niedergelegt. Herr Zahnarzt Dr. Alfred Körbitz ist an seinen Platz getreten. Zum Obmann der Bundesvertretung wurde Herr Rechnungsrat Voigt wiedergewählt, der das Amt seit vielen Jahren mit vorbildlicher Pflichttreue und unermüdlichem Eifer

Annexe 13. Photo de famille des Bünemann, 1954

August Oscar Bünemann (en bas à droite) et son fils Oscar Buneman (en haut à gauche) avec Gertrud et Elisabeth Bünemann Hüffmeyer. Archives de la famille Buneman, Mölln (Schleswig-Holstein), 1954.



Annexe 14. Réponse de George Bernard Shaw à August Oscar Bünemann, janvier 1921.

Dear Sir,

I am much obliged to you for the kind expressions in your letter; but I am sorry to have to confess to you that Esperanto seems to me to be the invention of a man ignorant of English, and therefore unaware of the fact that inflections are for the most part mere superstitions, and that no language with so many inflections as Esperanto has a chance of ousting English as an international lingua franca. Ido seems to me much more promising. I have learnt neither; but if I had to choose I should learn Ido without a moment's hesitation.

I am, as you probably know, a vegetarian, and in sympathy with your Auschauung generally; so I hope you will forgive my heresy on the language point.

Faithfully,

G. Bernard Shaw.

Herr Oscar Bünemann,
Hamburg-Fuhlsbuttel
Alsterkrugchaussee 586

Annexe 15. Oscar et Ruth Buneman dans le Palo Alto Times (1975)

Joe Melena, « Altos Hills couple's energy plan includes chickens and solar panels », in The Palo Alto Times, 1975. [photographies]



(Times photos by Joe Melena)

Panels keep pool pleasurable

Prof. Oscar Buneman, an electronics engineering professor at Stanford University, shows the panels which heat water for the pool at his Los Altos Hills home.

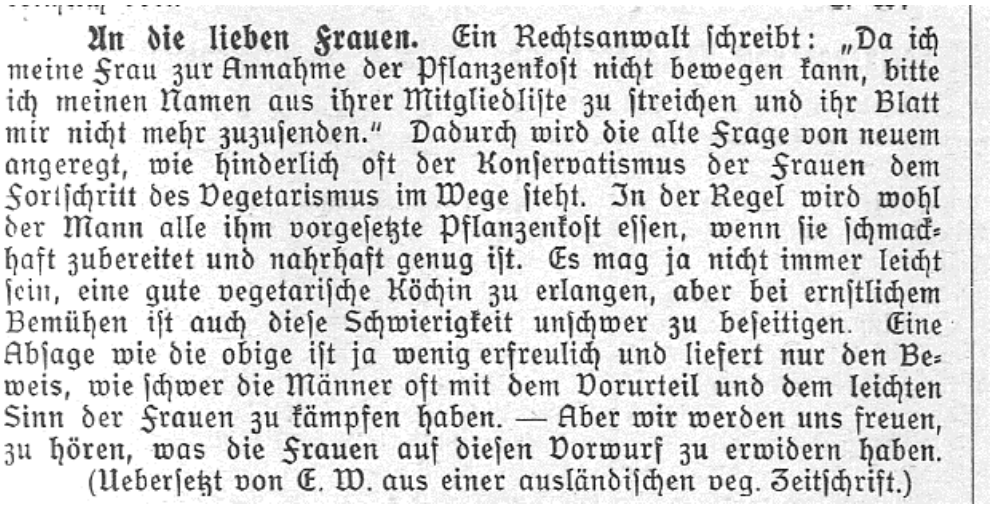
Long range, short tank

Mrs. Ruth Buneman's Morris Minor has a seven-gallon gas tank, barely above the minimum amount some service stations will sell, starting Monday.

CHAPITRE 5

Annexe 16. « An die lieben Frauen »

In *Vegetarische Warte*, traduit par E. W., nº 3, 29 janvier 1916, p. 27.

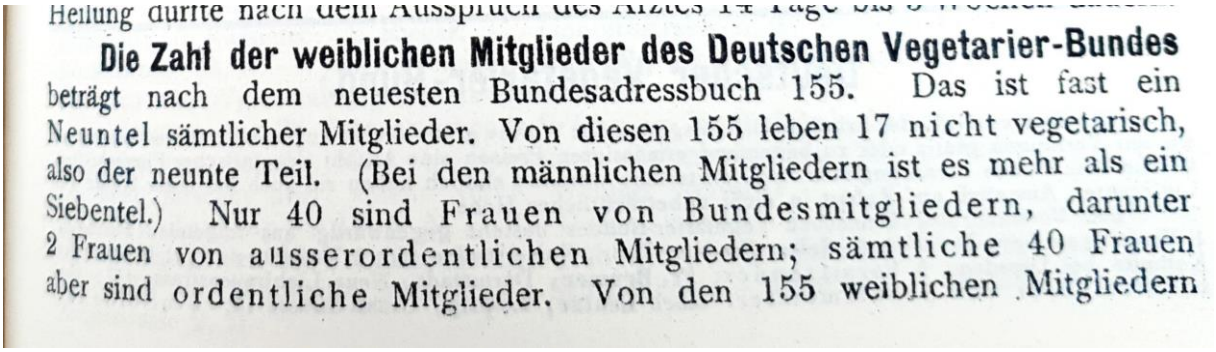


An die lieben Frauen. Ein Rechtsanwalt ſchreibt: „Da ich meine Frau zur Annahme der Pflanzenkoſt nicht bewegen kann, bitte ich meinen Namen aus ihrer Mitgliedliſte zu ſtreichen und ihr Blatt mir nicht mehr zuzuſenden." Dadurch wird die alte Frage von neuem angeregt, wie hinderlich oft der Konſervatismus der Frauen dem Fortſchritt des Vegetarismus im Wege ſteht. In der Regel wird wohl der Mann alle ihm vorgeſetzte Pflanzenkoſt eſſen, wenn ſie ſchmackhaft zubereitet und nahrhaft genug iſt. Es mag ja nicht immer leicht ſein, eine gute vegetariſche Köchin zu erlangen, aber bei ernſtlichem Bemühen iſt auch dieſe Schwierigkeit unſchwer zu beſeitigen. Eine Abſage wie die obige iſt ja wenig erfreulich und liefert nur den Beweis, wie ſchwer die Männer oft mit dem Vorurteil und dem leichten Sinn der Frauen zu kämpfen haben. — Aber wir werden uns freuen, zu hören, was die Frauen auf dieſen Vorwurf zu erwidern haben.

(Ueberſetzt von E. W. aus einer ausländiſchen veg. Zeitſchrift.)

Annexe 17. Benno Buerdorff, « Die Zahl der weiblichen Mitglieder des deutschen Vegetarier-Bundes »

In *Vegetarische Warte*, no 3, 8 février 1905, p. 63-64.



Heilung dürfte nach dem Ausſpruch des Arztes 14 Tage bis 3 Wochen dauern.

Die Zahl der weiblichen Mitglieder des Deutschen Vegetarier-Bundes beträgt nach dem neuesten Bundesadressbuch 155. Das ist fast ein Neuntel sämtlicher Mitglieder. Von diesen 155 leben 17 nicht vegetarisch, also der neunte Teil. (Bei den männlichen Mitgliedern ist es mehr als ein Siebentel.) Nur 40 sind Frauen von Bundesmitgliedern, darunter 2 Frauen von ausserordentlichen Mitgliedern; sämtliche 40 Frauen aber sind ordentliche Mitglieder. Von den 155 weiblichen Mitgliedern

Annexe 18. « Ist eine Frauenortsgruppe nötig? Bedenken eines Mannes »,

Par Otto Wenzel-Ekkehard, in *Vegetarische Warte*, no 1, 13 janvier 1905, p. 8-10. [extrait].

Ist eine Frauenortsgruppe nötig? Bedenken eines Mannes.

Von Otto Wenzel-Ekkehard.

Über das Projekt Frau Klara Eberts sind bis jetzt nur Äußerungen veröffentlicht worden, die zustimmten, aber sich über das Wie, Warum und Wozu nicht klar orientiert zeigten. Brauchen wir denn wirklich eine Frauenortsgruppe innerhalb des Bundes¬ Ist es denn nötig, dass die einfachen Interessen des Bundes, allen Vegetariern deutscher Zunge ohne Unterschied des Standes oder sonstiger Grenzen das Gefühl der Zusammengehörigkeit, den Vorteil gegenseitiger geistiger Anregung zur Weiterpflege der vegetarischen Gesinnungen, Rückgrat im Kampfe mit Andersgesinnten zu bieten, gespalten werden? **Aus Frau Eberts Klagen klingt es ja schon deutlich heraus, dass ein Bedürfnis hierzu gar nicht vorliegt. Bisher waren wir vegetarischen Ehemänner wohl durchweg alle bemüht, mit unseren Frauen dem Vegetarismus ideell und praktisch uns zu widmen. Ist doch die vegetarische Lebensweise eine Sache, welche in die Familie tief eingreift und die Frau in gleichem Masse interessiert wie den Mann.**

Einesteils ist dies eine Notwendigkeit für diejenigen Männer, welche sich die Frau aus unvegetarischer Familie wählten: da gibt es gemeinsam zu studieren und zu praktizieren, und immer muss der Mann die Frau ergänzen, wenn es sich um Erläuterung abstrakter Begriffe, muss die Frau den Mann ergänzen, wenn es sich um taktvolle Überbrückung heikler Fragen, um gefühlvolle Auslegung des als richtig Erkannten oder um künstlerische Fassung der neuen Ideen bei Übertragung in die Praxis handelt. Andernteils, wenn der Mann das Glück hatte, in eine vegetarische Familie einzuheiraten, begegnen sich beider Interessen auf gleicher Basis, beide lernen voneinander und schreiten Hand in Hand als Kameraden weiter. **Das ist ja das Verdienst des Vegetarismus, dass er die Frau ihrer naturgemäßen Bestimmung zurückgibt: Kamerad des Mannes zu sein. fast ungewollt, denn diese Lebensweise, zum teil auch die Kampfstellung gegen die Außenwelt, bringt es mit sich, dass Mann und Frau zusammenstehen, um sich der sonnenvollen Harmonie des gemeinsamen Arbeitens als Mensch an sich, als Gatte und Gattin, als Vater und Mutter in zweckbewusster Erfüllung naturgewollter Pflichten zu erfreuen und die Früchte, welche die Natur ihren geborenen Kindern in Überfülle bietet, mit dank barem Herzen zu genießen**. **Nun kommt Frau Klara Ebert in dieses Paradies gefahren, sucht die Frau von ihrem Manne loszureißen und ihr, als dem andersgearteten Geschlechtswesen eine Sonderbestimmung zuzuweisen.**

Annexe 19. Margarete Wick, « Licht-Land der Frau - Unsere Geselligkeit »

In *Licht-Land*, no 19, 1er octobre 1929, p. 7-8.

Unsere Geselligkeit.

Margarete Wick.

Bevor wir davon sprechen, wie unsere Geselligkeit beschaffen sein soll, ist es vielleicht ganz gut, zu überlegen, was überhaupt Geselligkeit bezwecken und geben will: Entspannung, Abstand vom Alltag, anregende Gedanken, neue Perspektiven und Klärung, nicht zuletzt beschwingte Freudigkeit, um neue Spannkraft für das Morgen zu gewinnen. Wie sehr oder wie wenig die übliche Gesellschaft dieses zu geben vermag, überprüfe jeder für sich selber. Ich weiß genau, daß es Verpflichtungen gibt, denen auch wir Frauen uns nicht entziehen können. Und ich weiß, wie herzlich froh und freudespendend auch ein geselliges Beisammensein im üblichen Sinn sein kann. Ich weiß den Zauber einer Abendstunde im gepflegten Gasthaus durchaus zu schätzen. Aber das sollten eben Ausnahmen für uns sein und unsere Unabhängigkeit in keiner Weise beeinflussen. Wie weit sich jemand diese „Freiheiten" erlauben kann, ohne unserem Prinzip untreu zu werden, muß jeder selbst über¬ prüfen und wissen. Unsere Art, Geselligkeit zu „pflegen", soll aber eine andere sein. Das Wort pflegen gibt eigentlich schon den Grund, auf dem alles sich aufbaut: hüten, überdenken, kultivieren. **Wir haben Gäste heute abend. Es gibt kein großes Essen bei uns. So ein angenehmes Ventil für mangelnden Unterhaltungsstoff brauchen wir nicht.**

Außerdem, was jeder zum Aufbau seines Körpers braucht, verschafft er sich selbst am besten und erledigt dieses daheim an den gewohnten Suppentöpfen. Bei uns gibt's ein frisches Getränk, etwas zum Knabbern, Nüsse, Früchte, Süßwerk. Dazu braucht auch niemand von Schulzes das Silber und vom Onkel die Gold gestielten Messer zu pumpen, und als wichtigstes: **das Essen wird nicht Zweck, sondern angenehmes Nebenbei**. **Die bürgerlich übliche Abfütterei vermeiden wir, von oben erwähnten Ausnahmen abgesehen, denen wir jedoch bei uns auch durchaus eigene Prägung geben können**. Im übrigen brauchen wir uns nicht daran zu halten, was „man" tut, da wir nur Verkehr mit Menschen, die uns innerlich nahe stehen, haben. Daß solche natürlich auch Gäste unserer Mahlzeiten sein können, ist selbstverständlich, nur zum fördernden Unterhaltungsbeisammensein gehört kein Geschirrgeklapper und Küchengeruch. Unsere Geselligkeit braucht nur schlichten Rahmen, weil nicht der Rahmen, sondern das dargestellte Bild die Hauptsache ist. Da ist als erstes das gepflegte Heim. **Schönheit muß in unseren Räumen sein, Schönheit ohne Prunk und Ziererei. Farbenharmonie brauchen wir, helle leuchtende Farben, die uns froh stimmen, wenn wir vom arbeitsreichen Tag heim¬ Und Blumen, viel Blumen und Grün! Es weiß kommen. jeder, mit wie einfachen Mitteln man solches erreichen kann. Wir wollen Musik pflegen, wenn wir gesellig beisammen sind. Nicht so, daß wir den Radioapparat anstellen und uns dabei unterhalten, ob da nun ein Tanz gespielt wird oder eine Beethovenmusik.** (…)

CHAPITRE 6

Annexe 20. Anina Gepp, « Warum bin ich Veganerin? Meine Geschichte »

https://aniahimsa.com, 16 octobre 2017, [supprimé par l'autrice, archivé], consulté le 27 avril 2023.

Aniahimsa, gesund, bewusst & nachhaltig leben, 16. Oktober 2017

Warum bin ich Veganerin? Meine Geschichte […]

Ich war ein neugieriges Kind und löcherte meinen Vater nur zu gerne mit Fragen. So kam es, dass ich eines Abends beim Zubereiten des Essens die Packung mit dem Rindfleisch genauer begutachtete. **Mit meinen kleinen Patschhänden griff ich nach dem Plastik, in dem das Fleisch eingeschweisst war und schaute meinen Papa mit großen Augen an. „Warum ist da eine Kuh?“, fragte ich ihn und tippte auf die Abbildung eines Kuhkopfs, die die Verpackung zierte und sie nachweislich als Rindfleisch deklarierte. Aus Erzählungen meines Vaters weiß ich, dass er kurz zögerte, dann aber sagte: „Weil das eine Kuh ist. Wir essen sie.“ Und ich? Ich brach in Tränen aus. Das wolle ich nicht mehr essen, nie mehr. Ob wir denn noch mehr Tiere essen würde, wollte ich wissen. Und mein Papa antwortet mir ehrlich, er nickte.**

[…]**Warum das so ist, kann ich gar nicht so genau sagen. Wahrscheinlich habe ich mich zu gut informiert.** In jener Zeit, in der mich dazu entschlossen habe von vegetarisch auf vegan umzustellen, habe ich so ungefähr jede Dokumentation, jeden Artikel und jede Studie gelesen, die nur irgendwie zugänglich war. Ich habe mich nicht mehr geschont oder die Augen vor Dingen versperrt, die mir eigentlich tief im Innern sowie schon bewusst waren. Innerlich schrie ich auf, wenn ich Bilder von Kühen mit entzündeten Eutern über den Bildschirm flackerten. Ekel stieg in mir auf, wenn ich mich mit der industriellen Milchverarbeitung konfrontierte. **Und immer waren da diese Schuldgefühle. Ein Leben lang war ich Vegetarierin und doch habe ich indirekt die Fleischindustrie unterstützt. Je mehr mir das bewusst wurde, umso schlechter fühlte ich mich.**

Ich glaube, dass all das, was ich im obigen Abschnitt beschrieben habe, Auslöser war. Auslöser für die Entscheidung ein komplett veganes Leben zu führen. Das fängt beim Essen an, geht bei Kosmetikartikeln weiter und endet darin, dass ich heute mein bestes gebe, nur noch fair produzierte und vegane Mode zu kaufen.

[…] Fleischessende Umweltschützer gibt es nicht

Ein weiterer und nicht weniger wichtiger Aspekt ist für mich der Umweltgedanke. Ich bin nicht nur vegan geworden aufgrund des Tierleids oder der Gesundheit. Wer pflanzenbasiert isst, schadet unserem Planeten weniger. So viel weniger, dass ich hier an dieser Stelle ein paar Zahlen und Fakten auf den Tisch bringen muss. Denn ich sage immer: **Es gibt Menschen, die damit klar kommen, dass Tiere geqäult werden (auch wenn das für mich unvorstellbar ist). Aber die gibt es.** Es gibt Leute, die ohne Mühe ein Tier schlachten, ihm die Augen schauen können und das Steak trotzdem noch genießen. Bei solchen Menschen kommt man nicht weit, wenn man seinen Veganismus darin begründet, die Tiere schützen zu wollen. Und das muss man akzeptieren. **Das musste auch ich lernen, auch wenn es nicht einfach ist. Wovor aber auch diese Leute die Augen nicht verschließen können: Fleisch ist schlichtweg ein Umweltkiller! Es gibt keine fleischessenden Umweltschützer.** Die Tierwirtschaft, und damit der Konsum tierischer Produkte, ist in hohem Maße für den Klimawandel verantwortlich. Je nach Studie werden ihr bis zu 51 Prozent der gesamten vom Menschen verursachten Treibhausgase zugeschrieben.

Annexe 21. Dialogue entre Lisa et Paul Albrecht.

Lisa et Paul Albrecht, « Lisa und Paul im Gespräch über ihre Ernährung und Umstellung - ich lebe grün! », https://www.ichlebegruen.de, consulté le 23 mai 2023. [extraits].

LISA: Jemand hat mich neulich gefragt, wie es eigentlich dazu kam, dass wir uns vegan ernähren.

PAUL: Ich habe schon früh angefangen – im Vergleich zu dir – mit der vegetarischen Ernährung, da war ich ungefähr 14. Als wir uns kennengelernt haben mit 17 / 18, da hast du ja auch schnell umgestellt auf vegetarisch…

LISA: Als wir uns kennengelernt haben, dachte ich, warum ich überhaupt noch Fleisch esse. Ich wunderte mich, dass ich absolut kein Bewusstsein für dieses Thema hatte, obwohl ich so tierlieb war. Doch dann war mir klar, dass das genau mein Ding ist. Selbst wenn wir uns wieder getrennt hätten, hätte ich weiter gemacht und kein Fleisch mehr gegessen. Da hast du mir die Augen geöffnet. […]

PAUL: Dann war es für uns voll in Ordnung, viele Jahre als Vegetarier zu leben. Da wir ja die Tiere nicht umgebracht haben…

LISA: Ich weiß, dass wir uns teilweise gerechtfertigt haben gegenüber vegan lebenden Menschen, dass wir die Tiere ja nicht umbringen, wenn wir Milch trinken und Eier essen. Uns war damals nicht klar, wie das wirklich zusammenhängt. Zum Beispiel das Thema mit den Eiern, dass die männlichen Küken getötet werden. Wir dachten, die Eier sind doch unbefruchtet, die wir essen, da kann doch kein Küken schlüpfen und die Hühner legen so oder so ein Ei. Weiter haben wir gar nicht gedacht.

PAUL: Bei mir hat es mit den Eiern den Ausschlag gegeben, als ich eine Doku geschaut habe, die die Praktiken der Mastbetriebe zeigt, wie da mit den Küken umgegangen wird. Und da war für mich klar, dass Eier ab sofort von unserem Speiseplan gestrichen werden. Und auf die Problematik mit der Milch sind wir dann auch gekommen.

LISA: Ich glaube, wenn man anfängt, dann kann man nicht mehr zurück. […]

PAUL: Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, dann ziehe ich es auch durch. Deshalb war weder Vegetarier noch Veganer zu werden ein Problem für mich. Und auch was irgendwelche Rückschläge oder Versuchungen angeht, da habe ich persönlich nichts zu berichten.

LISA: Das stimmt, ich weiß genau, dass du nie „gesündigt" hast. Dafür kann ich die Hand ins Feuer legen. Ich habe zwei „Sünden" begannen. Eine „Sünde" war zu der Zeit, als ich noch vegetarisch aß. Ich habe mir eine Pizza Margherita am Frankfurter Hauptbahnhof gekauft und als ich sie gegessen habe, schmeckte ich ein Stück Salami heraus. Mir ist etwas schlecht geworden. Okay, das war keine beabsichtigte Sache, aber trotzdem unangenehm. Die zweite „Sünde", die ich begannen habe, war in meiner Schwangerschaft.

PAUL: Und ich war der Mittäter. Denn dir ging es so schlecht, dir war so übel, du konntest nichts essen, wie man das so kennt von Schwangerschaften. Dann hattest du Lust auf eine Pizza. Damals hatten wir aber noch keine Ahnung, wie man eine leckere vegane Pizza macht.

LISA: Dazu muss man vielleicht sagen, dass wir kurz vor meiner Schwangerschaft vegan geworden sind.

PAUL: Wir waren also noch blutige Anfänger und ich habe dann Käse gekauft – das war sicherlich bio Käse – um dir diese Pizza zu backen. Die Krönung war, dass die ganze Pizza auch wieder raus kam.

LISA: Das war auch das einzige, was ich an diesem Tag essen wollte. Es war schon hart am Anfang der Schwangerschaft, da gab es eine Zeit, da war mir einfach dauerübel, und wenn man plötzlich Hunger auf nur eine ganz bestimmte Sache bekommt, überlegt man nicht lange. Da

freut man sich, wenn man überhaupt etwas essen kann. Zum Glück war das keine sehr lange Zeit. Das Problem ist ja noch in einer Schwangerschaft, dabei ist es egal, ob man vegan lebt oder nicht, dass man sich Sorgen macht, ob man genug Nährstoffe aufnimmt, wenn man so schlecht essen kann. Man möchte ja nicht, dass dem Baby etwas fehlt, man hat Angst, dass man vielleicht nicht alle Aspekte der veganen Ernährung kennt. **Trotzdem, wir haben uns eingelesen, meine Umstellung war nicht nur aus ethischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen. Ziemlich schnell war mir klar, dass das für mich der richtige Weg ist, auch in der Schwangerschaft, weil ich gut darauf geachtet habe, dass insgesamt gesehen genug in mich reinkommt, was das Baby und ich braucht.**

PAUL: Bei mir war das eine rein ethische Geschichte, ich habe das nicht wegen der Gesundheit gemacht und besonders viel informiert habe ich mich auch nicht. Ich habe mich da einfach auf dich verlassen, weil du dich sehr für diese Materie interessiert hast. Du hast mir dann alles erzählt, wir haben zusammen abgewogen, was gut für uns ist. […]

Annexe 22. Pauline Bossdorf, « Living The Healthy Choice. My Pantry »

https://livingthehealthychoice.com/de/mypantry/, consulté le 24 mai 2023.

Welcome to my overflowing pantry of natural, plant-based foods.

As I have experienced it myself – every beginning is difficult. When I moved out of my parents and began an independent life with an own apartment, job and money – lots and lots changed. And one thing was food.

All of the sudden I was the one responsible for what landed on my table. I went to the supermarket and bought the food, I would prepare and eat at home. I couldn't hide behind sentences like „Well, I didn't buy that bar of chocolate – but now that it is here, it might as well get eaten", it was now completely up to me what ended in my stomach. So over the first few months of living on my own, things were slowly changing. I integrated more vegetables in my meals, ate less and less pasta (hands up, who couldn't live off pasta every day?!) and tried to cut down on dairy products. One really funny thing that I noticed at one point: ever since I moved out, never have I bought meat once!

And while I browsed the Internet, stumbled across various food blogs and learned about quinoa, amaranth and buckwheat, I had quit on diary products and meat completely. I read, I tried and experimented, over and over again until I reached a point where I knew how to build up a good balanced meal.

What I want to say: everything is possible! I came from a place where I didn't really care or know about food to where I am now. Happy and healthy! I hope livingthehealthychoice will be a guide and inspiration for you and your own healthy living.

Annexe 23. Madhavi Guemos au sujet d'Osho

« Buchtipp. Osho über das « Vertrauen » + Verlosung », https://www.madhaviguemoes.de, 22 décembre 2017, consulté le 18 mars 2024.

Die Zeiten stehen auf Wandel, das Vertrauen in die Gesellschaft, ihre Institutionen und deren Bedeutung verlieren für unser Leben immer mehr an Gültigkeit. Anderen – Ideologien oder Religionen – mehr zu trauen als uns selbst, führt in eine Sackgasse und ist keine Option mehr. Wir sollten wieder lernen, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen, einen Boden des Vertrauens und Licht in uns selbst zu erschaffen.

Osho ermutigt uns in diesem Buch, dieses angeborene tief in uns verborgene Vertrauen wieder zu entdecken. Auf dieser Reise zu uns selbst müssen und dürfen Zweifel aufkommen und Fragen gestellt werden, denn es geht darum, zur eigenen Wahrhaftigkeit und Authentizität zu gelangen. Dann ist Vertrauen eine natürliche Folge davon.

„Vertrauen hat etwas mit Übereinstimmen zu tun; wer vertraut, öffnet sich. Du legst einfach deine Verteidigungsmechanismen ab, deinen Panzer beiseite; du wirst verletzlich. Du hörst dir etwas an, und ein inneres Gefühl sagt dir, ob es stimmt oder nicht. Wenn es nicht stimmt, spürst du das; wenn es stimmt, spürst du das. Woran liegt das? Das liegt daran, dass die Wahrheit in dir wohnt." Osho

Dieses Buch ist von vorn bis hinten mit Sätzen gefüllt, die uns einen erhellenden Weg weisen und unser Vertrauen stärken.

Ich verlose drei Exemplare von Osho – Vertrauen

Hinterlasse dafür einfach einen kleinen Kommentar unter diesen Artikel auf meiner Facebook-Seite. (ab 22.12 19.30 Uhr) Ich werde am 24.12 um 12 Uhr drei Glückspilze ziehen. Ich wünsche dir viel Glück! Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

#trustyourjouney

Madhavi

Annexe 24. Jenni Marr Kuzu, « Jeder Schritt zählt »

Jenni Marr Kuzu, « Jeder Schritt zählt: Wie ich zu einem verantwortungsvolleren Leben gefunden habe », https://mehralsgruenzeug.com, 27 août 2021, consulté le 23 novembre 2023. [extrait].

Anzeige

Ich schreibe diesen Blog seit August 2015. Wow, das ist eine ganz schön lange Zeit – und ich war mir zu Beginn ehrlich gesagt nicht sicher, wie lange ich das durchhalten würde. Das Arbeiten am Blog (und den zusätzlichen Social-Media-Kanälen), aber auch das nachhaltigere Leben, dem ich mich zur exakt dieser Zeit verschrieben hatte. Ich wusste nicht, wohin mich diese Reise führen würde, womit ich hadern und was mir schnell in Fleisch und Blut übergehen würde. Was ich lernen und verlernen würde.

Der letzte Punkt scheint mir fast der wichtigste zu sein: Meine Lernkurve der letzten 5½ 6 Jahre war enorm steil. Ich habe mich nicht nur fachlich weitergebildet, sondern auch viel gelernt, was über den klassischen Bildungskanon hinausgeht und mich in Themen eingearbeitet, die für viele Menschen zu diesem Zeitpunkt noch völlig neu waren. In letzter Zeit habe ich öfter das Bedürfnis, zurückzuschauen. Here we go.

Phase 1: Save the animals!

Angefangen hat alles mit dem Buch "Tiere essen" von Jonathan Safran Foer. Der war mir zu dem Zeitpunkt noch nicht wirklich ein Begriff, aber irgendwie fiel das Buch in meine Hände. Zu dem Zeitpunkt war ich bereits seit 6 oder 7 Jahren Vegetarierin (ich habe mit 15 oder 16 Jahren aufgehört, Fleisch und Fisch zu essen) – so ganz neu war ich also nicht im Thema.

Was genau alles unter anderem in der Milchindustrie abgeht, war mir trotzdem nicht klar. Foers Buch hat mir, wie so vielen anderen auch, die Augen geöffnet. Am nächsten Morgen ging ich zum Kühlschrank: Alles voll mit Käse, Milch, Eiern und Joghurt. Plötzlich ertrug ich den Anblick nicht mehr und verschenkte alles in einer überstürzten emotionalen Aktion an die örtliche Tafel. Mir war unerklärlich (und ist es bis heute), wie solche Zustände hingenommen und sogar staatlich gefördert werden konnten. Ist das, was Menschen sind? Ist das, was wir sein wollen?

Phase 2: Ich bin verantwortlich

Ich beschloss, dass ich nicht mehr für so viel Leid und einem Verhalten, das komplett meinen ethischen Überzeugungen widersprach, verantwortlich sein wollte. Ich zumindest wollte es anders machen und den Dissens zwischen Werten und meinem Handeln aufheben.

Dabei beschränkte ich mich zunächst auf das Wohlergehen der Tiere – ich wurde also aus tierethischen Gründen vegan. Klimafaktoren, Gerechtigkeitsüberlegungen und auch die Frage nach der Finanzierbarkeit eines solchen Lebensstandards stellte ich mir erst später – obwohl wir selbst zu dem Zeitpunkt sehr wenig Geld hatten.

Mir war allerdings eine entscheidende Einsicht gelungen: Ich hatte über meinen eigenen Tellerrand aus Alltag und Funktionieren innerhalb des Systems zum ersten Mal hinausgeschaut. Was ich sah, erfreute mich nicht. Und ich dachte: Da muss ich doch was tun!

Ohne es zu wissen, drehte ich an einem wirkmächtigen Hebel, der mein Leben, das meines Partners und vieler Menschen in meinem direkten Umfeld auf mehreren Ebenen nachhaltig verändern sollte. **Nach einer anfänglichen Konfliktphase – immerhin war das ein sehr radikaler Umbruch – näherten wir uns an und ich stellte fest, dass andere Menschen sich eher bereiterklären, Dinge auszuprobieren, wenn sie ihnen mit Freude vorgelebt werden. Jetzt sind S. und zwei meiner Schwestern überzeugte Veganer*innen und auch Mama reduziert ihren Tierproduktekonsum deutlich.** Ich musste keine langen Reden halten, nur

immer wieder ziemlich gutes Essen mitbringen. Die Informationen kamen dann aus anderen Quellen – und bestätigten meine Aussagen. Der Grundstein war gelegt und mir wurde klar: Was wir verändern, hat immer auch Einfluss auf andere. Meine Verantwortlichkeit hört nicht bei mir auf. […]

CHAPITRE 7

Annexe 25. Hannah Frey, trois versions du billet « Über mich »

www. projekt-gesund-leben.de (2019-2023)

Über mich (au 12/04/2019)

Ich bin Hannah Frey (geb. Ritter), 30 Jahre alt, lebe im wunderschönen Hamburg und bin Gesundheitswissenschaftlerin und das Gesicht hinter Projekt: Gesund leben. Meinen Weg zu einem rundum gesunden und glücklichen Leben erzähle ich dir hier im Schnelldurchlauf (noch schneller hat mich die WELT porträtiert)! Wenn du neu hier bist, schau dich einmal hier um – hier habe ich alle wichtigen Informationen für dich zusammengefasst.

Mein Weg – Wie soll der aussehen ?!

[…]

Plötzlich war ich auf mich alleine gestellt

Als ich nach dem Abitur von zu Hause auszog und die Ausbildung begann, änderte sich natürlich vieles. Meine Eltern legten immer viel Wert auf eine gesunde Ernährung und Sport. Seit ich fünf Jahre alt war, spielte ich Tennis und im Frühjahr und Sommer legte die ganze Familie jeden Sonntag Fahrradtouren von 60 bis 100 Kilometern zurück. Von zu Hause ausgezogen war ich dann plötzlich alleine für meine Ernährung verantwortlich und dafür, genügend Sport zu machen. **Erst ging ich zur Berufsschule und arbeitete im Krankenhaus im Schichtdienst, anschließend kam das Studium mit weitaus mehr Freiräumen. Die Nahrungsaufnahme durfte nicht viel Zeit in Anspruch nehmen und so aß ich viele Fertigprodukte oder ging in die Mensa bzw. Kantine. Kurze Zeit war es viel zu verlockend, all die ungesunden Dinge zu essen, die es zu Hause nicht gab. Sport machte ich so gut wie gar nicht mehr. Was dann passierte, war vorhersehbar: Ich nahm einige Kilos zu und fühlte mich schnell nicht mehr so leistungsfähig wie vorher. Während der Vorlesungen hatte ich insbesondere in der Mittagszeit ein schlimmes Tief – ich hätte im Vorlesungssaal teilweise einfach einschlafen können, so müde war ich. Dass dies mit meinem „neuen" Lebensstil zusammenhängen musste, wurde mir natürlich schnell bewusst.**

Dann hat es „klick" gemacht

Als angehende Gesundheitswissenschaftlerin war mir auch schnell klar: Das funktioniert so nicht, du musst was ändern! Schließlich hat man als Gesundheitswissenschaftlerin auch eine Vorbildfunktion, aber in erster Linie war mir wichtig, mich selber wieder wohl zu fühlen. Also begann ich, mich nach dem Clean-Eating-Konzept zu ernähren und wieder regelmäßig Sport zu treiben – und darüber berichte ich seit 2013 hier auf Projekt: Gesund leben. Als ich begann, hier zu schreiben, hatte ich mein Studium zwar schon abgeschlossen – vorher habe ich aber bereits zwei Jahre über Gesundheitsthemen gebloggt.

Gesundheitswissenschaftlerin aus Leidenschaft

Heute fühle ich mich so gut wie nie zuvor, habe mein persönliches Wohlfühlgewicht, bin glücklich, fit, leistungsfähig und habe kein Mittagstief mehr! Ich versuche aber nicht nur privat, so gesund wie möglich zu leben (ohne das Ganze zu verbissen oder gar

dogmatisch zu sehen), auch beruflich bin ich als selbstständige Gesundheitswissenschaftlerin fest im Gesundheitswesen verankert. Hier auf meinem Blog Projekt: Gesund leben vereine ich zwei meiner größten Leidenschaften: Gesundheit und das Schreiben. So möchte ich auch dich zu einem gesunden Leben inspirieren und motivieren und mein know-how und meine Erfahrungen hier mit dir teilen.

Le 28/07/2020

Eine gesunde Ernährung spielt in meinem Leben eine sehr große Rolle. Ich koche für mein Leben gerne, probiere sehr gerne neue Rezepte aus, entwickle Rezepte und freue mich wahnsinnig, wenn es den Bekochten schmeckt. Beim Kochen macht es mir besonders viel Spaß, immer wieder neue Lebensmittel kennen zu lernen – der Bio-Supermarkt ist für mich das Paradies! Immer wieder entdecke ich dort Lebensmittel, die ich bisher nicht kannte. Viele davon stelle ich hier auf meinem Blog Projekt: Gesund leben vor, mal in einem Rezept und oft auch in der Rubrik „Superfoods". Wichtig ist mir dabei, dass die Lebensmittel, die ich zu mir nehme, bzw. mit denen ich koche, so natürlich und frisch wie möglich sind.

Das war aber nicht immer so: Obwohl meine Eltern immer sehr darauf geachtet haben, dass wir uns gesund ernähren und Sport machen, griff ich nach dem Auszug aus meinem Elternhaus gerne zu Tiefkühlpizza oder anderen Fertiggerichten und aß während meines Studiums oft in der Mensa. Ich merkte schnell, dass sich durch die ungesunde Ernährung meine Produktivität, meine Fitness und meine Vitalität zunehmend verschlechterten. Zudem nagte mein Gewissen an mir (als Gesundheitswissenschaftlerin hat man schließlich eine gewisse Vorbildfunktion), und die Hosen wurden immer enger.

[…]

Le 27/04/2023

Hi, ich binHannah Frey

Ich bin Hannah Frey, Gesundheitswissenschaftlerin, Ernährungsexpertin und Bestseller-Autorin, und helfe dir dabei, deinen Zuckerkonsum zu reduzieren und gesunde Gewohnheiten dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren. Damit du dich in deinem Körper endlich wieder wohl fühlst!

Heisshungerattacken und Süssigkeiten

Vielleicht kennst du das: Du hast dir fest vorgenommen, eine Zeit lang den Zucker wegzulassen. Du hast dir geschworen, es dieses Mal zu schaffen. Aber der Heißhunger nach Süßem war wieder einmal stärker. Du fühlst dich schlecht, weil du es wieder mal nicht geschafft hast. […]

Ich habe das alles auch durchgemacht. Du kannst mir glauben: Wohl gefühlt habe ich mich damals nicht – ganz im Gegenteil. Es war mir ziemlich peinlich. Am meisten vor mir selbst. Irgendwann kam ich mir vor wie ein Junkie, immer auf der Suche nach neuem Stoff. Und habe dann gemerkt: ich bin regelrecht süchtig nach Zucker. Und das musste ein Ende haben. […]

CHAPITRE 8

Annexe 26. H. B., « Erlebnis »,

In Licht-Land, n° 14, 1927, p. 5.

Erlebnis

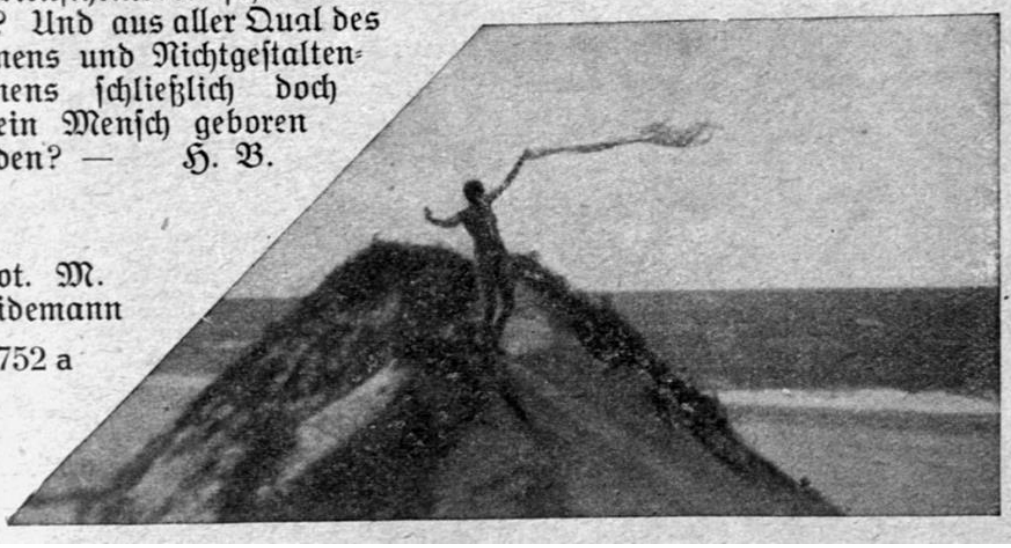
Von dem breiten Weg, der in sonntäglicher Gemächlichkeit zwischen den Bergen hin, durch Äcker und Wiesen, vom Dorf zur Kirche führte, war ich seitab einen Hang hinaufgeklettert, der mich lockte. Eine Wendung ab vom Weg, ein kleiner Sprung — ich fiel in eine gänzlich andere Welt, als die ich soeben verlassen.

Vor mir brach der Berg steil ab. An seinem oberen Rand hielt sich ein Haselbusch, dessen Pelzkätzchen schon ein bißchen in die Januarsonne blinzelten. Aber nur flüchtig glitt der Blick über seine drollige Lieblichkeit, aufgesogen von der Wucht der Schönheit, die sich hier offenbarte.

In ruhiger, hoheitsvoller Opfergebärde hoben die Berge sich dem Himmel entgegen, neigten sich demutsvoll zueinander, verwoben sich spielend mit Wald und Wolken, sangen und klangen in der unaussprechlichen Harmonie beseelter Linien, die, nach Spiel und Widerspiel, im Duft der Ferne sich verloren.

Seltsam, daß dieses Bild in sich ruhender, großer Schönheit solchen Tumult in mir wachrief! Daß die Stille, die wie Weihe über den Bergen lag, mein Blut fiebern ließ und meine Gedanken springen! Der Atem Gottes hatte mich getroffen, und in Schmerz und Süße fühlte ich seinen Geist in mir brennen, glühend, hämmernd, gestaltend . . . —

Armseligkeit menschlichen Unvermögens! Fluch erbärmlicher Unzulänglichkeit! — Oder sollte ein Moment des Gottschauens allein ein Menschenleben schon wert sein? Und aus aller Qual des Sehnens und Nichtgestaltenkönnens schließlich doch — ein Mensch geboren werden? — H. B.



phot. M. Weidemann

752 a

Annexe 27. Dr. Schenck, « Mein Paradies »

in Licht-Land, n° 17, 1927, p. 3.

Mein Paradies

Weit draußen liegt es, mein Paradies, fern von der Großstadt. Da, wo der Altrhein, bevor auch er von den Menschen in einem geradlinigen Bett gefesselt wurde, seinen trägen, unregelmäßigen Lauf zieht, ist weitausgedehntes Sumpfgelände. Durch Zufall habe ich den idyllischen Platz entdeckt, als ich kreuz und quer die Gegend abstreifte. Plötzlich befand ich mich an einer Art See, der von dichtem Wald eingerahmt war. Ich glaubte mich in afrikanischen Urwald versetzt, so unberührt war hier die Natur. Wild und dicht wachsen und ranken hohe Bäume und Sträucher. Lianenähnliche Schlingpflanzen klettern an den Aesten empor und schaffen ein fast undurchdringliches Dickicht. Am Rand des Sees spiegelt sich Busch und Baum und läßt das Wasser ganz dunkel erscheinen, während die Mitte die freundliche Farbe des blauen Himmels wiedergibt. Leise fibriert die Luft über dem stillen Gewässer und läßt die weißen Seerosen wie von einem zarten Hauch geküßt leise erzittern. Uralte Weidenbäume strecken ihre knorrigen Aeste gespensterhaft aus, wie wenn sie die Urwaldeinsamkeit vor den zudringlichen Menschen schützen wollten. Nur ab und zu wird die lautlose Stille unterbrochen durch das Aufflattern oder Schreien eines Vogels, der im dichten Gebüsch nistet. In Laub und Gras kriecht allerhand munteres Getier in mannigfaltiger Form und Farbe. Da nimmt auf grünbemoostem Stein ein buntgestreifter Feuersalamander ein von der Sittenpolizei ungestörtes Sonnenbad. Ameisen laufen geschäftig auf dem würzigen Waldboden hin und her, schleppen sich ab mit Holzstücken, die größer sind als sie selbst. Andere bringen ihre großen, weißen Eier in Sicherheit in die Höhlen ihres Hügels, klettern an Bäumen und Blumen empor und kehren, mit allerhand Süßigkeiten beladen, zurück. Dort streckt ein dicker Frosch seinen Kopf aus dem Wasser und schaut mit seinen Stielaugen zum blauen Himmel. Oder ob er nur nach der Fliege späht, die nichtsahnend über dem Tümpel kreist und dem Gefräßigen vielleicht bald als willkommenes Frühstück zum Opfer fallen wird? Hier bringe ich meine freien Tage zu und lausche der Natur ihre Geheimnisse ab. Lang strecke ich mich am Ufer im weichen Gras aus, mache es dem Feuersalamander nach und lasse die Sonne auf meinen nackten Körper scheinen, daß ein wundersam-wohliges Gefühl mich durchströmt. Angst brauche ich ja in diesem „Naturschutzpark" keine zu haben vor dem Störenfried der Lichtfreunde, der Sittenpolizei, die immer da einschreitet, wo es am allerwenigsten notwendig ist. Gibt es etwas Schöneres, als sich

3

ganz mit der Natur eins und verbunden zu fühlen, fern ab vom Getriebe der Großstadt, der Menschen, die ihr Glück suchen im Hasten nach Mammon und unreinen Genüssen, die das helle Licht scheuen müssen! Wenn es mir zu heiß wird, stürze ich mich in die kühlen Fluten des Sees und schwimme mit den Fröschen um die Wette, die mich ganz verwundert anschauen, wie wenn sie noch kein menschliches Wesen ohne Kleider gesehen hätten. Zwischen den Seerosen schwimme ich durch und streiche mit meiner Hand über ihre zarten, weichen Blütenblätter. Wie glücklich seid ihr, schöne Blumen, dürft, wie der Herrgott euch erschaffen, das Sonnenlicht trinken, das vom blauen Himmel herabstrahlt, dürft des Nachts in den sternklaren Himmel schauen, bis sanfte Wellen euch in den Schlaf wiegen. Träumt ihr vielleicht von euern lieblich duftenden, farbenfrohen Schwestern, die in den Gärten der Menschen blühen und sterben müssen, um sie bei glänzenden Festen zu zieren und zu schmücken? Beneidet sie nicht, diese bunten Schwestern. Sie kennen nicht wie ihr das Glück der Einsamkeit, die euch die Ewigkeit, Gott, empfinden läßt. — So träumend liege ich da. Leise rauscht der Wald und singt sein ewiges Lied. Leicht, wie in rhythmischen Bewegungen, neigen sich die Zweige und Aeste gegeneinander, wie wenn auch sie ihre Sehnen straffen und stärken wollten nach dem Naturgesetz, daß Leben Bewegung ist. Immer tiefer zieht die Sonne am blauen Himmelsdom ihre Bahn. Bald sendet sie ihre letzten Strahlen auf meinen gebräunten Körper. Ein kühler Luftzug streicht durch den Wald, über den See, daß sich die Blumen erschauernd schließen. Die muntern Vögel verstummen und suchen ihre wärmenden Nester auf. So trete auch ich den Heimweg an, durchflutet von köstlichem, gesteigertem Lebensgefühl und mit dem heißen Wunsch im Herzen, daß doch alle Menschen erkennen möchten: Nicht in geräuschvollen Festen und nicht in der Jagd nach Geld ist der Sinn und die Freude des Lebens zu suchen, sondern draußen in der Natur in harmonischem Gleichklang mit allen Geschöpfen.

Dr. Schenck



Aus England
phot. Neven du Mont

Annexe 28. Anina Gepp, « Naked »

anina.gepp sur Instagram, publication du 12 décembre 2023

Description [extrait]

NAKED - der Titelsong zu meinem gleichnamigen Buch - entstand ganz spontan spät abends, als ich meinen Papa im Mai in der Schweiz besuchte. Ich hatte ihm vorab mein Manuskript anvertraut, weil ich mit diesem Buch nicht nur mich nackt mache, sondern gewissermassen auch ihn. Es war mir wichtig, dass er weiss, was ich über ihn und unsere nicht immer einfache Beziehung schreibe.

[…] Wie das Buch, was es ab heute auf Amazon als eBook und ab 14.12. gedruckt gibt (deutsch & englisch), stellt dir auch unser Lied die Frage: Was heißt es, wirklich authentisch zu leben? Ich lade dich ein, auf das Leben und die Liebe zu vertrauen - und zurück nach Hause zu kehren, zurück zu dir. Um dir so zu begegnen, wie wir du immer warst und sein wolltest; nackt.

Eine große Herzensumarmung von uns allen!

Image



Annexe 29. Hannah Nele, « &when I’m back at the ocean »

hannah.nele sur Instagram, publication du 17 mars 2024.



Annexe 30. Janna Scharfenberg, « Warum die Ayurveda Ausbildung noch nie so wichtig war wie jetzt »



dr_janna_scharfenberg sur Instagram, publication du 31 mai 2024.

Ich möchte mit dir teilen, was ich in unserer schnelllebigen, modernen und sehr dynamischen Welt, voller Möglichkeiten in Bezug auf die eigene Gesundheit, beobachte:

Es fehlt an Mut, sich auf eine Sache zu fokussieren, wenn es ein Land der 1000 Möglichkeiten für unsere Gesundheit gibt.

Es fehlt an Vertrauen in sich selbst – wirklich auf sich zu hören und Dinge anders zu machen als andere Menschen.

Und es fehlt vor allem an Unterstützung, die den Menschen hilft, (wieder) an sich und ihre eigene Gesundheit zu glauben, und die Gesundheit auf ihre eigene Art und Weise zu leben.

Und genau hier kommst du als Ayurveda-Lifestyle-Coach ins Spiel. Denn DU kannst Menschen hier nicht nur mit dem richtigen und maßgeschneiderten Wissen auf diesem Weg unterstützen, sondern du bist auch eine wichtige Person, die Menschen ermutigt, an sich zu glauben, für sich loszugehen, sich von alten Mustern zu lösen, die sie zurückhalten und die sie in Stressspiralen stecken lassen.

All das und viel mehr lernst du in der Ayurveda Lifestyle Coaching Ausbildung.

Genau aus diesem Grund war sie noch nie so notwendig und gebraucht wie jetzt.

Fühlst du dich angesprochen? Dann nutze jetzt deine Chance und melde dich noch bis zum 05.06. zum Early Bird Preis zur Ayurveda Lifestyle Coaching Ausbildung an.

Ich freue mich, wenn ich dich auf diesem Weg begleiten darf. Du findest alle Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung unter dem Link in meiner BIO.

EINFACH GESUND LEBEN 💚

Deine Janna

Annexe 31. Katharina Döricht, « Inner Sparkle »

tastykaty sur Instagram, publication du 8 octobre 2023.



Ich freue mich sehr euch heute sagen zu können, dass es bald meine ersten eigenen Produkte geben wird. Ich habe Anfang des Jahres mein eigenes Unternehmen @innersparkle.de gegründet.

„Inner Sparkle“ wurde von dem Satz „Gesundheit und Schönheit kommt von innen heraus“ inspiriert und bedeutet so viel wie „Von innen heraus strahlen / funkeln“. Meine Intention damit ist es, zu 100 % natürliche und biologische Nahrungsergänzungsmittel und Gesundheitsprodukte zu kreieren, die frei von Füllstoffen und Zusatzstoffen sind. Zudem sind sie vegan, glutenfrei und werden in Deutschland produziert. Bei den ersten beiden Produkten handelt es sich um „Debloat“ und „Relax“. Beide Produkte habe ich selbst formuliert und sie vereinen Kräuter aus dem Ayurveda mit unserer heimischen Pflanzenheilkund.

Debloat ist ein Kräuterkomplex bestehend aus Ingwer, Fenchelsamen, Kurkuma, Pfefferminze, Löwenzahnwurzel, Mariendistel und bromelainhaltiger Ananas. Wie es der Name von dem Produkt schon sagt, enthält es lauter Kräuter und Enzyme, die die Verdauung und Leber unterstützen und einem Völlegefühl entgegenwirken können. Debloat ist somit ein toller Verdauungsunterstützer für unterwegs, im Alltag, nach einem schweren Essen oder auch zur allgemeinen Unterstützung des Wohlbefindens.

Das zweite Produkt ist „Relax“. Relax besteht aus Kräutern wie Ashwagandha, Lavendel, Passionsblume und Zitronenmelisse. Diese Kräuter gelten im Ayurveda als natürliche Helfer gegen Stress und innere Unruhe. Gerade in stressigen Zeiten oder bei Schlafproblemen können Adaptogene und Kräuter ganzheitlich unterstützen.

Der Launchtermin rückt immer näher und ihr könnt euch bei Inner Sparkle eintragen, um als Erstes davon zu erfahren. Der Link dazu ist in meiner Bio.

CHAPITRE 9

Annexe 32. Fritz Müller, « Der Vegetarier »

In *Vegetarische Warte*, n° 2, 19 janvier 1918, p. 16-17.

Der Vegetarier.

Von Fritz Müller.

Ein wohlbekanntes Eignal flötete und lockte über den weiten Lagerplatz an der Bsura. Die müden Köpfe rechten sich, die Gelenke strafften sich halb wohlig. Die Marschmüdigkeit von heute verflog wie Dampf über der Kaffeetasse, übei die ein durstiger Mund bläst:

Na, noch nicht trunkreif?

„Du, Aujust, woll'n mer fassen gehn?“ sagte ein Soldat unternehmungslustig.

Der Grenadier August Streifler nickte gleichmütig.

„Na, Aujust, mir scheint, du freist dich gar nicht?“

„Doch, doch!“

Sie marschierten dem Locksignal zu.

„Aujust, mir scheint, du hast mal wieder deinen Napf vergessen; wo willste denn das Gulasch rein tun, wohl in de hohlen Hände, he?“

Wortlos kehrte der Grenadier August Streifler um, indes die anderen weitergingen, immer schneller. Denn die Gulaschkanone ist dem magnetischen Gesetze unterworfen: ihre Anziehungskraft nimmt mit dem Quadrat der Annäherung zu. Aber das Reden verschlug es ihnen trotz der schnellen Gangart nicht.

„Du, saach mal, kommt dir der August Streifler nich 'n bißchen komisch vor?“

„Nee, warum denn, is doch 'n ordentlicher Kamerad!“

„Jaja, das schon, aber eequal nachim Fassen is er verschwunden, allewege, kannste das verstehen?“

„Er wird alleine essen wollen!"

„Nee, nee, das is es nich, da steckt was anneres dahinner, ich laß mich hängen!

„Kannst'n ja mal fraachen!"

„Nee, mach du das mal, mich hat er neilich so groß anjeguckt, daß mir die Fraache in'n Hals jesteckt is wie'n hiehnerbein dort vorne hat er schon jefaßt, nu baß mal uff, wohin er siehste,

sich verschleicht!“

„Och, laß mich! Bin ich denn 'n Defektif?“

„Nee! Jetzt kommste mit, ich muß es wissen, was der August mit der Menahsche macht — wenn wir 'ns bißchen später fassen, kriech'n wir vielleicht was Besunneres, wie neilich, weißte!

„Ja, da hatten die annern ihre Erbsen schon wech, un fier uns gab's noch 'n extra Strohlehm, weißte noch?“

Nee, Strohlehm, was hafte da nu widder fier'n neimodisch Wort?

„Strohlehm is doch Kartoffel un Kabbes, das sieht mit' anner aus wie Stroh, nich? un die Fleeschsticke schwimmen drinnen rum wie Lehm, nich?“

Der Grenadier August Streifler war unterdessen taktmäßig mit den übrigen an die Gulaschkanone herangetreten, taktmäßig hob und senkte sich ein Riesenschöpflöffel über seinem Napf.

„Nee, Strohlehm is et diesmal nich!“ wurde aus der Ferne aus Farbe und Fluß des Eingeschöpften sachverständig abgeurteilt,

„Strohlehm is et nich, aber Bichelsteener Fleesch, ich laß mich hängen! siehste, jetz hat er ooch's Brot gefaßt und schleecht sich widder alleene ins Jebisch; na warte, August, diesmal schleechen wir uns mit, ob's dir recht is oder nich!“

Der Grenadier August Streifler hatte sich am Gebüschrande ein wenig scheu und ein wening oberflächlich umgesehen und hatte sich dann rasch einen versteckten Platz hinter ein paar dichten Büschen ausgesucht. Das sah er freilich nicht, daß aus sicherer Entfernung zwei neugierige Augenpaare aus dem Schlitze eines anderen Gebüsch lugten.

„Na, siehste," flüsterte es dort, „er macht nischt Besonneres, ißt sein Brot wie unsereener ooch, sojar zwee jroße Sticke hat er mitjenommen! - Komm,'s weiter nischt zu sehen, jehn wir ooch fassen, sonst kommen wir gar zu spät und der Serschant reißt uns eenen ab!“

„Bscht, Bscht! Nu sieh mal bloß, was der August mit'm Napf macht! mich, ausjesoffen hat er'n! Jott stra Nee, jetzt so was, ausjießen dut er's Bichtelsteener Fleesch! — is ihm nicht jut jenuch!'s Bichelsteener Fleech nich jut jenuch!“

Jott straf mich sonst hört er uns!

„Halt's Maul, Haste noch nie nich von’m Vechetarianer was jehört?“

„Vechetarianer? Och, du. meenst, es is 'n Vechetarianer Hujusi Streifler?"

„Nadierlich!“

„Nee, jetzt so was, wer hätte das jedacht! — Hab' ich 'n doch immer fier 'n ordentlichen Menschen jehalten, den Aujust!

„Deswechen ich er doch nich schlecht, des is 'n jeden seine privatsache, was er ißt, verstehste! — Komm, wir fassen jetz!“

„privatsache? Nee, mein Lieber, im Kriech is det keene Privat¬ sache nich, was eener essen dut — so 'n Mensch is ja — is ja gemein¬ jefährlich, der kann ja 'ne janze Kompanie anstecken, 'n janzes Rejiment mit seiner vechetarianischen Esserei, verstehste?“

„Nee!“

„Un das muß'm Leitnant jesaacht werden ins Inderesse vom janzen Rejiment!

„Och, laß mich, ich weeß ja schon, du hast immer 'n Pik auf August Streifler jehabt!“

Pick oder nich, wenn's Inderesse von 'n janzen Rejement in Fraache kommt, versteh ich keenen Spaß, verstehste?“

Kurz vor Schlafengehen meldete sich der Soldat Franz Stampfer bei seinem Leutnant.

„Nun, Stampfer, was gibt's noch?“

„Zu Befehl, Herr Leitnant, ich habe 'ne Aussaache übern Aujust Streifler machen wollen!“

„Gut, haben Sie ihn gleich mitgebracht?“

„Mee, nich mit'm Aujust Streifler, überm August Streiffler, Herr Leitnant!

„Eben darum hätten Sie ihn gleich mitbringen sollen!“

„Es is aber im — im alljemeenen Inderesse, Herr Leitnant, un mir wär es lieber

„Was Ihnen lieber ist, geht mich nichts an! — Ah, dort steht

er ja! Streifler, kommen Sie mal her!

„zu Befehl, Herr Leutnant!“

„Der Franz Stampfer hat gegen Sie etwas vorzubringen, sagt er. Am besten, hören Sie's gleich an! Ich liebe das abgekürzte Verfahren. Nun mal raus mit Ihrem Flederwisch, Stampfer!"

„Ich weeß nich, ich weeß wirklich mich, Herr Leutnant!“

„Keine Faxen, Stampfer, heraus mit der Sprache! Sie wissen, wie ich Hinterhältigkeiten im Felde sonst zu packen pflege! Also los: Der August Streifler hat Ich kenne ja das Lied! Los also, hopp: Der August Streifler ist

is 'n Dechetarianer! quetschte der Ankläger heraus. Und eilig fügte er hinzu: „Un

Bichelsteener Fleesch schittet er wech, einfach wech, und ißt bloß's Brot oder's Jemiese, un ich hab mir jedacht, zu Befehl, Herr Leitnant, wenn er nu das ganze Rejiment ansteckt

„Genug!“ sagte der Leutnant, der trotz der Abenddämmerung bemerkt hatte, wie der Soldat August Streifler blaß bis in die Haarwurzeln geworden war.

„Sie sind also Vegetarianer, Streifler?“ sagte er nicht unfreund¬ strenger Degetarianer?“

Freilich. Jawohl, Herr Leutnant, jawohl, seit — seit zwölf Jahren! Ich, ich habe nicht gewußt, daß es eine — eine Schande im Krieg sein soll!“ Ein großes Stück Aengstlichkeit und ein kleines Stükchen Bekennertrotz sprach aus seiner Stimme.

„Schande? Die Antwort soll Ihnen der Franz Stampfer selber geben. Sagen Sie mal, Stampfer, ist der August Streifler auf unseren Märschen schlapp geworden?“

„Nee, das nich, Herr Leitnant; aber

„Oder war er nicht der, der noch gesungen hat, wenn fast alle anderen abgeschnappt sind?

„Das schon, Herr Leitnant; aber

„Oder war er nicht bei jedem Angriff in der vordersten Reihe und der ersten einer, wenn es bei irgend etwas hieß: „Freiwillige vor! Nun, antworten Sie doch, Stampfer!“

„Das schon, Herr Leitnant, das sch on, aber

„Aber was?“

„Aber die Vechetarianer saachen doch, man soll nichts Lebendiches döden,

un wer weiß, ob 'n Dechetarianer, wenn's zum Bajonettkampf kommt…

„Ich will Ihnen mal etwas sagen, Stampfer: wenn einmal die zum Stoß gehobenen Bajonette blitzen, ist die Sache ohnehin entschieden, und ob nachher einer 'n bißchen daneben sticht oder die Kanten seines Bajonetts im Leib des anderen umkehrt — haben Sie schon mal darüber nachgedacht, Stampfer, wozu mehr Mut gehört?“

„Zu Befehl, Herr Leitnant; aber

„Und haben Sie auch darüber nachgedacht, Stampfer, warum Sie neulich so auf die Seite geschaut haben, als ich sagte, es müßte ein Freiwilliger auf den großen Birnbaum steigen, um die feindliche Stellung auszuforschen -

„Zu Befehl, Herr Leitnant; aber und warum dann der August Streifler neben Ihnen so rasch vorgetreten und wie der Wind hinaufgeklettert ist? Haben Sie darüber sich noch keine Gedanken gemacht, warum's der Streifler tat und Sie nicht?“

„Zu Befehl, Herr Leitnant, weil — weil— vielleicht weil der

Streifler da droben die Birnen… ich weiß nur, daß ich mir gar nichts aus Birnen mache, Herr Leitnant!“

„Und ich weiß, daß aus Brot und Birnen ebensoviel Mut und Tüchtigteit und Anständigkeit kommen kann, Stampfer, wie aus einem Gulasch — es kommt nämlich darauf an, was der, der's ißt, daraus herauszieht für sich und für sein Vaterland! — Sie können gehen, Stampfer! — Streifler, essen Sie ruhig weiter, was Ihnen schmeckt! — Ich werde sorgen, daß es stets genug ist! — Gute Nacht, Streifle

Annexe 33. Bendick III, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers »

Bendick III, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen », in *Vegetarische Warte*, no 7, 27 mars 1915, p. 58-59.

Aus Welt und Leben.

Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen.

(Auszüge aus Briefen des bekannten Berliner Wettgehers Bendick III.)

Da wir heute (25. Februar 1915) Ruhetag haben, so kann ich Ihnen heute einiges von meinen Erlebnissen schildern. **Mit der festen Absicht, dem vegetarischen Gedanken treu zu bleiben, auch inbezug auf Alkohol und Tabak, überschritt ich am 16. November die russische Grenze, und trotzdem ich mit äußerst schwierigen Umständen zu kämpfen hatte, vertrat ich immer den Vegetarismus. Als wir bei den anstrengenden Märschen mit unseren schweren Kanonen ungefähr 6 Tage lang kein Brot hatten, und auch sonst nichts mehr vorhanden war, da stellte sich bei mir auch hunger ein**. Es war in der Gegend zwischen Kalisch und Schadeck, wo wir von den Russen so ziemlich eingeschlossen waren. Meine Kameraden hatten Fleisch; das war noch das einzige, was man in dieser Gegend auftreiben konnte. **Sie lachten mich aus, und der Feldwebel sagte, jetzt würde ich doch noch Fleisch essen lernen. Aber ich suchte und fand in einer verlassenen Mühle etwas Mehl, das ich mir in einem Beutel mitnahm. Außerdem fand ich in einer Miete einige Zuckerrüben. Von dieser jedenfalls nicht idealen Kost lebte ich tagelang, bis es uns ein wenig besser ging. Wenn abends spät die Batterie ins Quartier zog, warf sich alles vor Müdigkeit und Erschlaffung ins Stroh. Ich dagegen wusch wenn irgend Gelegenheit da war; hernach schrieb ich, wenn mich, ich Licht hatte, meine Kriegsaufzeichnungen. Daß ich auch später noch tagelang von Mohrrüben und etwas Brot lebte, ist nicht zu vergessen.** Dabei waren Pellkartoffeln mit etwas Salz oder Butter, wenn man welche bekam, eine gute Abwechselung. Jetzt, wo wir schon lange Zeit an derselben Stelle in Erdhöhlen liegen, geht es uns ein wenig besser; denn die Feldpost bringt uns alles, was wir brauchen. Ich lebe fast vollständig von Rohkost, meist von trockenen Früchten. Hin und wieder habe ich Käse oder Pasten. Ich brauche durchschnittlich nur die Hälfte der Nahrungsmenge, die meine Kameraden nötig haben.

Große Schlachten haben wir hinter uns, und aus mancher schwierigen Lage haben wir uns herausgearbeitet. Am 4. Dezember und am 2. Januar blieben wir selbst im dichtesten Granatregen auf dem Posten, versahen unseren Dienst und bewahrten vollauf unsere Ruhe. **Ich kenne keine Furcht und ermuntere meine Geschützbedienung bei solchen Gelegenheiten durch Singen froher Lieder. Die Nachricht vom Tode meines Bruders hat sich leider bestätigt. Er fiel am 18. Dezember. Nach dem Bericht eines Augenzeugen hat er einen merkwürdigen aber schmerzlosen Tod erlitten.** Es sollte ein Dorf gestürmt werden, und dabei kamen die Angreifer in starkes Artilleriefeuer. Sie gruben sich ein. Da schlägt eine Granate dicht neben meinem Bruder ein. Er setzt sich mit seiner Gruppe in das von der Granate gerissene Loch. Kurze Zeit darauf kommt eine zweite Granate. Seine Kameraden laufen heraus und kommen mit dem Schrecken davon. Nur er blieb darin, und man fand ihn nach¬ her, das Gewehr in der Hand, wie schlafend. **Ich habe mir es nun zur Aufgabe gemacht, den unschuldigen Tod meines lieben Bruders zu rächen. Daß ich auf dem Posten bin, darauf könnt Ihr Euch verlassen. Ueberall, wo es etwas Besonderes giebt, bin ich freiwillig dabei. Ueber meine gesunde Kraft und mein blühendes Aussehen staunt alles. Selbst der Stabsarzt hat mich bei der Untersuchung über meine Lebensweise eingehend befragt. Er**

hat alles in denkbar günstigster Verfassung befunden, hat sich auch meine Beköstigungsweise erklären lassen und die Pasten, die ich geschickt bekommen hatte, gekostet und sich lobend darüber ausgesprochen. Er fragte mich, ob ich gar kein Verlangen nach Fleisch, Alkohol und Tabak hätte. Da habe ich ihm stolz geantwortet: „Fleisch ist ungesund und mir zuwider. Alkohol und Tabak betrachte ich als das größte Gift**." Ferner erklärte ich dem Herrn, daß ein Mann, der schon über 8 Jahre für seine Ideale arbeitet und kämpft, ihnen auch in den schwersten Tagen des Krieges treu bleibt. Der liebe Herr machte große Augen und sagte in Gegenwart des Feldwebels und einiger Kameraden: „Das ist ein Mann, vor dem man allen Respekt haben muß, und ist von einer Art, von der es nur wenige giebt."** Bemerkenswert ist auch eine Begegnung, die ich neulich mit unserem Herrn Hauptmann hatte bei meiner üblichen Morgenwäsche. **Ich stand bis auf die Hose entkleidet auf dem Hofe eines polnischen Bauern vor einem großen Faß frischen, kalten Wassers und wusch mich. Der Hauptmann sah nach den Ställen und fragte mich, warum ich mich hier im Kalten (es war 6° Kälte) wasche. Ich erklärte ihm, daß ich das zu meiner Abhärtung tue, und daß ich es gerade diesen Waschungen und meiner vegetarischen Lebensweise verdanke, wenn ich mich gegen Witterungseinflüsse und Krankheiten geschützt fühle.** Er pflichtete mir bei und sagte, daß er sich auch immer in kaltem Wasser wasche und geradezu ein Wassernarr sei. **Darauf stellte er mich mittags als musterhaft wetterfesten Soldaten vor die Front und sagte, daß sich die Herren Kriegsfreiwilligen daran ein Beispiel nehmen sollten** Es giebt unter den Kriegsfreiwilligen Leute, die sehr wasserscheu sind und sich nur dann waschen, wenn sie warmes Wasser haben. Auch dann waschen sie sich nur da, wo es zu sehen ist, nur nicht am ganzen Körper. **Daß diese Leute Krätze, Läuse und anderes Ungeziefer in Hülle und Fülle haben, ist ganz selbstverständlich. Schade ist nur, daß man trotz eigener Reinlichkeit durch diese Leute mitleiden muß**. Denn schlafen muß man so dicht beisammen, daß man von diesem Zeug auch etwas mit bekommt. Neuerdings mußte ich mich, trotz meiner energischen Weigerung, der Cholera= und Typhusimpfung unterziehen. **Ich erklärte dem Impfarzte, daß ich keine Lust hätte, mir mein gesundes Blut vergiften zu lassen.** Er sagte, ihm sei es gleich, ob ich geimpft würde oder nicht. Ich wurde dann zum Herrn Hauptmann geführt, der mir erklärte, daß ich strenge Strafe zu erwarten hätte, falls ich mich nicht impfen ließe. Es sei Befehl zum Impfen ergangen, und der müsse ausgeführt werden. Ich habe ihm noch erklärt, daß ich die Impfung für Unfug halte, und daß es traurig sei, wenn ich mir als preußischer Soldat mein Blut derart vergiften lassen müsse. Schließlich aber habe ich mich aus Gehorsam impfen lassen. Im ganzen haben wir 5 Spritzen bekommen: 2 für die Cholera und 3 für die Typhusimpfung. In der Nacht darauf habe ich zweimal große Schmerzen gehabt. Mein linker Arm war wie gelähmt. Auch meine Kameraden klagten über große Schmerzen. **Doch ich hoffe auch diesen Dreck recht bald durch meine reine Ernährung aus dem Körper zu schaffen. Allen Gesinnungsfreunden meine besten Kriegsgrüße aus fernen Osten!**

Annexe 34. « Feldpostbrief des Unteroffiziers Bendick aus dem Osten »,

H. Bendick, in *Vegetarische Warte*, no 15, 17 juillet 1915, p. 123-124.

Feldpostbrief des Unteroffiziers Bendick aus dem Osten.

Vor einiger Zeit erhielt ich von meinem lieben Gesinnungsfreunde S. aus Hamburg einen Abschnitt aus einer Zeitung. In diesem Abschnitt standen einige sportliche Veranstaltungen aufgezeichnet. Begierig las ich diese Zeilen durch, gern wär' ich bei den Kämpfen dabei gewesen, um für unsere gute vegetarische Sache etwas heraus¬ zuschlagen. Die Leistungen waren ja wohl nicht erstklassig. Doch wie kann man's verlangen, kämpfen doch die meisten guten Sportsleute im Westen oder Ösien einen ganz anderen, bitteren und heißen Kampf. Viele sind, wie ich von meinen Klubkameraden erfuhr, schon auf dem Felde der Ehre geblieben. Zu meinem größten Bedauern fand ich in der Liste der Teilnehmer nicht einen Vegetarier. Das war mir peinlich. Es ist doch sicher der eine oder andere Vegetarier noch daheimgeblieben, der an einem dieser für unsere gute Sache propagandamachenden Wettkämpfen hätte teilnehmen können. Denn gerade in dieser schweren Zeit wollen auch wir Vegetarier in dieser Hinsicht auf dem Posten sein und alles aufbieten, was in unseren Kräften steht. Unsere Gegner werden auch in dieser Beziehung alles tun, was ihnen möglich ist**. Ich bin fester Ueberzeugung, daß nach diesem gewaltigen Ringen der Sport von einer ganz anderen Seite angesehen wird als früher. Der Sport wird nicht mehr, wie es leider in so vielen Städten und Gegenden Deutschlands der Fall war, wie ein Stiefkind behandelt werden. Fordert doch der Krieg eine Unmenge Strapazen und Anstrengungen von jedem Einzelnen. Man sieht ja alle Tage, wie es den zarten Muttersöhnchen, die wohl im Zivilleben in Kaffeehäusern gesessen, nicht aber in frischer Luft ihren Körper durch den Sport gekräftigt haben, geht; man kann ja nur Mitleid haben, die Leute waren meistens zu jung, um selbst das Einsehen gehabt zu haben. Der Krieg kennt aber keine Schonung, und jeder Einzelne muß seine Sache machen.** Die Hälfte von unseren Kriegsfreiwilligen ist bereits wegen Entkräftung oder sonstiger Leiden in die Heimat zurückgeschickt. Ein trainierter Sportsmann aber überwindet durch Kraft und Energie alle Strapazen des Krieges mit Leichtigkeit. Hier im Felde merkt man es deutlich genug, wer im Frieden ein vernünftiges Leben geführt und nicht seinen Körper hat einrosten lassen. Die Luft und Wind und Wetter bringt alles zum Ausbruch. Viele klagen über Reißen und weiß der Kuckuck was sonst alles für Leiden. Selbst veraltete Geschlechtsleiden kommen ziemlich oft zum Ausbruch. Erwähnt sei noch folgendes: Bei unserer Batterie sind Leute aus den verschiedensten Altersklassen von 18—52 Jahren. Krank waren sie alle bis auf einige sehr wenige während des Krieges. Pragt man nun diese wenigen nach ihrem Leben, so erfährt man in der Regel, daß sie Sport betrieben und auch sonst vernünftig gelebt haben. Die Bierphilister und Beefsteakesser, gerade diese sind es, die allerlei Gebrechen haben und auch am meisten über Rheumatismus jammern. **Da das Leben in frischer Luft und Sonne bekanntlich alle Giftstoffe und Unreinigkeiten des Blutes aus dem Körper heraus befördern will, so macht sich dieses auch bei einer ganzen Anzahl meiner Kameraden bemerkbar. Sie bekamen Ausschläge der Haut, die dann gewöhnlich zu Geschwüren werden und so den Dreck aus dem Blut entfernten.** Wenn sich diese Leute z. B. infolge der Läuse, die hier in Polen unvermeidlich sind, eine Wunde kratzen, so laufen sie gewöhnlich ein Viertel¬ jahr unter ständiger, ärztlicher Behandlung mit der offenen Wunde umher, ehe sie zugeheilt ist. Wenn man diese Leute nun mal aufmerksam macht und ihnen sagt, das sind euere Sünden aus dem Zivilleben infolge eurer falschen Ernährung, und wenn man ihnen dann vom Alkohol und Taback und deren üblen Folgen erzählt, lachen sie einen aus und behaupten ganz steif und fest: Essen und Trinken hat doch damit nichts zu tun. Ich vertrete meinen Stand¬ punkt überall, selbst in den schwierigsten Lagen. Ich hatte schon vieles mit durchzumachen, und doch

habe ich allen bewiesen, daß ich bei meiner Kost mehr leifte wie meine Kameraden. Seit einiger Seit sind wir wieder im Stellungskrieg, und so erhielt ich die Erlaub¬ nis, mit noch einigen jungen Leuten zu trainieren. Meine Idee wurde erfaßt, und so ist fast jeden Abend, wenn die Kanonen schweigen, eine Stunde Sport auf dem Programm. Was wir dort betreiben, ist uns überlassen, und ich werde es als Sportemann so gut einteilen, wie es geht. **Mit meiner veget. Ernährung geht es jetzt viel besser als im Anfang, zumal die Feldpost gut funktioniert und gar manche gute Zukost zu dem Kaiserkuchen bringt. Kaufen kann man hier nichts, weil es keine Zivilleute gibt, und fast die ganzen Ortschaften zerstört sind. So werde ich wohl in diesem Jahr, wie so mancher andere, auf frisches Obst und Gemüse verzichten müssen. Doch es hat solange ohne das gegangen, und es wird mit Hilfe von Büchsengemüse und sonstigen Sachen auch weiter gehen. Die Hauptsache ist der eiserne Wille, und der ist da. Da wir nun auch in den Feuerpausen Gelegenhrit haben, in Wasser, Luft und Sonne zu baden, so bin ich bereits braun wie eine Kastanie und erfreue mich einer vorzüglicher Gesundheit. Nun etwas anderes.**

Seit der Zeit, wo ich meinen Aufsatz schrieb, ist manche heiße Schlacht geschlagen worden, wo auch wir direkt oder indirekt daran beteiligt waren. Ich will keine langen Kriegserlebnisse erzählen sondern lediglich 2 meiner schwersten Tage erwähnen. […] Nun muß ich schließen, denn heute abend wird ein Angriff vorbereitet, und da gibt es noch viel zu tun. Allen Gesinnungsfreunden, die mir während des Krieges Liebesgaben zukommen ließen, an dieser Stelle meinen besten Dank. Indem ich auf ein baldiges, glückliches und siegreiches Ende des Krieges hoffe, verbleibe ich mit vielen, recht herzlichen Grüßen

Gesinnungsfreund

Bendick.

Annexe 35. Walter Hammer, « Was mir im Felde begegnete »

In *Vegetarische Warte*, no 10, 12 mai 1917, p. 89-91, p. 103-104. [extrait].

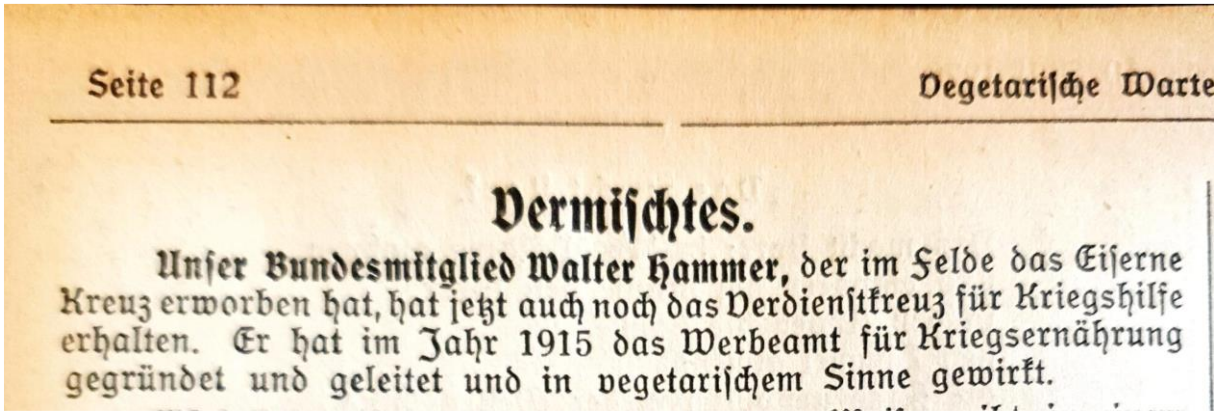
Was mir im Felde begegnete.

Von Walter Hammer.

Gewaltig sind die Eindrücke des Krieges. Wie ich in Friedenszeiten so gern und oft durchs deutsche und fremde Land gewandert bin, um so vom Leben selbst einzukaufen, Lebenswerte mir zu erwandern, um mich schauend, fragend und mit Hand anlegend, Land und Leute ursprünglich und gründlich kennen zu lernen**: so bin ich mit suchenden, offenen, gespannten Sinnen auch ins Feld gezogen: entschlossen zu intensivem Erleben, entschlossen, selbst aus all den Nöten und Entbehrungen, Leiden und Schrecken des Krieges zu lernen und aus ihnen womöglich Kraft und Kultur fördernde Werte zu erwerben**. Und dieser Wille zu tiefinnerlichem Erleben der Kriegsnot, dieser Vorsatz, selbst dem Stärksten, Fürchterlichsten mit Fassung und geradezu Neugierde zu begegnen, ist für ausrückende Kriegsleute die beste, stärkste Art der Einstellung. Ohne diese Forscher¬Neugier, Entdecker=Sehnsucht, ohne einen damit Hand in Hand gehenden recht türkischen fatalismus wäre ich schon bald unter der bleischweren Last furchtbarer Erlebnisse seelisch zusammengebrochen. Mein besonderes Augenmerk galt den allerelementarsten Dingen, denen sich das Interesse des Soldaten ja ohnehin, zuweilen sogar fast restlos zuwendet, mehr und stärker zuwendet, als der Zivilist ahnt. Nahrung und Kleidung, Wohnung und Waschgelegenheit, Beleuchtung und Heizung — ihnen gelten in erster Linie die Fragen und Sorgen der Soldaten. Sie lassen sich gerne beraten wenn es sich um ihr körperliches Wohlbefinden handelt, um gesunde Lebensart, um Mehrung der Kraft, um Seuchenschutz, Kochkunst und allerhand Hausfrauen=Tüchtigkeit. Daneben spürte ich gelegentlichem Ausdruck der neuen Kulturgesinnung nach, wie sie unter anderem besonders in der Freideutschen Jugend wach geworden ist. Und fand tatsächlich in einer Welt voll Zerstörung und Jammer zarte Kulturkeime; mitten im Kampf und Krieg: Keime, die uns eine merkliche Mehrung unserer Kulturgüter und Lebenswerte für die Jahre nach dem Kriege verheißen. **Meine vorläufige Ausbeute an flüchtigen Aufzeichnungen ist sehr reich. Viele von ihnen stellen in ihrer Art und im weitesten Sinne Dokumente des Vegetarismus dar. Weshalb ich der Einladung der Schriftleitung gerne entspreche und aus meinem Erfahrungsschatze dies und das für die „Warte“ zur Verfügung stelle.** Von diesem und jenem zu reden ist mir Herzensbedürfnis; bleibt es doch immerhin fraglich, ob es mir später noch möglich sein wird. Denn der tolle Frühjahrssturm, das schreckliche heranziehende Wetter, das sich in den nächsten Monaten entladen soll, falls es einer Riesengewalt nicht gelingen will, dem Krieg mit kräftiger, überwältigender Hand halt und Ende zu gebieten, wird nochmals ungeheuere Blutopfer fordern. Und vielleicht muß zum Schluß auch ich noch als einer der Letzten dabei ins Gras beißen. **So ungeheuer falsch und frevelhaft es auch wäre, diesen Weltkrieg — wie es hin und wieder leider noch geschieht — als ein verdientes Gericht oder als en unersetzliches, unvermeidbares, willkommenes Züchtigungs= und Erziehungsmittel zu preisen, so falsch wäre es auch, dem Kriege jede erzieherische Bedeutung schlechtweg abzusprechen. Dieses als nicht mehr abwendbares Schicksal über uns hereingebrochene Wetter, samt den mannigfachen bitteren Nöten, die es begleiten, haben zweifellos die Augen geöffnet für manche wichtige Lebensfrage, für all die kleinen und doch so wichtigen Dinge schlichter menschlicher Notdurft, haben Fragen von gewaltiger, umwälzender Zukunfts=Bedeutung ausgeworfen.** Was das deutsche Volk insbesondere in der Ernährungsfrage gelernt hat, wird, falls es Tiefe und Dauer behält — was wir hoffen nicht ohne Folge auf unsere National wirtschaft bleiben. Der Krieg hat handgreiflich deutlich fast schmerzhaft deutlich gelehrt, wie abhängig unsere Lebensführung, insbesondere die Ernährung, und die Wirschaftspolitik voneinder sind.

Annexe 36. Anonyme, « Verdienstkreuz für Kriegshilfe Walter Hammer »

In Vegetarische Warte, no 14, 10 juillet 1920, p. 211.



Seite 112 Vegetarische Warte

Vermischtes.

Unser Bundesmitglied Walter Hammer, der im Felde das Eiserne Kreuz erworben hat, hat jetzt auch noch das Verdienstkreuz für Kriegshilfe erhalten. Er hat im Jahr 1915 das Werbeamt für Kriegsernährung gegründet und geleitet und in vegetarischem Sinne gewirkt.

Annexe 37. Anonyme, « Aus Feldbriefen. Feldpostbrief aus Slavonien. »

In Vegetarische Warte, n° 14, 7 juillet 1917, p. 134.

Feldpostbrief aus Slavonien.

Vor einiger Zeit bekam ich wieder ein Heft meines Lieblingsblattes unserer schönen „Warte.“ Mir fiel der Artikel von §. Herse „Sparsame Ernährung durch gründliches Kauen“ besonders auf, weil ich mich seit einiger Zeit selber mit dem Fletchern beschäftige. Alles, was der Artikel besagt, kann ich durch meine eigene Erfahrung in dieser Zeit bestätigen. Seit Mitte Februar 1916 bin ich bei meiner Abteilung. Wir waren bis zum Mai zu Weg= und Straßenbauten und zum Eichenholzfällen in Serbien, kamen dann nach Slavonien herüber, um Erntearbeiten und auch noch Frühjahrsanbau zu besorgen. **Die ewige Zwiebelesserei in Serbien paßte mir nicht zu meinem vegetarischen Leben, umsoweniger dann auch der alltägige Paprika. Da ich nun auf einer Pusta mit einigen 40 Kriegsgefangenen war, so entschloß ich mich, mir das Menagegeld zu erbitten und verpflegte mich selbst. Man sagte mir: „Du kannst dich doch jetzt in der Kriegszeit, wo alles teuer und noch dazu nichts zu bekommen ist, nicht behaupten.“ Ich aber rechnete gleich mit dem Fleischern und es ging viel leichter, als ich mir selbst vorgestellt hatte.** Das Brot, welches ich außer dem Menagegeld von der Pusta bekam, war leider nicht gut. Ich ließ es mir aber rösten, und es wurde sehr schmackhaft, so daß ich sehr bald Nachahmer bekam. Gutes Trinkwasser war glücklicherweise da. Ich aß ferner Erdbeeren, Kirschen, Weichsel, Paulbeeren und Brombeeren; von letzteren gab es dort im Ueberfluß im Mai und Juni. Im Juli kamen dann schon Aepfel und Birnen und auch Zwetschgen, nebenbei gab es gute Salate und Spinat, auch gute Milch, Quark und Sauermilch. **Alles wurde aufs Gründlichste gekaut und ausgeschmeckt. Ich war dort drei Monate und benötigte im Durchschnitt zu meiner Ernährung ohne Brot 60 Heller täglich, wenn ich noch 40 Heller aufs Brot rechne, so komme ich mit 1 Krone per Tag herrlich aus. Merkwürdig kam dies den Leuten vor, am meisten aber erstaunte sie meine Munterkeit und Ausdauer bei so sehr geringen Lebensbedürfnissen.** Hier in der neuen Station zeigt sich der Unterschied noch krasser, während meine Russen per Mann täglich 1 Kilogramm gutes Vollweizenbrot und zwei tüchtige Portionen Menage: „Bohnen, Graupen, Kartoffeln und ½ Kilogramm Mehl eingequirlt", zweimal Schöpsenfleisch und zweimal Seefisch per Woche bei nicht zu schwerer Arbeit erhalten, brauche ich in der Woche zirka 2½ Kilogramm geröstetes

Brot, etwas Marmelade, die allerdings sehr teuer ist, zirka 30 Aepfel und einige gelbe Rüben, die ich mir reibe. Dies alles ißt sonst ein guter Esser in 2—3 Tagen mit Leichtigkeit auf; ich brauche 7 Tage dazu, bin den ganzen Tag draußen in frischer Luft und schlafe nur bei offenem Fenster. So wohl wie jetzt fühlte ich mich noch nie ohne Fett, ohne künstlichen Zucker — etwas enthält zwar die Marmelade. — **Es fehlen mir nur die Nüsse, hier kann ich leider keine bekommen. Diese Kost ist zwar einseitig, aber ich lebe glücklich, billig, und mir ist wohl zumute.**

Wo bleibt hier die Voit'sche Formel? Man braucht zwar etwas länger, bis man mit der Mahlzeit fertig ist, aber was tuts? Man muß nur erst zur Ruhe kommen mit seinen Nerven, dann findet man auch Zeit zum Kauen. Betrachtungen und umsichtige Beobachtungen bei unseren Haustieren und auch bei anderen in der Freiheit lebenden Tieren haben gelehrt, daß diese sich nie zum schneller essen zwingen lassen, als es ihr Instinkt gebietet, selbst bei drohender Gefahr nicht. Bei naher Gefahr lassen die Tiere lieber das Essen stehen, der Mensch macht dies umgekehrt; er ißt dann in der Eile hastig noch so viel wie möglich ungekaut, er schlingt die Speise direkt hinunter. Hiervon ein Bild aus diesem Kriege: **Als wir voriges Jahr in Polen einmal während des Essens plötzlich einige russische Schrapnells über unseren Köpfen prasseln hörten (es war dies ein Überfall), da warf niemand die Eßschale mit dem Reisfleisch fort, sondern der Tornister wurde aufgenommen und das Gewehr; die Eßschale mit dem Reisfleisch in der Hand ging es quer über ein großes Kartoffelfeld, vielleicht 2 Kilometer lang fort. Wir mußten dieser kleinen Überraschung halber sehr viel schwitzen, aber das Reisfleisch verschwand dennoch: trotz des ungewöhnlich langen, anstrengenden Marsches wurden die Portionen hinuntergewürgt.** Beim Tiere ist es Instinkt; wenn es gestört wird, so läßt es lieber das Futter liegen. Beim Menschen, der doch Vernunft hat, müßte es doch auch möglich werden, solche üblen Gewohnheiten auszurotten. Von unseren Tieren können wir, obwohl wir mit dem Himmelslicht ausgerüstet sind, sehr viel lernen, wenigstens bei der Wahl und Aufnahme der Nahrung. Kurz noch einige Worte über das Fett, über das sich die Menschen jetzt während der Kriegszeit so sehr absorgen. […]

CHAPITRE 10

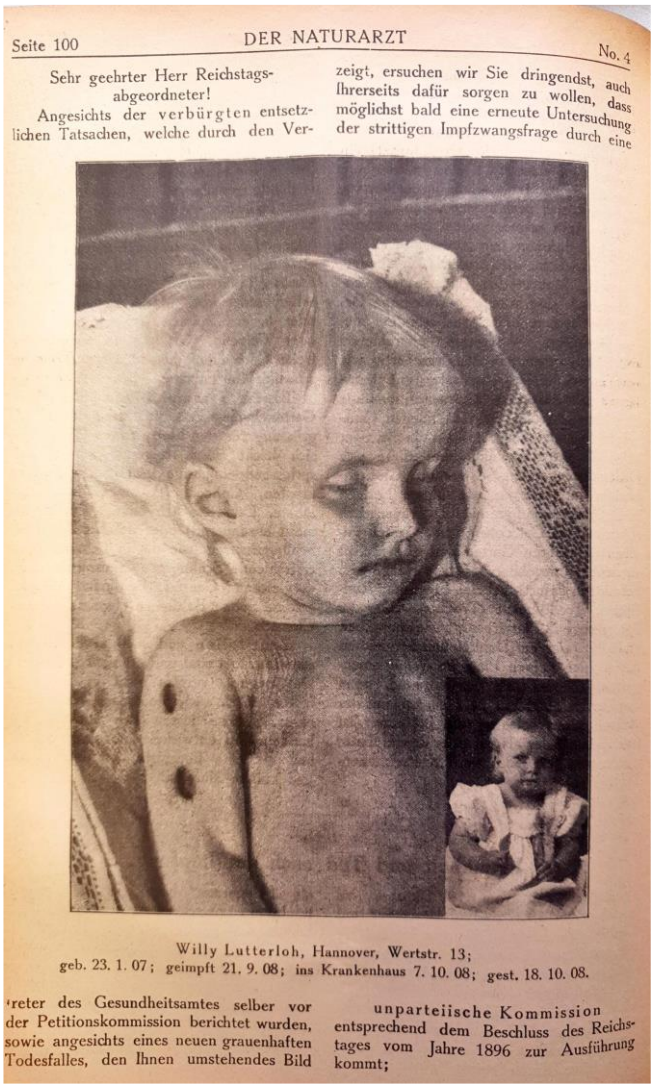
Annexe 38. « Märtyrer des Impfzwanges »,

Rédaction de la *Vegetarische Warte,* in *Vegetarische Warte*, no 5, 15 mai 1899, p. 130.

Märtyrer des Impfzwanges. Unser Gesinnungsgenosse Schmalfuss in Glauchau hat vor kurzem wieder wegen Nichtimpfenlassens seiner Kinder mehrere Tage im Gefängnis zugebracht. Die Geldstrafe wurde zu hoch, als dass der unbemittelte Mann sie hätte entrichten können. Die Gesinnungsgenossen werden nun gebeten, Herrn Schmalfuss in seinem Kampfe zu unterstützen. Derselbe liefert sehr gute luftdurchlässige Kleiderstoffe zu Frauen- und Mädchenkleidern, Strümpfe und andere Webwaren. Namentlich Vereine sollten sich Proben senden lassen und seine Waren absetzen helfen.

Annexe 39. « Krankheit und Tod nach der Impfung »

Dr. Bilfinger et Oberlehrer Mirus, « Krankheit und Tod nach der Impfung », in *Der Naturarzt*, nº 4, 1909, p. 99-101. [extrait]



Seite 100 DER NATURARZT No. 4

Sehr geehrter Herr Reichstagsabgeordneter!

Angesichts der verbürgten entsetzlichen Tatsachen, welche durch den Vertreter des Gesundheitsamtes selber vor der Petitionskommission berichtet wurden, sowie angesichts eines neuen grauenhaften Todesfalles, den Ihnen umstehendes Bild zeigt, ersuchen wir Sie dringendst, auch Ihrerseits dafür sorgen zu wollen, dass möglichst bald eine erneute Untersuchung der strittigen Impfzwangsfrage durch eine unparteiische Kommission entsprechend dem Beschluss des Reichstages vom Jahre 1896 zur Ausführung kommt;

Willy Lutterloh, Hannover, Wertstr. 13;
geb. 23. 1. 07; geimpft 21. 9. 08; ins Krankenhaus 7. 10. 08; gest. 18. 10. 08.

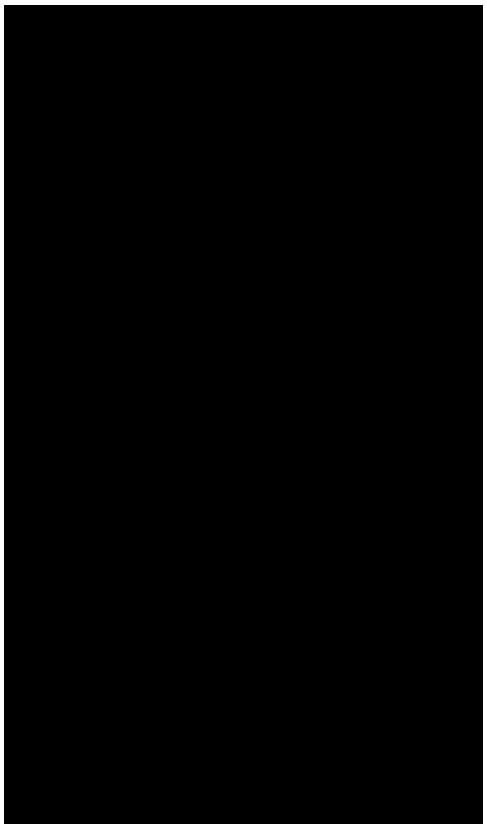
Annexe 40. Lisa Albrecht, « Unabhängigkeit hat noch keinem geschadet »

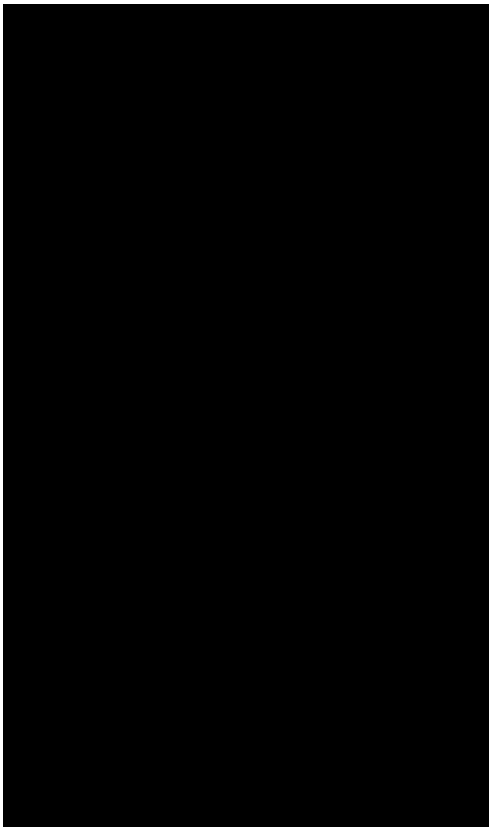
ichlebegruen sur Instagram, le 21 mars 2020.



Annexe 41. Deux stories d'Anna Elisie Rabbow [captures d'écran]

Anna Elisie Rabbow, « Hab mein Ergebnis bekommen », anna.elisie sur Instagram, le 11 décembre 2020 (à gauche) et « Wenn ihr euch jetzt impfen lassen könntet… », le18 décembre 2020 (à droite).





Annexe 42. « Die Hamsterkäufer haben uns ja gewarnt »,

Stefan Männlein, stefanmaennlein sur Instagram, 17 mars 2020.



Annexe 43. Madhavi Guemos, « In diesen Zeiten nicht verlottern »

Madhavi Guemos, « Guten Morgen ! », madhavi.guemos sur Instagram, 22 mars 2020.



Annexe 44. « Ehrlich gesagt bin ich in den letzten Wochen etwas aus dem Flow gekommen. »,

Hannah Frey, projekt_gesund_leben sur Instagram, 5 avril 2020.



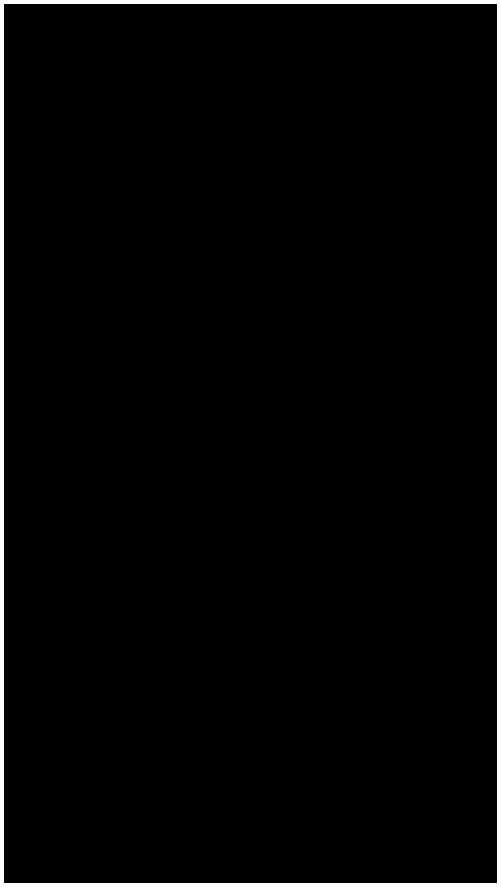
Annexe 45. Janna Scharfenberg, « *If you can't go outside, feet up and go inside* »

dr_janna_scharfenberg sur Instagram, 29 mars 2020.



Annexe 46. Charlotte Weise, « Dankbar für Gesundheit, Feunde, Familie, Essen, ein Dach über dem Kopf »

charlotte_weise sur Instagram, story Instagram du 27 mars 2020.



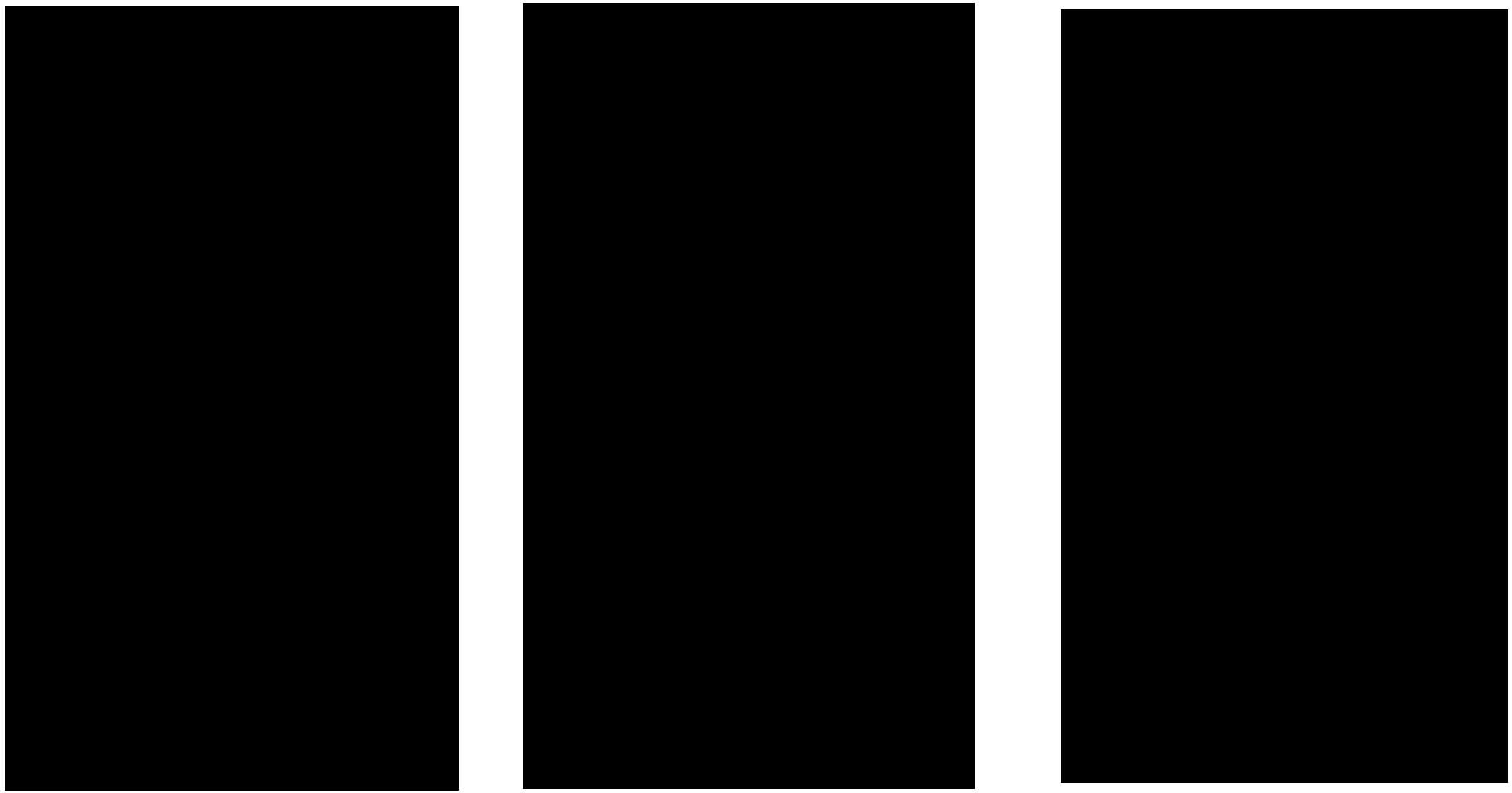
Annexe 47. Janna Scharfenberg, « Dankbarkeit »

dr_janna_scharfenberg sur Instagram, 7 avril 2020.



Annexe 48. Jenni Marr Kuzu, stories Instagram commentant les publications de Joseph Wilhem (PDG de la marque bio Rapunzel) au sujet du covid-19.

mehralsgruenzeug sur Instagram, 18 mai 2020.



Annexe 49. Anina Gepp, « Hängt Covid-19 mit dem Konsum von tierischen Produkten zusammen? »aniahimsa sur Instagram, 20 mars 2020.



Annexe 50. Lisa Albrecht, « Ist uns eigentlich wirklich klar, was hier gerade abläuft? », ichlebegruen sur Instagram, 29 avril 2020.



Bibliographie

OUVRAGES

ADAMIEC Camille, *Devenir sain : morales alimentaires, pratiques de santé et écologie de soi*, Thèse de doctorat, Strasbourg, 2014.

ADORNO Theodor W., *Minima Moralia. Réflexions sur la vie mutilée*, traduit par Eliane Kaufholz et traduit par Jean-René Ladmiral, Paris, Payot, « Petite Bibliothèque », 2003.

ALBRECHT Jörg, *Vom „Kohlrabi-Apostel" zum „Bionade-Biedermeier*, 1ere édition., Baden-Baden, Nomos Verlag, 2022, 587 p.

ASELMEYER Norman et SETTELE Veronika, *Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, Berlin, Boston, De Gruyter, 2018, 353 p.

- HAUSER Julia, « Körper, Moral, Gesellschaft: Debatten über Vegetarismus zwischen Europa und Indien, ca. 1850–1914 », p. 265-294.

- MÖHRING Maren, « Essen als Selbsttechnik. Gesundheitsorientierte Ernährung um 1900 », p. 39-60.

- NOLTE Paul, « Zeiten des Nicht-Essens. Subjektivierung, soziale Ordnung und Praktiken der Negation », p. 323-339.

- SETTELE Veronika et ASELMEYER Norman, « Nicht-Essen. Gesundheit, Ernährung und Gesellschaft seit 1850 », p. 7-24.

BAKER Shawn, *Carnivore Diet*, New York, Victory Belt Publishing, 2019, 344 p.

BRUKER M. O., *Unsere Nahrung - unser Schicksal*, 50. Auflage., Lahnstein, emu-Verlag, « Aus der Sprechstunde », 2018, 459 p

BARLÖSIUS Eva, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, Frankfurt/Main, New York, Campus Verlag, 1997, 299 p.

BRIESEN Detlef, *Das gesunde Leben: Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert*, Frankfurt am Main, Campus Verlag, 2010, 392 p.

CARDON Dominique, *Culture numérique*, Paris, Presses de Sciences-Po, 2019, 432 p.

___, *A quoi rêvent les algorithmes : Nos vies à l'heure des big data*, Paris, Seuil, 2015, 112 p.

CESIRI Daniela, *The Discourse of Food Blogs: Multidisciplinary Perspectives*, New York, Routledge, 2020, 187 p.

CHAMAYOU-KUHN Cécile et HANSE Olivier, *Mutation des pratiques corporelles dans les pays germanophones au XIXe siècle*, Lille, Septentrion, « Allemagne d'Aujourd'hui », 2023, 236 p.

CHAPOUTOT Johann, *La loi du sang : penser et agir en nazi*, Paris, Gallimard, « Tel 431 », 2020, 554 p.

CHONÉ Aurélie, *Destination Inde: pour une géocritique des récits de voyageurs germanophones (1880-1930)*, Paris, Honoré Champion éditeur, 2015, 535 p.

CLUET Marc et REPUSSARD Catherine (éd.), *« Lebensreform »: die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. La dynamique sociale de l'impuissance politique*, Tübingen, Allemagne, Francke, 2013, 370 p.

- CLUET Marc, « Vorwort » in *« Lebensreform »: die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht. La dynamique sociale de l'impuissance politique*, p. 11-48.
- KLOSE-LEWERENTS Cornelia, « Der „ideale Körper" und seine „Herstellung" – Körperdirkurse der Lebensreformbewegung zwischen Utopie und Normativität », p. 147-159.

CLUET Marc et SIROST Olivier, *Monte Verità. Communautés d'expérience du corps et de retours à la nature*, 2e édition augmentée., Tours, Université de Tours, « Cahiers d'Histoire Culturelle », 2023, 212 p.

- CLUET Marc, « Les "huttes d'air" du Monte Verità : une approche généalogique », p. 53-73.
- HANSE Olivier, « Rythme et vitalisme à Monte Verità », p. 79-102.
- PAILHÈS Anne-Marie, « Öff-Öff, héritier de Gusto Gräser ? Une autre généalogie issue du Monte Verità », p. 175-193.

DESROCHE Henri, *Sociologies religieuses*, Paris, Presses universitaires de France, 1968, 220 p.

DMITRIEV, KIRILL, HAUSER Julia et ORFALI Bilal (éd.), *Insatiable Appetite: Food as Cultural Signifier in the Middle East and Beyond*, Leiden, Brill, 2019.

DUFFY Brooke Erin, *(Not) Getting Paid to Do What You Love: Gender, Social Media, and Aspirational Work*, New Haven, Yale University Press, 2017, 298 p.

DU MAURIER Daphné, *The Birds and Other Stories*, Londres, Hachette Digital, « Vigaro Modern Classics », 2004, 242 p.

DUBIAU Antoine, *Écofascismes*, Caen, France, Grevis, 2022, 216 p.

EMMONS Robert A., MCCULLOUGH Michael E. et PHD Associate Professor of Psychology and Religious Studies Michael E. McCullough, *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press, 2004, 385 p.

ENGS Ruth Clifford, *Clean Living Movements: American Cycles of Health Reform*, Westport, Greenwood Publishing Group, 2000, 340 p.

FERNANDEZ Cecilia et HANSE Olivier, *À contre-courant: résistances souterraines à l'autorité et construction de contrecultures dans les pays germanophones au XXe siècle. Gegen den Strom : Untergrundbewegungen und Gegenkulturen in den deutschsprachigen Ländern des 20. Jahrunderts*, Bern, Peter Lang, « Centre d'études sur les littératures étrangères et comparées », 2014, 346 p.

FLOWERS Mary, *Atomic Spice*, Moutain View, Licence Creative Commons, 2009.

FOER Jonathan Safran, BERTON Gilles et CLARINARD Raymond, *Faut-il manger les animaux ?*, Paris, Éditions Points, 2012, 388 p.

FRITZEN Florentine, *Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens*, Stuttgart, Franz Steiner Verlag, 2016.

___, *Gesünder leben: Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert*, Stuttgart, Franz Steiner Verlag, 2006, 376 p.

GEORGET Jean-Louis et ROBIN Guillaume, *Les médecines alternatives en Allemagne*, Lille, Septentrion, « Allemagne d'Aujourd'hui », 2019, 164 p.

GREEN Martin Burgess, *Mountain of truth: the counterculture begins; Ascona, 1900-1920*, Hanover (N.H), University Press of New England, 1986, 301 p.

HAHNEMANN Samuel, *Organon of homoeopathic medicine*, Allentown, Academical Bookstore, 1836.

HAMMER Olav, *Claiming knowledge: Strategies of epistemology from theosophy to the New Age*, Leiden, Brill, 2004.

HAU Michael, *The Cult of Health and Beauty in Germany: A Social History, 1890-1930*, Chicago, University of Chicago Press, 2003, 297 p.

HINDS William Alfred, *American Communities and Co-Operative Colonies*, 2e édition, Chicago, Charles H. Kerr &Co, 1908, 599 p.

HORN Elija, *Indien als Erzieher: Orientalismus in der deutschen Reformpädagogik und Jugendbewegung 1918-1933*, 1er édition., Bad Heilbrunn, Klinkhardt, Julius, 2018, 285 p.

HUFELAND Christoph Wilhelm, *Makrobiotik oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern*, Berlin, Allemagne, Staude, 1887, 325 p.

IBSEN Henrik, *Reaperantoj*, traduit par August Oscar Bünemann, Berlin, Esperanto-Verlag Ellerziek&Borel, Esperanta Biblioteko Internacia, 1925.

JACOBSSON Kerstin et LINDBLOM Jonas, *Animal Rights Activism*, Amsterdam, Amsterdam University Press, 2016, 131 p.

JUNKERS-KUTNEWSKY Hildegard, *Sei gesund und schön! : Zur Körperpflege und Körperschulung der Frau*, Oldenbourg, Stalling, 1926, 151 p.

JUST Adolf, *Return to Nature! The True Natural Method of Healing and Living and the True Salvation of the Soul*, traduit par Benedict Lust, New York, Publié par le traducteur, 1903, vol. 1/, 206 p.

KENNEDY Gordon, *The white Indians of Nivaria: the untold story of the last stone-age Indo-European tribes*, Mecca, Nivaria Press, 2010.

KENNEDY Gordon, *Children of the sun: a pictorial anthology, from Germany to California 1883-1949*, Ojai, Nivaria Press, 1998.

KENT Michael, *Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise*, Oxford, Oxford University Press, 2016.

KERCKHOFF Annette, *Wichtige Frauen in der Naturheilkunde: Ihr Leben - Ihr Werk - Ihre Schriften*, Berlin, Heidelberg, Springer, 2020.

KLAGES Ludwig, *Mensch und Erde*, Berlin, Matthes & Seitz, 2013, 64 p.

KRABBE Wolfgang R., *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen bewegung im Deutschland der industrialisierungsperiode*, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 1974, 181 p.

KRÄMER Sybille, KOGGE Werner et GRUBE Gernot (éd.), *Spur: Spurenlesen als Orientierungstechnik und Wissenskunst*, Berlin, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, 2016.

- HOLTORF Cornelius, « Vom Kern der Dinge keine Spur. Spurenlesen aus archäologischer Sicht. », p. 333-350.
- KRÄMER Sybille, « Einleitung. Was ist also eine Spur? Und worin besteht ihre epistemologische Rolle. Eine Bestandaufnahme. », p. 11-31.

KUHNE Louis, *Die neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch für Gesunde und Kranke*, Bietigheim, Turm-Verlag, 1966 [1896], 335 p.

LANDRY Tristan, *Du beurre ou des canons : une histoire culturelle de l'alimentation sous le IIIe Reich*, Québec, PUL, Presses de l'Université Laval, 2021, 555 p.

LIEBIG Justus, *Animal chemistry or Organic chemistry in its application to physiology and pathology*, traduit par William Gregory, Cambridge, D. Appleton and Company, 1842, 416 p.

LINSE Ulrich, *Barfüssige Propheten: Erlöser der zwanziger Jahre*, Berlin, W. J. Siedler, 1983, 272 p.

LOCHER Eva, *Natürlich, nackt, gesund: Die Lebensreform in der Schweiz nach 1945*, 1re éd., Frankfurt New York, Campus Verlag, 2021.

LÖWENTHAL Leo, *Literatur und Massenkultur*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, « Schriften / Leo Löwenthal », 1990, 382 p.

MANOVICH Lev, *Instagram and Contemporary Image*, autopublication, en ligne sur Manovich.net, 2017.

MERTA Sabine, *Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult: Diätkost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880-1930*, Stuttgart, F. Steiner, 2003.

MOGGE Winfried, *Bilder aus dem Wandervogel-Leben. Die bürgerliche Jugendbewegung in Fotos von Julius Gross*, Wuppertal, Peter Hammer Verlag, 1985.

MOMMSEN Hans et GRIEGER Manfred, *Das Volkswagenwerk und seine Arbeiter im Dritten Reich*, Düsseldorf, ECON, 1996, 1070 p.

MONTESQUIEU et BARRILLOT Jacques, *De l'Esprit des Loix, ou du Rapport que les loix doivent avoir avec la constitution de chaque gouvernement, les moeurs le climat, la religion, le commerce. Tome premier.*, Suisse, 1748, vol. 2, 564 p.

PAILHÈS Anne-Marie, *Communautés rurales en Allemagne de l'Est : vers une réunification des contre-cultures ?*, Paris, Presses Sorbonne Nouvelle, 2019, 356 p.

REICHARDT Sven, *Authentizität und Gemeinschaft Linksalternatives Leben in den siebziger und frühen achtziger Jahren*, Berlin, Suhrkamp, « Taschenbuch Wissenschaft », 2014.

RENO Tosca, *The Eat-Clean Diet: Fast Fat-Loss that lasts Forever!*, Mississauga, Robert Kennedy Publishing, 2007, 232 p.

RINDLISBACHER Stefan, *Lebensreform in der Schweiz (1850–1950): Vegetarisch essen, nackt baden und im Gruenen wohnen*, Berlin, Peter Lang, 2022.

RÖPKE Andrea et SPEIT Andreas, *Völkische Landnahme: Alte Sippen, junge Siedler, rechte Ökos*, 2., Überarb. Aufl., Berlin, Ch. Links Verlag, 2019, 264 p.

RORABAUGH W. J., *American Hippies*, Washington, Cambridge University Press, 2015, 249 p.

SACHSE Julius Friedrich, *The German Sectarians of Pennsylvania*, Philadelphie, Impression à compte d'auteur, 1899, 654 p.

SEGERT Astrid et ZIERKE Irene, *Auf der Suche nach Eden. Die lebensreformerische Genossenschaft Eden an der Schwelle zum 21. Jahrhundert*, Münster, Waxmann « Cottbuser Studien zur Geschichte von Technik, Arbeit und Umwelt », 2001, vol. 16/, 284 p.

SENNETT Richard, *Les Tyrannies de l'intimité*, traduit par Antoine Berman et par Rebecca Falkman, Paris, Seuil, 1995.

SIEGFRIED Detlef et TEMPLIN David, *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980: Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, Göttingen, V&R unipress, 2019, 429 p.

- ALBRECHT Jörg, « Reformkost und Naturkost. Kontinuitäten und Brüche alternativer Ernährung zwischen Lebensreform und Alternativmilieu. », p. 173-194.
- BIGALKE Bernadett, « Healthy, Happy, Holy: »Yoga« und Selbstverhältnisse um 1900 und um 1970 », p. 61-86.
- HÄBERLEN Joachim C., « Genealogien der Vernunftkritik: Von der Lebensreform zur Alternativbewegung », p. 47-60.
- LOCHER Eva, « „Keimzellen einer einfachen, gesunden, friedlichen Lebensweise". Zur Interaktion zwischen alten Lebensreformern und jungen Alternativen in der Schweiz in den 1970er Jahren. », p. 151-172.
- REICHARDT Sven, « Alternative Pfade. Politiken und Wissensformen der Subjektivierung, Erfahrung und Kreativität im 19. und 20. Jahrhundert », p. 29-46.
- SIEGFRIED Detlef et TEMPLIN David, « Einleitung der Herausgeber. Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980. Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert. », p. 11-28.

SNYDER C. R. et LOPEZ Shane J. (éd.), *Handbook of positive psychology*, Oxford ; New York, Oxford University Press, 2002, 829 p.

STEINER Rudolf et WEGMAN Ita, *Données de base pour un élargissement de l'art de guérir selon les connaissances de la science de l'esprit*, Laboissière-en-Thelle, Triades, 2014, 134 p.

THIEßEN Malte, *Immunisierte Gesellschaft: Impfen in Deutschland im 19. und 20. Jahrhundert*, Bonn, Vandenhoeck & Ruprecht, 2017, 401 p.

TURNER Fred et VANNINI Laurent, *Aux sources de l'utopie numérique : de la contre-culture à la cyberculture, Stewart Brand, un homme d'influence*, Caen, C&F éditions, 2021, 427 p.

UNGEWITTER Richard, *Diätetische Ketzereien*, Stuttgart, Verlag Rich. Ungewitter, 1922, 248 p.

WEDEMEYER-KOLWE Bernd, *Aufbruch! die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt, Philipp von Zabern, 2017, 208 p.

___, *Der neue Mensch: Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik*, Würzburg, Allemagne, Königshausen & Neumann, 2004, 519 p.

WEINDLING Paul, *L'hygiène de la race*, Paris, La Découverte, 1998, 304 p.

WELLAND Diane, *The complete idiot's guide to eating clean*, New York, Alpha Books, 2009, 342 p.

WHORTON James C, *Nature cures: the history of alternative medicine in America*, Oxford; New York, Oxford University Press, 2002.

WHORTON James C., *Crusaders for Fitness*, Princeton, Princeton University Press, 1982.

WILD Peter, *William Pester: the hermit of Palm Springs*, Johannesburg, Calif., The Shady Myrick Research Project, « Hermit of Palm Springs », 2008, 161 p.

WOLBERT Klaus, *Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Darmstadt, Häusser, 2001, vol. 2, 624 p.

- BARLÖSIUS Eva, « Alles Vergangenheit? Lebensreformerische Spuren in unserer Zeit – eine essayistische Annäherung », p. 585-588.
- HOLZRICHTER Birgit, « Körperpflege und Körperschönheit », p. 421-425.
- SPITZER Giselher, « Lebensreform und Alltagskultur in der Gegenwart. Lebensreformbewegung heute, soziale Bewegung und Kommerz », p. 589-592.
- WEDEMEYER-KOLWE, « Körperkult und Fitnessbewegung heute », p. 593-596.

ARTICLES

ADAMIEC Camille et BERTIÈRE Marie-Claude, « L'orthorexie, une obsession nutritionnelle », in *Nutrinews Hebdo*, 5 novembre 2013, p. 2.

ALLEN Michelle, DICKINSON Kacie M. et PRICHARD Ivanka, « The Dirt on Clean Eating: A Cross Sectional Analysis of Dietary Intake, Restrained Eating and Opinions about Clean Eating among Women », in *Nutrients*, nº 9, vol. 10, 8 septembre 2018, p. 11.

ALTER Joseph S., « Gandhi's Body, Gandhi's Truth: Nonviolence and the Biomoral Imperative of Public Health », in *The Journal of Asian Studies*, nº 2, vol. 55, mai 1996, p. 301-322.

BAUCHE Manuela, « Race, Class or Culture? The Construction of the European in Colonial Malaria Control », in *Comparativ*, nº 5-6, vol. 25, 18 décembre 2015, p. 116-136.

BIGALKE Bernadett, « Frischobst und Okkultismus als Heilswege: Konversionen im alternativkulturellen Milieu Leipzigs um 1900 », in *Medizin, Gesellschaft, und Geschichte : Jahrbuch des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung*, vol. 27, 2008, p. 205-246.

BISSONNETTE-MAHEUX Véronique, PROVENCHER Veronique, LAPOINTE Annie, DUGRENIER Marilyn, DUMAS Audrée-Anne, PLUYE Pierre, STRAUS Sharon, GAGNON Marie-Pierre et DESROCHES Sophie, « Exploring women's beliefs and perceptions about healthy eating blogs: a qualitative study », in *Journal of Medical Internet Research*, nº 4, vol. 17, 8 avril 2015.

BITTERLI Urs, « Der Eingeborene im Weltbild der Aufklärungszeit », in *Archiv für Kulturgeschichte*, nº 2, vol. 53, décembre 1971, p. 249-263.

BOEPPLE Leah et THOMPSON Joel Kevin, « A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors », in *International Journal of Eating Disorders*, nº 4, vol. 47, mai 2014, p. 362-367.

BRAUCKMANN Stefan, « Historische Hintergründe: Die Artamanenbewegung in der Weimarer Republik » in *Braune Ökologen: Hintergründe und Strukturen am Beispiel Mecklenburg-Vorpommerns*, Berlin, Heinrich-Böll-Stiftung, « Schriften zur Demokratie », 2012, p. 39-49.

CARDON Dominique, « Réseaux sociaux de l'Internet », in *Communications*, nº 1, vol. 88, 2011, p. 141-148.

CARDON Dominique et DELAUNAY-TÉTEREL Hélène, « La production de soi comme technique relationnelle », in *Réseaux*, nº 4, vol. 138, 1 décembre 2006, p. 15-71.

CHAPUIS-DESPRÉS Stéphanie, « Anna Fischer-Dückelmann. Le pouvoir aux femmes par la médecine naturelle et la Réforme de la vie », in *Revue d'Allemagne et des pays de langue allemande*, nº 1, vol. 53, 21 juin 2021, p. 47-62.

CHONÉ Aurélie, « La « triarticulation » de l'anthroposophie à l'altermondialisme : pensées sociales en résonance » in *De la Lebensreform à l'Altermondialisme. Métamorphoses de l'alternativité ? / Lebensreform - Antiglobalisierung. Metamorphose der Alternativbewegungen?*, Catherine Repussard (éd.), Strasbourg, s.n., « Recherches Germaniques », 2016.

CLUET Marc, « Le vêtement est un crime », in *Modes Pratiques. Revue d'histoire du vêtement et de la mode*, nº 2, janvier 2017, p. 281-296.

DICKINSON Kacie M, WATSON Michelle S et PRICHARD Ivanka, « Are Clean Eating Blogs a Source of Healthy Recipes? A Comparative Study of the Nutrient Composition of Foods with and without Clean Eating Claims », in *Nutrients*, nº 10, 2018, p. 1-10.

DOS SANTOS Rennan Carvalho, DE BRITO SILVA Marianny Jessica, DA COSTA Marconi Freitas et BATISTA Karen, « Go vegan! digital influence and social media use in the

purchase intention of vegan products in the cosmetics industry », in *Social Network Analysis and Mining*, nº 1, vol. 13, 11 mars 2023, p. 49.

DUFFY Brooke, « Amateur, Autonomous, and Collaborative: Myths of Aspiring Female Cultural Producers in Web 2.0 », in *Critical Studies in Media Communication*, nº 1, vol. 32, 2015, p. 48.

DUFFY Brooke Erin et POOLEY Jefferson, « Idols of Promotion: The Triumph of Self-Branding in an Age of Precarity », in *Journal of Communication*, nº 1, vol. 69, 1 février 2019, p. 26-48.

DUFFY Brooke Erin et WISSINGER Elizabeth, « Mythologies of Creative Work in the Social Media Age: Fun, Free, and "Just Being Me" », in *International Journal of Communication (Pre-Print)*, vol. 11, 2017, p. 4652-4671.

EITLER Pascal, « Körper – Kosmos – Kybernetik. Transformationen der Religion im „New Age" (Westdeutschland 1970–1990) », in *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*, vol. 4, 2007, p. 116-136.

ELBERFELD Jens, « Befreiung des Subjekts, Management des Selbst. Therapeutisierungsprozesse im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren » in *Zeitgeschichte des Selbst: Therapeutisierung – Politisierung – Emotionalisierung*, Bielefeld, transcript Verlag, 2015, p. 49-84.

FIEDLER Gudrun, « Kriegsbegeisterung — Friedenssehnsucht » in *Kriegsalltag: Die Rekonstruction des Kriegsalltags als Aufgabe der historischen Forschung und der Friedenserziehung*, Peter Knoch (éd.), Stuttgart, J.B. Metzler, 1989, p. 186-203.

FOUGIER Eddy, « La surprise Trump : les raisons d'une improbable victoire », in *L'Europe en Formation*, nº 1, vol. 382, 2017, p. 9-31.

FRITZEN Florentine, « „Unsere Grundsätze marschieren" - Die deutsche Naturheilbewegung im Ersten Weltkrieg: Die Krise einer Institution des Wissens 1914-1920 » in *Wissen in der Krise*, Berlin, Akademie Verlag, 2009, p. 157-176.

GEKA Maria et DARGENTAS Magdalini, « L'apport du logiciel Alceste à l'analyse des représentations sociales : l'exemple de deux études diachroniques », in *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, nº 1, vol. 85, 2010, p. 111-135.

GIMENO Paul, « L'esprit d'Ascona. Précurseur d'un écologisme spirituel et pacifiste », in *Ecologie & politique*, nº 1, N°27, 2003.

GOURBE Géraldine, *In the Canyon, Revise the Canon*, San Fransisco, Shelter Press., 2014, 208 p.

GRISONI Anahita, « De la Lebensreform à la naturopathie : quelle nature pour le changement social ? », in *Recherches germaniques*, HS 11, 19 juillet 2016, p. 201-218.

HANSE Olivier et LACHENY Marc, « Introduction », in *Le catastrophisme environnemental, Revue d'Allemagne et des pays de langue allemande*, nº 52-1, 1 juillet 2020, p. 3-7.

HEARN Alison, « Confessions of a Radical Eclectic: Reality Television, Self-Branding, Social Media, and Autonomist Marxism », in *Journal of Communication Inquiry*, nº 4, vol. 35, 1er octobre 2011, p. 313-321.

HEARN Alison et SCHOENHOFF Stephanie, « From Celebrity to Influencer: Tracing the Diffusion of Celebrity Value across the Data Stream » in *A Companion to Celebrity*, John Wiley & Sons, Ltd, 2015, p. 194-212.

HELMSTÄDTER Axel, « Okkulte Medizin im 20. Jahrhundert: Pharmakotherapie nach Demeter Georgievitz-Weitzer, genannt Surya (1873-1949) », in *Gesnerus*, nº 68/2, 2011, p. 198-217.

HENNETON Lauric, « Circulation, conversation, créolisation », in *Etudes theologiques et religieuses*, nº 1, Tome 86, 2011, p. 49-70.

HUGO-GENTIAL Clémentine, « Les assiettes et les corps sur Instagram : diffusion des normes de santé et diététiques », in *Études de communication. langages, information, médiations*, nº 58, 26 septembre 2022, p. 105-124.

HUND Emily et MCGUIGAN, Lee, « A Shoppable Life: Performance, Selfhood, and Influence in the Social Media Storefront », in *Communication Culture & Critique*, 2019.

HUTTER Manfred, « Johannes Graul: Nonkonforme Religionen im Visier der Polizei. Eine Untersuchung am Beispiel der Mazdaznan-Religion im deutschen Kaiserreich », in *Zeitschrift für Religionswissenschaft*, nº 1, vol. 26, 25 avril 2018, p. 205-207.

JARKA Horst, « Soldatenbriefe des ersten Weltkrieges und nationale Bildungsideologie », in *Monatshefte*, N°2, Vol. 67, 1975, « University of Wisconsin Press », p. 157-166.

JOSSIN Ariane et LUCET Anatole, « Réforme de soi et transformation du monde. Quelles résonances entre la Lebensreform et l'altermondialisation ? » in *De la Lebensreform à l'Altermondialisme. Métamorphoses de l'alternativité ? / Lebensreform - Antiglobalisierung. Metamorphose der Alternativbewegungen?*, Catherine Repussard (éd.), Strasbourg, « Recherches Germaniques », 2016.

KAY Samantha, MULCAHY Rory et PARKINSON Joy, « When less is more: the impact of macro and micro social media influencers' disclosure », in *Journal of Marketing Management*, nº 3/4, vol. 36, 12 février 2020, p. 248-278.

KHAMIS Susie, ANG Lawrence et WELLING Raymond, « Self-branding, 'micro-celebrity' and the rise of Social Media Influencers (version soumise) », in *Celebrity Studies*, nº 2, vol. 8, 3 avril 2017, p. 191-208.

KIVINIEMI Anne-Laure, « Identité verbale et modèles d'expression dans les lettres de poilus », in *Mots. Les langages du politique*, nº 3, vol. 121, 7 novembre 2019, p. 109-130.

KNIGHT BARNEY Robert, « German Turners in America: Their Role in Nineteenth Century Exercise Expression and Physical Education Legislation » in *A history of physical*

education and sport in the United States and Canada: selected topics, Ontario, Trafford Publishing, 2009, p. 117-124.

KRABBE Wolfgang R., « „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus“ », in *Archiv für Kulturgeschichte*, nº 2, vol. 71, décembre 1989, p. 431-462.

LEGAN Marschall Scott, « Hydropathy in America: A Nineteenth Century Panacea », in *Bulletin of the History of Medicine*, nº 3, vol. 45, 1971, p. 267-280.

LOMBARDOT Eric et HAIKEL-ELSABEH Marie, « La consommation alimentaire responsable : analyse des contributions du web social au changement et au renforcement des pratiques », in *Revue de l'organisation responsable*, nº 2, vol. 12, 2017, p. 56-73.

LUPTON Deborah, « Vitalities and Visceralities: Alternative Body/Food Politics in New Digital Media (peprint) » in *Alternative Food Politics: From the Margins to the Mainstream*, Michelle Phillipov et Katherine Kirkwood (éd.), Londres, Routledge, 2018.

___, « Digitized health promotion: personal responsibility for health in the Web 2.0 era », in *Sydney Health &Society Group Working Paper*, nº 5, 14 juin 2013, « Sydney Health & Society Group. », p. 152-176.

MARTEAU-CHASSERIEAU Fanny et MARTIN-KRUMM Charles, « La psychologie positive : une nouvelle forme de développement personnel ? », in *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*, N° 55, 1 juin 2019, p. 1-27.

MAZEL Mauricette, « Les Guanches des Canaries : genèse d'un mythe identitaire » in *Figures de la mythification dans l'Espagne du xxe siècle*, Francisco Campuzano Carvajal (éd.), Montpellier, Presses universitaires de la Méditerranée, « Voix des Suds », 2015, p. 135-159.

MCCARTNEY Margaret, « Clean eating and the cult of healthism », in *BMJ (Clinical research ed.)*, vol. 354, 25 juillet 2016.

MEYER Dietrich, « Zinzendorf und Herrnhut » in *Der Pietismus im achtzehnten Jahrhundert*, BRECHT Martin et ACKVA Friedhelm (dir.), Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 1995, p. 40-45.

MEYER-SPASCHE Rita, « Cosmopolitan Oscar Buneman (1913-1993): his serpentine path from Milan to Stanford », in *Almagest*, nº 2, vol. 5, novembre 2014, p. 26-39.

MOMMSEN Wolfgang, « Kriegsalltag Und Kriegserlebnis Im Ersten Weltkrieg », in *Militärgeschichtliche Zeitschrift*, 59 (1), janvier 2001.

NEVIN Suzanne M. et VARTANIAN Lenny R., « The stigma of clean dieting and orthorexia nervosa », in *Journal of Eating Disorders*, nº 1, vol. 5, 25 août 2017, p. 37.

OUÉDRAOGO Arouna, « De la secte religieuse à l'utopie philanthropique. Genèse sociale du végétarisme occidental », in *Annales*, nº 4, vol. 55, 2000, p. 825-843.

PAILHÈS Anne-Marie, « Le végétarisme dans l'Allemagne contemporaine et l'héritage de la Lebensreform », in *Recherches germaniques*, HS 11, 19 juillet 2016, p. 219-229.

PATRIARCHE Geoffroy et DUFRASNE Marie, « Penser la diversité des pratiques médiatiques. Le réseau comme catégorie conceptuelle pour la recherche sur les audiences et les publics », in *Réseaux*, n° 5, vol. 187, 2014, p. 195-232.

PELLETIER Philippe, « Ludwig Klages (1872-1956), une prémisse problématique de l'écologie profonde », in *Monde Libertaire*, n° 1538, 18 décembre 2008, p. 15-17.

PROULX Serge, « L'irruption des médias sociaux : enjeux éthiques et politiques » in *Médias sociaux – Enjeux pour la communication*, PROULX Serge, MILLETTE Mélanie et HEATON Lorna (dir.), Montréal, Presses de l'Université du Québec, 2012, p. 9-31.

PROVENCHER Véronique et JACOB Raphaëlle, « Impact of Perceived Healthiness of Food on Food Choices and Intake », in *Current Obesity Reports*, n° 1, vol. 5, 1 mars 2016, p. 65-71.

PUSCHNER Uwe, « Die Germanenideologie im Kontext der völkischen Weltanschauung », Göttingen, Göttinger Forum für Altertumswissenschaft 4, 2001, p. 84-97.

RADKAU Joachim, « Ins Freie, Ins Licht », in *ZEIT Geschichte 2/13: Anders Leben*, 21 mai 2013 p. 17-21.

REIMANN Aribert, « Die heile Welt im Stahlgewitter: Deutsche und englische Feldpost aus dem Ersten Weltkrieg » in *Kriegserfahrungen: Studien zur Sozial- und Mentalitätsgeschichte des Ersten Weltkrieges*, Gerhard Hirschfeld (éd.), 1ère édition., Essen, Klartext-Verlag, « Schriften der Bibliothek für Zeitgeschichte », 1997, p. 129-145.

REINERT Max, « Postures énonciatives et mondes lexicaux stabilisés en analyse statistique de discours », in *Langage et société,* n° 3, vol. 121122, 2007, p. 189-202.

REINLE Manuel, « Vegetarismus » in *Deviantes Leipzig. Vegetarier, Okkultisten und « Geheimwissenschaften » im 19. und 20. Jahrhundert*, TÖLLE-BERUF Christin et RITTER Ron (dir.), Leipzig, Bookra Verlag, 2015, p. 122-128.

REPUSSARD Catherine, « Imaginaire colonial allemand autour de 1900, creuset d'une "autre modernité" ? », in *Allemagne d'aujourd'hui*, n° 217, mars 2016, p. 98-109.

ROEBER Gregg, « Der Pietismus in Nordamerika im achtzehnten Jahrhundert » in *Der Pietismus im achtzehnten Jahrhundert*, BRECHT Martin et ACKVA Friedhelm (dir.), Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 1995, p. 666-669.

ROY Parama, « "Vegetarianism" » in *Key Concepts in Modern Indian Studies*, Gita Dharampal-Frick, Monika Kirloskar-Steinbach, Rachel Dwyer et Jahnavi Phalkey (éd.), NYU Press., New York, s.n., 2015, p. 272-275.

SCHMIDT Anna, *Völkische Siedler/innen im ländlichen Raum: Basiswissen und Handlungsstrategien*, Berlin, Amadeu Antonio Stiftung, 2014, 28 p.

SHANKLAND Rébecca et ANDRÉ Christophe, « Pleine conscience et psychologie positive : incompatibilité ou complémentarité ? », in *Revue québécoise de psychologie*, 35 (2), 2014, p. 1-25.

SIEMENS Daniel, « „Wahre Tugend ist mit Beefsteaks unvereinbar“. Diskurse um Ethik und Ästhetik im deutschen Vegetarismus, 1880-1940 » in *Das schöne Selbst. Zur Genealogie des modernen Subjekts zwischen Ethik und Ästhetik*, Bielefeld, Transcript Verlag, « Literalität und Liminalität », 2009, p. 133-168.

SITKO Barbara, « The Promotion of Veganism by Influenceurs. A Case Study of Selected Instagram Profiles. », in *Social Communication*, nº 1, vol. 24, 2023, p. 54-64.

SPEIT Andreas, « Projekte und Positionen völkischer Ökologie » in *Braune Ökologen: Hintergründe und Strukturen am Beispiel Mecklenburg-Vorpommerns*, Berlin, Heinrich-Böll-Stiftung, « Schriften zur Demokratie », 2012, p. 62-73.

STAAS Christian, « “Macht es selbst!” Interview avec Ulrich Linse et Antje Vollmer », in *ZEIT Geschichte 2/13: Anders Leben*, 21 mai 2013 p. 100-105.

STUBENHÖFER Erika, « »Mit Gott für König und Vaterland!« Soldatenbriefe aus dem Deutsch-Französischen Krieg », in *Militaergeschichtliche Zeitschrift*, nº 1, vol. 63, 1 juin 2004, p. 79-114.

SWIRE-THOMPSON Briony et LAZER David, « Public Health and Online Misinformation: Challenges and Recommendations », in *Annual Review of Public Health*, Volume 41, 2020, vol. 41, 1 avril 2020, p. 433-451.

SZOCS Courtney et LEFEBVRE Sarah, « The blender effect: Physical state of food influences healthiness perceptions and consumption decisions », in *Food Quality and Preference*, vol. 54, 1 décembre 2016, p. 152-159.

TIGGEMANN Marika et MILLER Jessica, « The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness », in *Sex Roles: A Journal of Research*, nº 1-2, vol. 63, 2010, p. 79-90.

TIGGEMANN Marika et ZACCARDO Mia, « “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image », in *Body Image*, vol. 15, septembre 2015, p. 61-67.

TURNER Graeme, « The mass production of celebrity: 'Celetoids', reality TV and the 'demotic turn' », in *International Journal of Cultural Studies*, nº 2, vol. 9, 1 juin 2006, p. 153-165.

TURNER Pixie G. et LEFEVRE Carmen E., « Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa », in *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, nº 2, vol. 22, 1 juin 2017, p. 277-284.

ULRICH Bernd, « Feldpostbriefe im Ersten Weltkrieg — Bedeutung und Zensur » in *Kriegsalltag: Die Rekonstruction des Kriegsalltags als Aufgabe der historischen Forschung und der Friedenserziehung*, Peter Knoch (éd.), Stuttgart, J.B. Metzler, 1989, p. 40-83.

VITTEN Anne et ZLOBINSKI Miriam, « #Deleted – Quellenarbeit auf Instagram », in *Visual History*, "Themendossier: Bildethik. Zum Umgang mit Bildern im Internet", janvier 2021.

WOHLRAB-SAHR Monika, KRECH Volkhard et KNOBLAUCH Hubert, « Religiöse Bekehrung in soziologischer Perspektive: Themen, Schwerpunkte und Fragestellungen der gegenwärtigen religionssoziologischen Konversionsforschung. » in *Religiöse Konversion: Systematische und fallorientierte Studien in soziologischer Perspektive*, Constance, UVK Universitäts Verlag Konstanz, 1998, p. 7-46.

YILDIRIM Seda, « Do green women influencers spur sustainable consumption patterns? Descriptive evidences from social media influencers », in *Ecofeminism and Climate Change*, nº 4, vol. 2, 1 janvier 2021, p. 198-210.

ZYLBERMAN Patrick, « Destruction massive, désorganisation massive : la grippe “espagnole” (1918-1920) » in *Hygiène, santé et protection sociale de la fin du XVIIIe siècle à nos jours*, Franck Thénard-Duvivier (éd.), Paris, Ellipses, 2012, p. 81-103.

Comptes rendus de lecture

KREIS Reinhild, « Fritzen, Florentine: Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens. », in *H-Soz-Kult*, 28 février 2017.

Entretiens

BUNEMAN Michael et ATKINSON Louise, *Entretien avec Michael Buneman*, en ligne, archives personnelles, 9 juillet 2021.

___, *Entretien avec Michael Buneman*, en ligne, archives personnelles, 28 août 2021.

SOURCES CITÉES – CORPUS *LEBENSREFORM*

ABHEDÂNANDA Swami, « Warum sind die Hindus Vegetarier? », in *Vegetarische Warte*, traduit par E.A. Kernwart, nº 18, 4 septembre 1909, p. 195-196.

AMMANN David, « Über das Leben und die Aussichten eines Fruchtbauers in Südkalifornien (deuxième partie) », in *Vegetarische Warte*, nº 16, 23 août 1902, p. 380-383.

___, « Über das Leben und die Aussichten eines Fruchtbauers in Südkalifornien (première partie) », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 8 août 1902, p. 353-357.

ANONYME, « Kalifornien », in *Vegetarische Warte*, nº 17/18, 18 septembre 1922, p. 136.

___, « Verdienstkreuz für Kriegshilfe Walter Hammer », in *Vegetarische Warte*, nº 14, 10 juillet 1920, p. 211.

___, « Aus Feldbriefen. Feldpostbrief aus Slavonien. », in *Vegetarische Warte*, nº 14, 7 juillet 1917, p. 134.

___, « Teuerung und Volkshygiene-Ausstellung », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 9 novembre 1912, p. 227.

___, « "Simple Life" in Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 24 juillet 1909, p. 164-165.

___, « Vegetarische Restaurants in Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 20, 23 octobre 1903, p. 477.

___, « Vegetarischer Geist in Indien », in *Vegetarische Warte*, nº 2, 23 janvier 1903, p. 34.

___, « Vor der Auswanderung nach Brasilien », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 15 avril 1899, p. 131.

___, « Oscar Bünemann », in *Vegetarano*, octobre 1933, p. 17.

___, « Die Grippe (Influenza). Zehn Gebote zur Vorbeugung und Behandlung (Nach Dr. med. Schönenberger im 'Naturarzt') », in *Vegetarische Warte*, vol. 24, 23 novembre 1918, p. 238.

___, « An die lieben Frauen », in *Vegetarische Warte*, traduit par E. W., nº 3, 29 janvier 1916, p. 27.

___, « Ein Verein für Tierschutz und Vegetarismus », in *Vegetarische Warte : Monatsschrift für naturgemäße Lebensweise und Gesundheitspflege : Organ des Deutschen Vegetarier-Bundes*, nº 11, 29 mai 1907, p. 131-132.

ATZENROTH Gustav, « Vegetarier und vegetarische Siedlungen in den Tropen », in *Vegetarische Warte*, nº 14, 23 juillet 1901, p. 326-328.

___, « Vegetarier und vegetarische Siedlungen in den Tropen », in *Vegetarische Warte*, nº 13, 8 juillet 1901, p. 292-295.

___, « China und die Chinesen », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 15 octobre 1900, p. 288-291.

___, « Asien und sein Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 2, 15 février 1900, p. 35-37.

BARON APPEL Eugen, « Erfahrungen reine Fruchtdiät », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 15 janvier 1900, p. 14.

BARTES Karl, « Amerika, du hast es besser! », in *Der Naturarzt*, nº 7, juillet 1929, p. 196-198.

BAUERNFEIND Heinrich, « Tabellen einer vegetarischen Normalkost », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 15 janvier 1899, p. 7-9.

BENDICK H., « Feldpostbrief des Unteroffiziers Bendick aus dem Osten », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 17 juillet 1915, p. 123-124.

BENDICK III, « Erlebnisse eines strengen Vegetariers bei einer schweren Batterie in Russisch-Polen », in *Vegetarische Warte*, nº 7, 27 mars 1915, p. 58-59.

BERING Christian, « Vegetarismus und Krieg », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 30 janvier 1915, p. 17-18.

BILZ Friedrich Eduard, *Wie ich mich 77 Jahre jung und kerngesund erhielt*, Leipzig, Bilz Verlag, 1919.

BORGSTEDE Emmy VON, « Zerbrochenes Glück », in *Der Naturarzt*, nº 2, février 1896, p. 61-66.

BORRMANN H., « Drei Jahre als Vegetarier im Felde », in *Vegetarische Warte*, nº 18, 6 septembre 1919, p. 164.

BRAUN Carl, « Wie ich zur Naturheilbewegung kam », in *Der Naturarzt*, nº 5, mai 1929, p. 142-144.

BRESCH Hedwig, « Rückblick auf mein erstes Rohkostjahr », in *Vegetarische Warte*, nº 6, 7, juillet 1900, p. 158-161, p. 201-203.

BUDDHA Gautama, « Leitspruch », in *Vegetarische Warte*, nº 9, septembre 1925, p. 79.

BUERDORFF Benno, « Die Zahl der weiblichen Mitglieder des deutschen Vegetarier-Bundes », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 8 février 1905, p. 63-64.

BUERDORFF Therese, « Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 15 octobre 1899, p. 252-258.

___, « Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 15 octobre 1899, p. 252-258.

BÜNEMANN A. W. Hermann, *Eine Odyssee in Krieg und Frieden*, traduit par Gerhard Bünemann, Oslo, Publication à compte d'auteur, 2002.

BÜNEMANN August Oscar, « Courrier à en-tête de l'association espérantiste de Hambourg », in *Archives privées de la famille Bünemann*, 1950.

___, « Lettre à Gerhard Bünemann », in *Archives privées de la famille Bünemann*, 15 septembre 1946.

___, « Rumänische Moldaufront », in *Vegetarische Warte*, nº 14, 7 juillet 1917, p. 133.

Description de la bibliothèque d'Oscar et Elisabeth Bünemann, [Tableau], 2009.

BÜNEMANN Karl-Wilhelm Hermann, « Lettre à Oscar Bünemann Junior », in *Archives privées de la famille Bünemann*, mai 1945.

DEUTSCHER VEGETARIER BUND, « Bericht », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 15 février 1923, p. 4.

DIEHL Christian, « Vom Wassertrinken », in *Vegetarische Warte*, nº 15, 24 juillet 1909, p. 160-161.

DR. BILFINGER et OBERLEHRER MIRUS, « Krankheit und Tod nach der Impfung », in *Der Naturarzt*, nº 4, 1909, p. 99-101.

DR. MED. GRAAZ, « Selbsterlebtes », in *Der Naturarzt*, nº 11, novembre 1929, p. 327.

DR. MED. WILL H., « Die Ernährungslehre Mahatma Gandhis », in *Vegetarische Warte*, nº 7, juillet 1925, p. 63.

DR. MÜLLER, « Erfahrung mit der vegetarischen Lebensweise », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 15 mars 1899, p. 69-70.

DR. SCHENCK, « Mein Paradies », in *Licht-Land*, nº 17, 1927, p. 3.

DR. SELSS, « Frauengruppe », in *Vegetarische Warte*, nº 5, 8 mars 1905, p. 122-123.

DRÜMMER J., « Gruss aus Brasilien », in *Vegetarische Warte*, nº 11, 15 novembre 1898, p. 322.

DYER Helen S., « Vegetarismus einer indischen Reformatorin », in *Vegetarische Warte*, nº 7, 8 mars 1902, p. 113-114.

EBERT Klara, « Kampf und Sieg », in *Vegetarische Warte*, mars 1907, p. 273-276.

___, « Zur Frage der Frauengruppe. Erwiderung », in *Vegetarische Warte*, nº 5, 8 mars 1905, p. 110-112.

___, « Frauengruppe des Deutschen Vegetarier-Bundes. Neue Tafeln », in *Vegetarische Warte*, nº 20, 23 octobre 1904, p. 465-467.

___, « Im deutschen Süden », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 8 décembre 1902, p. 541-544.

EKKEHARD, « Ein Eden am Himalaya », in *Vegetarische Warte*, nº 14, 9 juillet 1910, p. 145-146.

ENGELHARDT Emil, « Vegetarische Erlebnisse im Feld », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 10 novembre 1917, p. 223-224.

F. Else, « Wie sag ich's meiner Frau? », in *Licht-Land*, nº 24, 15 décembre 1929, p. 7.

FENTSCHURA Robert, « Tropentaumel », in *Vegetarische Warte*, nº 8, 17 avril 1907, p. 88-89.

FICKENSCHER Kr., « Rohkost-Erfahrungen eines wandernden Naturforschers », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 6 février 1909, p. 30-31.

FISCHER-DÜCKELMANN Anna, *Die Frau als Hausärztin. Der unentbehrliche Ratgeber für die Gesundheit*, Niedernhausen, Falken Verlag, 1985.

___, « Meine Stellung zum Vegetarismus », in *Der Naturarzt*, nº 12, décembre 1896, p. 372-377.

___, « Aus meiner Studienzeit », in *Der Naturarzt*, nº 8, vol. 24, août 1896, p. 241-244.

FRANCK Rudolf, « Der Vegetarismus in Chile », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 15 janvier 1900, p. 6-8.

GEBHARDT Netta, « Führer sein! », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 14 mai 1921, p. 77-78.

GIZYCKI Walter VON, « Auf der Suche nach einem Vegetarierparadies », in *Vegetarische Warte*, nº 9, 15 septembre 1900, p. 266-271.

GLAU Elke, « Plauderei », in *Vegetarische Warte*, nº 24, 29 novembre 1919, p. 211-214.

GRIMM Carl, « Erinnerung », in *Vegetarische Warte*, nº 8, 14 avril 1917, p. 74-75.

___, « Meine Wandlung », in *Vegetarische Warte*, nº 25, 2 décembre 1916, p. 221.

H. B., « Erlebnis », in *Licht-Land*, nº 14, 1927, p. 5.

HAMMER Walter, « Was mir im Felde begegnete », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 12 mai 1917, p. 89-91, p. 103-104.

HAUSE Dr. Ewald, « Was ein amerikanischer Vegetarier von dem europäischen Vegetarier sagte », in *Vegetarische Warte*, nº 9, 2 mai 1906, p. 102-103.

HEINKE Hermann, « Aus Kalifornien », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 19 novembre 1921, p. 180-181.

HEINRICH Otto, « Sport und Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 8 novembre 1913, p. 221.

HEINZL Adolf, « Der Fruchtesser in Südbrasilien (2) », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 10 novembre 1921, p. 178-180.

___, « Der Fruchtesser in Südbrasilien », in *Vegetarische Warte*, nº 22, 5 novembre 1921, p. 172-174.

___, « Vegetarische Siedlung in Brasilien », in *Vegetarische Warte*, nº 9, 30 avril 1921, p. 71.

HERING E., LENTZE K., SEIFERTH Th. et BUERDORFF Benno, « Zur Werbetätigkeit », in *Vegetarische Warte*, nº 20, 23 octobre 1902, p. 483.

___, « Zur Werbetätigkeit », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 8 septembre 1902, p. 407.

HILDEBRAND Gerhard, « Gandhi als Gesundheitslehrer », in *Der Naturarzt*, nº 5, mai 1926, p. 134-135.

___, « Die Ethik des Mahatma Gandhis », in *Der Naturarzt*, nº 2, février 1926, p. 42-44.

HILZ Robert, « Brief aus Mexiko », in *Vegetarische Warte*, nº 20, 3 octobre 1906, p. 234-235.

HIMMELSTEIN W., « Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 7, juillet 1898, p. 200-201.

HORN Arnold (Dr.), « Erinnerungen und Gedanken eines alten Vegetariers », in *Vegetarische Warte*, nº 6, juin 1928, p. 123-135.

IMHOLZ Friedrich, « Meine Erfahrung als Vegetarier im Felde », in *Vegetarische Warte*, nº 13, 28 juin 1919, p. 120-121.

K. G., « Wie sag' ich's meiner Frau? », in *Licht-Land*, nº 23, 1 décembre 1929, p. 8.

KASSOWITZ Max, « Wie ich Abstinent wurde », in *Der Naturarzt*, nº 9, mars 1907, p. 228.

KEIDEL J., « Frauengruppe », in *Vegetarische Warte*, nº 6, 23 mars 1905, p. 147-148.

KELLER-HÖRSCHELMANN Adolf, « Ich will... Ich kann... », in *Der Naturarzt*, nº 5, mai 1917, p. 87-88.

KLEIN Ida, « Zucker », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 30 janvier 1915, p. 21-22.

KRIMINAL-SEKRETÄR Heiden, « Ordre de la Gestapo de Hambourg », in *Archives privées de la famille Bünemann*, 22 septembre 1936.

KUNZE, « Vegetarisches und Unvegetarisches aus China », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 13 novembre 1920, p. 181-183.

L., « Zur Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 23 février 1903, p. 77.

L. K., « Battle-Creek-Nährmittel », in *Vegetarische Warte*, nº 9, septembre 1900, p. 273.

LA RÉDACTION DE LA *VEGETARISCHE WARTE*, « Dr. Kelloggs Nährmittel », in *Vegetarische Warte*, nº 12, décembre 1900, p. 375.

___, « Märtyrer des Impfzwanges », in *Vegetarische Warte*, nº 5, 15 mai 1899, p. 130.

LIBERO G., « Vegetarismus im Kriege? », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 23 août 1919, p. 154-156.

MANN Karl, « Beachtenswerte vegetarische Erfahrung », in *Vegetarische Warte*, nº 3, 15 mars 1899, p. 60-63.

MELENA Joe, « Altos Hills couple's energy plan includes chickens and solar panels », in *The Palo Alto Times*, 1975.

MORAST Hermann, « Die Frau und die Förderung des Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 13, juin 1920, p. 97-99.

MÜLLER Fritz, « Der Vegetarier », in *Vegetarische Warte*, nº 2, 19 janvier 1918, p. 16-17.

OTTO H., « Meine Ernährung vor, während und nach dem Dauermarsche », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 21 août 1907, p. 206.

PFEIFFER R. (Prof), « Aus meinem Leben », in *Vegetarische Warte*, nº 2, 20 janvier 1917, p. 11-12.

POLENSKE Karl, « Lebensreformerische Erlebnisse im Hochgebirge », in *Vegetarische Warte*, nº 5, mai 1926, p. 126-127.

RAMMELMEYER Martha, « Eine neue Art von Propaganda », in *Vegetarische Warte*, nº 6, 15 juin 1898, p. 166-168.

REHDERS Heinrich, « Krieg und Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 13, 19 juin 1915, p. 104-106.

RHENIUS Elisabeth, « Die Frau und der Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 16, 29 juillet 1916, p. 138-139.

S A., « Gedanken einer jungen (22-jährigen) Vegetarierin! », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 18 août 1917, p. 164-165.

SCHEILER Ernst, « Als Vegetarier mit den Armierungstruppen ins Feld », in *Vegetarische Warte*, nº 24, 20 novembre 1915, p. 199-200.

SCHLÄGER Dr. Gustav, « Das vegetarische Ausland », in , nº 7, juillet 1925, p. 63-64.

SEEGELTE T., « Über Ernährungswandlung », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 12 février 1916, p. 33.

SEHRWALD K., « Aus Wissenschaft und Lehre. Wie ich Naturarzt wurde », in *Der Naturarzt*, nº 2, février 1896, p. 33-34.

SEILER Ed. (éd.), « Südsee Siedlungen », in *Vegetarische Warte*, nº 24, 23 décembre 1903, p. 571-572.

SIEGERT Fr., « Eine lehrreiche Krankengeschichte », in *Der Naturarzt*, nº 7, mars 1910, p. 178-180.

STIEGELMANN Ad., « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien (2) », in *Vegetarische Warte*, nº 22, 23 novembre 1903, p. 513-516.

___, « Vegetarismus und verwandte Gebiete in Indien », in *Vegetarische Warte*, nº 21, 8 novembre 1903, p. 489-493.

TROJAN E.W., « Die Kriegsinvaliden - ein Problem der Lebensreform », in *Vegetarische Warte*, nº 22, 23 octobre 1915, p. 176-177.

UHLEMANN P., « Schlachtfeindschaft als Antrieb zum Vegetarismus », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 17 février 1912, p. 31-32.

V. E., « Auch ein Beitrag zur Tropenschwärmerei », in *Vegetarische Warte*, nº 23, 8 décembre 1902, p. 544-546.

VOLCHERT-LIETZ Helene, « Vegetarische Stimmen aus Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 5, 11 mars 1922, p. 37-38.

___, « Vegetarisches aus Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 25, 17 décembre 1921, p. 194-195.

___, « Naturkost in Amerika », in *Vegetarische Warte*, nº 17, 20 août 1921, p. 129-131.

WACHSMANN Bertha, « Zur Propagandafrage », in *Vegetarische Warte*, nº 4, 15 avril 1900, p. 93-95.

WAGNER W., « In Reih und Glied unter deutscher Kriegsflagge. Lose Tagebuchblätter, Gedanken une Erinnerungen », in *Vegetarische Warte*, nº 10, 8 mai 1915, p. 83-84.

WANNIECK Friedrich, « Aus der Erfahrung », in *Vegetarische Warte*, nº 6, März 1904, p. 125-127.

WEIDE August, « Discours à l'occasion des obsèques d'August Oscar Bünemann », in *Archives privées de la famille Bünemann*, 9 juin 1958.

WEINLÄNDER K., « Die ostasiatische Gefahr in vegetarischer Beleuchtung », in *Vegetarische Warte*, nº 11, 8 juin 1904, p. 241-247.

WENZEL-EKKEHARD Otto, « Ist eine Frauenortsgruppe nötig? Bedenken eines Mannes », in *Vegetarische Warte*, nº 1, 13 janvier 1905, p. 8-10.

WERNICKE H., « Zur Propagandafrage », in *Vegetarische Warte*, nº 1, janvier 1900, p. 2-6.

WICK Margarete, « Licht-Land der Frau - Unsere Geselligkeit. Kaffeeklatsch », in *Licht-Land*, nº 20, 15 octobre 1929, p. 7-8.

___, « Licht-Land der Frau - Unsere Geselligkeit », in *Licht-Land*, nº 19, 1 octobre 1929, p. 7-8.

___, « Licht-Land der Frau - Gleichberechtigung oder gleichwertiges Recht der Frau? », in *Licht-Land*, nº 13, 1 juillet 1929, p. 6.

___, « Licht-Land der Frau - Wer bleibt dann noch zu Hause? », in *Licht-Land*, nº 11, 1 juin 1929, p. 6.

___, « Licht-Land der Frau - Praktische Umgestaltung unseres Lebens », in *Licht-Land*, nº 9, 1 mai 1929, p. 5.

___, « Licht-Land der Frau - Liebe Lichtfreundinnen », in *Licht-Land*, nº 7, 1 avril 1929, p. 5.

WILLE Eduard, « Bleibe ich dem Vegetarismus treu? », in *Vegetarische Warte*, nº 9, 26 avril 1913, p. 85.

ZINK Max, « Feldpostbrief aus Flandern », in *Vegetarische Warte*, nº 21, 9 octobre 1915, p. 172.

SOURCES CITÉES – RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

ALBRECHT Lisa, *Mehr Offenheit statt Ablehnung und Angst - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/1063/Mehr-Offenheit-statt-Ablehnung-und-Angst , 2 avril 2021, consulté le 5 avril 2021.

___, *Sorry, aber in welcher Welt leben wir eigentlich? - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/1049/Sorry-aber-in-welcher-Welt-leben-wir-eigentlich, 15 janvier 2021, consulté le 18 mars 2021.

___, *Interview zu Corona: Ich war psychisch kurz vor einem Nervenzusammenbruch - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/1009/Interview-zu-Corona-Ich-war-psychisch-kurz-vor-einem-Nervenzusammenbruch ,19 août 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Ist uns eigentlich wirklich klar, was hier gerade abläuft?*, ichlebegruen sur Instagram , 29 avril 2020.

___, *Unsere Vorräte an frischen Zutaten*, ichlebegruen sur Instagram, 29 mars 2020.

___, *Klopapier ausverkauft? Nachhaltige Alternativen - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/960/Klopapier-ausverkauft-Nachhaltige-Alternativen, 19 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Corona-Virus: Hamsterkäufe? Welche Lebensmittel wir gekauft haben - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/955/Corona-Virus-Hamsterkaeufe-Welche-Lebensmittel-wir-gekauft-haben, 14 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Endlich schmerzfrei! Chronische Beschwerden besiegen - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/829/Endlich-schmerzfrei-Chronische-Beschwerden-besiegen, consulté le 17 mai 2023.

ALBRECHT Lisa et ALBRECHT Paul, *Lisa und Paul im Gespräch über ihre Ernährung und Umstellung - ich lebe grün!*, https://www.ichlebegruen.de/Artikel/775/Lisa-und-Paul-im-Gespraech-ueber-ihre-Ernaehrung-und-Umstellung, consulté le 23 mai 2023.

BINGEMER Susanna, *Vitamin C ist immer eine gute Idee*, eatsleepgreen sur Instagram, 28 mars 2020.

___, *About | Über mich…*, https://eatsleepgreen.de/about/, consulté le 27 avril 2023.

BOSSDORF Pauline, *Living The Healthy Choice // My Pantry*, https://livingthehealthychoice.com/de/mypantry/, consulté le 24 mai 2023.

BRUMMERLOH Melanie et BRUMMERLOH Sönke, *Momentan sind wir noch dankbarer als sonst, auf dem Lande zu leben.*, vollwertblog sur Instagram, 18 avril 2020.

___, *Warum wir uns vollwertig ernähren*, https://vollwert-blog.de/warum-wir-uns-vollwertig-ernaehren/ , 16 février 2013, consulté le 22 mai 2023.

BRUMMERLOH Sönke et BRUMMERLOH Melanie, *Vollwertblog - Über uns*, https://vollwert-blog.de/wer-wir-sind/, consulté le 27 avril 2023.

DÖRICHT Katharina, *Kapha statt Corona*, tastykaty sur Instagram, 28 février 2020.

___, *Meine Geschichte - ständige Magen- und Darmprobleme*, https://tastykaty.de/meine-geschichte-staendige-magen-und-darmprobleme/ , 14 juin 2018, consulté le 24 novembre 2023.

___, *Tastykaty*, https://tastykaty.de/ueber-mich/, consulté le 27 avril 2023.

FAUT Patricia, *So baust du ein starkes Immunsystem auf gegen Corona, Grippe & Co. - Das hilft wirklich*, https://www.plantpower-nutrition.de/so-baust-du-ein-starkes-immunsystem-auf/, 12 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

FLOCKE Louisa, *Nachdem ich es letzte Woche ...*, gesundheitimganzen sur Instagram, 23 mars 2020.

___, *Über Gesundheit im Ganzen - Louisa Flocke*, https://gesundheit-im-ganzen.de/ueber-gesundheit-im-ganzen/, consulté le 27 avril 2023.

FREY Hannah, *Zuckerfrei » Kann man damit abnehmen?*, https://www.projekt-gesund-leben.de/2021/08/zuckerfrei-ernaehren-kann-man-damit-abnehmen/, 15 août 2021, consulté le 24 mai 2023.

___, *Lockdown. Was Du Jetzt Für Dich Und Deine Gesundheit Tun Kannst*, https://www.projekt-gesund-leben.de/2020/11/lockdown-was-du-jetzt-fuer-dich-und-deine-gesundheit-tun-kannst/, 8 novembre 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Clean Eating » zuckerfrei & vollwertig ernähren*, https://www.projekt-gesund-leben.de/clean-eating/, 28 juillet 2020, consulté le 22 mai 2023.

___, *Über mich | Hannah Frey | Projekt: Gesund leben*, https://www.projekt-gesund-leben.de/ueber-mich/, 23 juillet 2020, consulté le 27 avril 2023.

___, *Wie Du Es Schaffst, Seltener Einzukaufen – Meine Tipps*, https://www.projekt-gesund-leben.de/2020/04/wie-du-es-schaffst-seltener-einzukaufen-meine-tipps/, 19 avril 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Retreat at Home*, projekt_gesund_leben sur Instagram, 13 avril 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *Ehrlich gesagt bin ich in den letzten Wochen etwas « aus dem Flow » gekommen.*, projekt_gesund_leben sur Instagram, 5 avril 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *Dankbarkeit*, projekt_gesund_leben sur Instagram, 21 mars 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *Was Du Jetzt Tun Kannst, Um Dein Immunsystem Zu Stärken*, https://www.projekt-gesund-leben.de/2020/03/was-du-jetzt-tun-kannst-um-dein-immunsystem-zu-staerken/ , 17 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

GEPP Anina, *Umweltbewusst reisen - wie die Krise unsere Urlaubsplanung nachhaltig beeinflussen wird*, https://aniahimsa.com/2021/01/28/umweltbewusst-reisen-wie-die-krise-unsere-urlaubsplanung-nachhaltig-beeinflussen-wird/, 28 janvier 2021, consulté le 18 mars 2021.

___, *Sollen sich Veganer*innen impfen lassen?*, aniahimsa sur Instagram, 2 décembre 2020.

___, *VANLIFE*, [réel], aniahimsa sur Instagram, 21 janvier 2022, consulté le 2 février 2022.

___, *What's in my pantry*, aniahimsa sur Instagram, 5 avril 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *Anzeige - Wie wichtig die eigene Gesundheit ist ...*, aniahimsa sur Instagram , 1 avril 2020.

___, *Viele von euch wünschen sich für die aktuelle Zeit zuhause mehr einfache und vegane Rezepte*, aniahimsa sur Instagram, 23 mars 2020, consulté le 9 avril 2021.

___, *There is beauty in everything*, aniahimsa sur Instagram, 22 mars 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *Hängt Covid-19 mit dem Konsum von tierischen Produkten zusammen?*, aniahimsa sur Instagram, 20 mars 2020.

___, *Staythef...home&clean! [supprimé]*, aniahimsa sur Instagram, 18 mars 2020.

___, *Seid ihr ab heute im Home Office*, aniahimsa sur Instagram, 15 mars 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *Warum bin ich Veganerin? Meine Geschichte*, https://aniahimsa.com/2017/10/16/my-vegan-story/, 16 octobre 2017 [supprimé], consulté le 27 avril 2023.

GREEN Lea, *Die Virus-Krise*, leafromveggies sur Instagram, 14 avril 2020.

___, *Eigentlich bin ich der typ Mensch...*, leafromveggies sur Instagram, 18 mars 2020.

___, *Vegane Thunfischpizza mit Spinat & ein Statement zur aktuellen Situation*, https://www.veggies.de/vegane-thunfischpizza-mit-spinat-ein-statement-zur-aktuellen-situation/, 16 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

GUEMOES Madhavi, *Madhavi & das Leben // Auf mehreren Ebenen beleidigt*, https://www.madhaviguemoes.de/madhavi-das-leben-auf-mehreren-ebenen-beleidigt/, 16 novembre 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Magnolia*, madhavi.guemos sur Instagram, 30 mars 2020.

___, *Guten Morgen!*, madhavi.guemos sur Instagram, 22 mars 2020.

___, *Buchtipp // Osho über das « Vertrauen » + Verlosung*, https://www.madhaviguemoes.de/vertrauen-osho-buch/, 22 décembre 2017, consulté le 18 mars 2024.

___, *Madhavi Guemoes - Über mich II madhaviguemoes.de*, http://madhaviguemoes, consulté le 27 avril 2023.

HÖFER Lynn, *Über mich*, https://heavenlynnhealthy.de/ueber-mich/, consulté le 27 avril 2023.

Jörg et Nadine, *Wir bleiben zuhause*, https://www.eat-this.org/wir-bleiben-zuhause/, 12 décembre 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Corona – keep calm und koch' was*, https://www.eat-this.org/corona-keep-calm-und-koch-was/, 16 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

MÄNNLEIN Stefan, *Mund- und Nasenschutz: Ja oder Nein?*, stefanmaennlein sur Instagram, 16 juillet 2020.

___, *Gesunder Burger: Geht das?*, stefanmäennlein sur Instagram, 19 mars 2020.

___, *Die Hamsterkäufer haben uns ja gewarnt*, stefanmäennlein sur Instagram, 17 mars 2020.

___, *Corona-Virus: Sollte man Panik haben?*, https://its-time-for-health.de/2020/02/29/corona-virus-sollte-man-panik-haben/, 29 février 2020, consulté le 18 mars 2021.

MARR KUZU Jenni, *Jeder Schritt zählt: Wie ich zu einem verantwortungsvolleren Leben gefunden habe*, https://mehralsgruenzeug.com/jeder-schritt-zahlt/, 27 août 2021, consulté le 23 novembre 2023.

___, *Warum glauben Menschen Desinformation? Und wie kann man mit ihnen reden?*, https://mehralsgruenzeug.com/warum-glauben-menschen-desinformation/, 17 juillet 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *So kannst du während der Corona-Krise helfen (+ wo du selbst Hilfe findest)*, https://mehralsgruenzeug.com/waehrend-der-corona-krise-helfen/, 28 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Hört auf, Corona für die Klimakrise zu instrumentalisieren*, https://mehralsgruenzeug.com/hoert-auf-corona-fuer-die-klimakrise-zu-instrumentalisieren/, 18 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

___, *Corona und digitale Arbeit*, mehralsgruenzeug sur Instagram, 8 janvier 2021.

___, *Ich beobachte ja schon länger, dass der Verschwörungsb... auch vor allem in der Öko-Bubble seine Kreise zieht, aber das hier haut mich dann doch echt um*, mehralsgruenzeug sur Instagram, 18 mai 2020.

___, *Würdest du deine Daten preisgeben*, mehralsgruenzeug sur Instagram, 3 avril 2020.

___, *Ich schäme mich derzeit sehr für meine Öko-Bubble*, mehralsgruenzeug sur Instagram, 12 mars 2020.

NELE Hannah, *5 Jahre Leben oder auf der Suche nach dem „richtigen“ Weg*, https://hannahnele.com/2022/07/03/5-jahre-leben-oder-auf-der-suche-nach-dem-richtigen-weg/, 3 juillet 2022, consulté le 27 avril 2023.

___, *Bitte denkt nicht*, hannah.nele sur Instagram, 8 mai 2020.

NICI, *Und tief in mir ...*, mari.linni sur Instagram, 8 avril 2020.

___, *50 Dinge für die Zeit zuhause während der Corona - Isolation*, http://www.marilinni.com/2020/03/21/50-dinge-wie-du-die-zeit-zuhause-waehrend-der-corona-isolation-verschoenern-kannst/, 21 mars 2020, consulté le 18 mars 2021.

RABBOW Anna Elisie, *Wenn ihr euch jetzt impfen lassen könntet, würdet ihr es tun?*, anna.elisie sur Instagram, 18 décembre 2020.

ROJO CEREZO Sandy, *Wiewowasistgut - über mich*, https://www.wiewowasistgut.com/uber-mich/, consulté le 27 avril 2023.

SCHARFENBERG Janna, *Dankbarkeit*, dr_janna_scharfenberg sur Instagram, 7 avril 2020.

___, *If you can't go outside, feet up and go inside.*, dr_janna_scharfenberg sur Instagram, 29 mars 2020.

___, *Über Janna*, https://drjannascharfenberg.com/ueber-janna/, 17 décembre 2017, consulté le 27 avril 2023.

SCHMIDT-RÜNGELER Anya, *In diesem Jahr haben viele Familien auf gemeinsame Zeiten verzichten müssen.*, tegernsee_kitchen sur Instagram, 9 décembre 2020.

___, *GESUND BLEIBEN*, tegernsee_kitchen sur Instagram, 18 mars 2020.

___, *Zwischen Winter und Frühling*, tegernsee_kitchen sur Instagram, 14 mars 2020.

___, *Der Weg zum (Food) Blogger*, https://tegernseekitchen.de/blog/2021/7/31/der-weg-zum-food-blogger, 31 juillet 2021, consulté le 23 novembre 2023.

SIEGLER Justine, *Krass, was für ein Jahr*, justinekeptcalmandwentvegan sur Instagram , 31 décembre 2020.

___, *Justinekeptcalmandwentvegan*, https://justinekeptcalmandwentvegan.com/vegan-fair-fashion-bloggerin/, consulté le 27 avril 2023.

SOPHIE Isabel, *Das Corona Virus*, iisabelsophie sur Instagram, 24 mars 2020.

WEISE Charlotte, *Dance baby dance*, charlotte_weise sur Instagram, 25 mars 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *Stay at home and dance*, charlotte_weise sur Instagram, 10 novembre 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *Wir bleiben zuhause*, charlotte_weise sur Instagram, 17 mars 2020, consulté le 10 juillet 2024.

___, *In der Zeit von Corona sollten wir ganz viel tanzen,* charlotte_weise sur Instagram, 14 mars 2020, consulté le 10 juillet 2024.

SITOGRAPHIE

Presse en ligne

DAVEY Melissa, « "None of it's true": wellness blogger Belle Gibson admits she never had cancer », in *The Guardian Australia*, 22 avr. 2015.

FAKTENCHECK, « Impfen: Das ist dran an den Anti-Impf-Gerüchten », in *Spiegel Online*, 25 avr. 2019.

MIK/ AFP, « Die Deutschen essen weniger Fleisch (sagen sie zumindest) », in *Der Spiegel*, 20 janv. 2023.

REDAUD Lorraine, *Le « carnivore diet », ce régime des vrais bonhommes*, https://charliehebdo.fr, 28 février 2023, consulté le 4 juillet 2024.

TRAUSCH Mathilda, *30 Tage nur Fleisch essen? So gefährlich ist die beliebte Diät*, https://www.focus.de, consulté le 4 juillet 2024.

WEILAND Clara, *Ernährung: Gefährlicher Trend – Experten warnen vor Fleisch-Diät*, https://www.morgenpost.de, 1 août 2023, consulté le 4 juillet 2024.

Vidéos en ligne

PETERSON Mikhaila, *Q&A: 5 Year Carnivore (Lion Diet) Anniversary | EP 172,* YouTube, 6 décembre 2022, 34 min 21 (en ligne : https://www.youtube.com/watch?v=UOQCKEoflPc ; consulté le 4 juillet 2024).

DOUG ENGELBART INSTITUTE, *1968 « Mother of All Demos » with Doug Engelbart & Team (1/3) [re-mastered]*, 2 novembre 2022, 1:25 (en ligne : https://www.youtube.com/watch?v=UhpTiWyVa6k ; consulté le 28 mars 2024).

BAKER Shawn, *Dr Shawn Baker MD*, 17 janvier 2020, 0 :57 (en ligne : https://www.youtube.com/watch?v=RHMKa8rydto ; consulté le 4 juillet 2024).

KENNEDY Gordon, *The White Indians of Nivaria Part 2,* 5 mai 2012, 11:52 (en ligne : https://www.youtube.com/watch?v=1zQOmY-Nc6o ; consulté le 7 octobre 2021).

___, *White Indians of Nivaria; The Untold Story of the Last Stone-Age Indo-European Tribes Part 1*, 1er janvier 2010, 9:15 (en ligne : https://www.youtube.com/watch?v=W77t3vzS5qA ; consulté le 7 octobre 2021).

Podcasts

GUEMOES Madhavi, « Natural High #56 // Was sagen uns die Sterne, Luisa Hartmann? », nº 56, coll. « Natural High », sans date, 1:15:44 (en ligne : https://www.madhaviguemoes.de/natural-high-56-was-sagen-uns-die-sterne-luisa-hartmann/ ; consulté le 18 mars 2021).

SCHARFENBERG Janna, « Special – Unsere (Ayurveda) Tipps », coll. « Einfach Gesund Leben », sans date, 25:18 (en ligne : https://drjannascharfenberg.com/unsere-tipps/ ; consulté le 18 mars 2021).

SCHARFENBERG Janna, « SPECIAL: CORONA VIRUS – », coll. « Einfach Gesund Leben », sans date, 25:15 (en ligne : https://drjannascharfenberg.com/corona/ ; consulté le 18 mars 2021).

SCHARFENBERG Janna, « SPECIAL: Persönliches Update – », coll. « Einfach Gesund Leben », sans date, 24:43 (en ligne : https://drjannascharfenberg.com/persoenliches-update/ ; consulté le 18 mars 2021).

TASTY KATY, « Wie man mit Krisenzeiten umgeht | Natürlich Gesund by Tasty Katy », coll. « Natürlich Gesund », sans date, 24:32 (en ligne : https://www.youtube.com/watch?v=raQ62A8Cb-E ; consulté le 5 avril 2021).

Nature Boys

BERGNER Thomas, *Friedrich Wilhelm Pester - der Eremit von Palm Springs*, https://web.archive.org, 24 septembre 2015, consulté le 21 septembre 2021.

CHIDESTER Brian, *Interview: Considering the Source (A Talk with Gordon Kennedy)*, https://bcxists.wordpress.com, 4 août 2012, consulté le 21 septembre 2021.

HEYERDAHL Thor, *The Bearded Gods Speak*, http://whiteindians.com, 23 mai 1971, consulté le 7 octobre 2021.

KENNEDY Gordon, *They Sure Don't Make Hippies Like They Used To*, [commentaire sur un article sur amazon.com], 28 septembre 2011, consulté le 21 septembre 2021.

___, *Straight-Edge Sexauer: a radical non-conformist*, https://www.sunfood.net/straight-edge.html, consulté le 4 octobre 2021.

___, *The White Indians of Nivaria*, http://whiteindians.com/, consulté le 7 octobre 2021.

KENNEDY Gordon et RYAN Kody, *Hippie Roots & The Perennial Subculture*, https://web.archive.org, 13 mai 2003, consulté le 21 septembre 2021.

MINER Gregg, *Knutsen Nature Boy, Part 1*, https://www.harpguitars.net, 9 mai 2014, consulté le 21 septembre 2021.

Web santé

BRATMAN Steven, *Healthy Eating vs. Orthorexia | Orthorexia*, http://www.orthorexia.com, consulté le 18 mai 2020.

___, *The Authorized Bratman Orthorexia Self-Test | Orthorexia*, http://www.orthorexia.com, consulté le 18 mai 2020.

MASEF.COM, *Orthorexie: test de Bratman*, https://www.masef.com, consulté le 27 mai 2024.

PASSEPORT SANTÉ.NET, *Orthorexie - Diagnostic*, https://www.passeportsante.net, 13 novembre 2012, consulté le 27 mai 2024.

PIERRE-LECOCQ karine, *Manger pour protéger la planète : attention à l'effet boomerang !*, https://www.cerin.org, consulté le 24 mai 2020.

TOPSANTÉ.COM, *Souffrez-vous d'orthorexie ? Un test pour le savoir*, https://www.topsante.com, 20 septembre 2015, consulté le 27 mai 2024.

TRIBOLE Evelyn, *Definition of Intuitive Eating*, https://www.intuitiveeating.org, 17 juillet 2019, consulté le 28 mai 2024.

___, *What is Intuitive Eating?*, https://www.intuitiveeating.org, 12 septembre 2018, consulté le 28 mai 2024.

Institutions culturelles et entreprises

AG Newmedia, *Origen Festival Cultural: Utopia*, https://www.origen.ch, consulté le 26 avril 2024.

Casa Anatta | Monte Verità Ascona, https://www.monteverita.org/en/museum-complex/casa-anatta, consulté le 26 avril 2024.

La scia del monte ou les utopistes magnétiques, https://www.mbal.ch/expo/la-scia-del-monte-ou-les-utopistes-magnetiques/, consulté le 26 avril 2024.

Reformhaus® Genossenschaft, https://reformhaus.de/pages/reformhaus-genossenschaft, consulté le 26 avril 2024.

Présentation de la biodynamie - MABD, https://www.bio-dynamie.org/biodynamie/presentation/, consulté le 29 avril 2024.

Die Kehre, https://oikos-verlag.de/Die-Kehre/, consulté le 22 avril 2024.

»Die Kehre« – Christentum und Ökologie (Heft 16) | Kehre 16 / ISSN 2700-1121, https://oikos-verlag.de/Die-Kehre-Christentum-und-OEkologie-Heft-16/Kehre-16-ISSN-2700-1121, consulté le 22 avril 2024.

Aktuelles | Kulturverein Alte Mosterei Eden, https://kulturverein-eden.de/Aktuelles, consulté le 22 avril 2024.

Galerie | Kulturverein Alte Mosterei Eden e.V., https://kulturverein-eden.de/Galerie, consulté le 22 avril 2024.

Unternehmensgeschichte | Kneipp, https://www.kneipp.com/de_de/unternehmen/unternehmensgeschichte/, consulté le 30 avril 2024.

Les origines et l'histoire de la marque Weleda, dep, https://www.weleda.fr/content/weleda/histoire, consulté le 25 avril 2024.

Wer ist eigentlich Dr. Rudolf Hauschka?, https://www.drhauschka.de/dr-rudolf-hauschka/, consulté le 25 avril 2024.

Elisabeth Sigmund: Le soin de la peau est un soin de santé, https://www.drhauschka.fr/notre-univers/nos-valeurs/elisabeth-sigmund/, consulté le 30 avril 2024.

Unabhängig, frei, anders., https://www.drhauschka.de/kosmos/unternehmen/unternehmerische-verantwortung/wala-stiftung/, consulté le 25 avril 2024.

Sites gouvernementaux

L'agriculture biologique en bref - Commission européenne, https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organics-glance_fr , 4 mars 2024, consulté le 29 avril 2024.

Projet de loi n°241, https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/textes/l16t0241_texte-adopte-seance , 14 février 2024, consulté le 21 mars 2024.

Index

A

ABHEDÂNANDA Swami 84, 388
ALBRECHT Lisa ..... viii, 176, 182, 183, 193, 214, 275, 279, 291, 292, 294, 367, 373, 396
ALBRECHT Paul .....vii, 176, 183, 189, 343
AMMANN David 58, 61, 62, 63, 388
ATZENROTH Gustav.....70, 71, 72, 80, 81, 86, 88, 90, 389

B

BAKER Shawn 2, 374, 402
BARON APPEL Eugen.....195, 389
BARTES Karl.....64, 65, 66, 389
BAUERNFEIND Heinrich.....207, 389
BENDICK H. .....vii, 254, 256, 257, 260, 263, 267, 298, 359, 361, 389
BERING Christian.....252, 389
BILZ Friedrich Eduard.....306, 308, 389
BINGEMER Susanna 189, 210, 287, 396
BORGSTEDE Emmy VON.....180, 389
BORRMANN H. 257, 267, 389
BOSSDORF Pauline.....vii, 183, 189, 344, 396
BRAUN Carl 97, 186, 189, 389
BRESCH Hedwig 170, 171, 177, 389
BRUMMERLOH Melanie .....vi, 100, 185, 191, 282, 304, 331, 396, 397
BRUMMERLOH Sönke .....vi, 100, 185, 190, 191, 192, 214, 282, 304, 331, 396, 397
BUDDHA Gautama 83, 390
BUERDORFF Benno .....vi, 135, 159, 339, 390, 392
BUERDORFF Therese.....134, 135, 136, 152, 153, 159, 180, 319, 390
BUNEMAN Oscar.....iv, 111, 112, 113, 114, 120, 121, 122, 125, 127, 336, 385
BÜNEMANN A. W. Hermann 113, 390

BÜNEMANN August Oscar……..iv, vi, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 118, 119, 120, 128, 130, 257, 262, 334, 336, 337, 377, 388, 390, 395

BÜNEMANN Karl-Wilhelm Hermann 111, 112, 114, 126, 390

D

DIEHL Christian.....182, 390

DÖRICHT Katharina .....vii, 182, 183, 233, 281, 284, 302, 355, 397

DR. BILFINGER.....272, 366, 390

DR. MED. GRAAZ.....174, 175, 208, 209, 390

DR. MED. WILL H.....84, 390

DR. MÜLLER 181, 390

DR. SCHENCK .....vii, 236, 350, 390

DR. SELSS 66, 160, 161, 390

DRÜMMER J. 69, 391

DYER Helen S.....84, 391

E

EBERT Klara…….75, 76, 77, 87, 150, 153, 154, 155, 156, 159, 160, 161, 178, 181, 191, 195, 305, 340, 391

EKKEHARD.....vi, 78, 79, 160, 161, 328, 340, 391, 395

ENGELHARDT Emil 251, 262, 391

F

F. Else 154, 391

FAUT Patricia.....287, 397

FENTSCHURA Robert .....vi, 74, 80, 93, 149, 328, 391

FICKENSCHER Kr. 182, 187, 195, 198, 199, 206, 207, 391

FISCHER-DÜCKELMANN Anna……..150, 173, 174, 180, 182, 186, 187, 206, 273, 304, 305, 381, 391

FLOCKE Louisa.....186, 197, 286, 397

FLOWERS Mary.....iv, 112, 115, 118, 120, 121, 122, 125, 128, 376

FRANCK Rudolf 79, 80, 391

FREY Hannahvii, 183, 190, 210, 211, 214, 278, 279, 280, 282, 287, 288, 347, 348, 370, 397

G

GEBHARDT Netta 195, 199, 391

GEPP Anina…….vii, viii, 176, 183, 184, 193, 199, 210, 214, 230, 231, 233, 275, 280, 283, 288, 289, 290, 293, 342, 352, 373, 398
GIZYCKI Walter VON 74, 75, 76, 87, 134, 391
GLAU Elke.....150, 177, 182, 187, 198, 206, 319, 391
GREEN Lea 23, 277, 288, 289, 398
GRIMM Carl.....181, 187, 188, 392
GUEMOES Madhavi ..... vii, viii, 190, 191, 280, 288, 292, 345, 369, 399, 402

H

HAMMER Walter.....vii, 250, 254, 261, 262, 263, 363, 364, 388, 392
HAUSE Dr. Ewald.....66, 392
HEINKE Hermann 66, 392
HEINRICH Otto.....256, 392
HEINZL Adolf 71, 72, 87, 90, 392
HILDEBRAND Gerhard 84, 392
HILZ Robert.....70, 93, 392
HIMMELSTEIN W. 153, 392
HÖFER Lynn 192, 399
HORN Arnold.....178, 188, 206, 392

I

IMHOLZ Friedrich 248, 392

J

Jörg et Nadine 275, 277, 399

K

KASSOWITZ Max 195, 393
KEIDEL J. 161, 393
KELLER-HÖRSCHELMANN Adolf 271, 306, 393
KENNEDY Gordon 45, 49, 52, 53, 54, 55, 57, 59, 60, 326, 377, 402, 403
KLEIN Ida 209, 210, 393
KUNZE 71, 82, 83, 90, 393

L

LIBERO G.....251, 393

M

MANN Karl 174, 181, 187, 194, 393

MÄNNLEIN Stefan 276, 279, 287, 291, 368, 399

MARR KUZU Jenni ..... vii, viii, 189, 199, 200, 277, 279, 286, 290, 291, 293, 294, 346, 372, 399

MIRUS Oberlehrer 272, 366, 390

MORAST Hermann 157, 393

MÜLLER Fritz ..... vii, 253, 297, 356, 393

N

NELE Hannah ..... vii, 189, 233, 290, 353, 400

NICI 23, 233, 278, 284, 285, 400

O

OTTO H. 182, 206, 393

P

PFEIFFER R. 182, 393

POLENSKE Karl 187, 195, 197, 207, 393

R

RABBOW Anna Elisie ..... viii, 23, 277, 291, 367, 400

RAMMELMEYER Martha 136, 152, 394

REHDERS Heinrich 250, 252, 259, 261, 394

RHENIUS Elisabeth 157, 394

ROJO CEREZO Sandy 23, 302, 400

S

SCHARFENBERG Janna ..... vii, viii, 184, 233, 280, 281, 282, 284, 305, 354, 370, 371, 400, 402

SCHEILER Ernst 259, 260, 394

SCHLÄGER Gustav (Dr) 61, 65, 327

SCHLÄGER Gustav (Dr.) 65, 394

SCHMIDT-RÜNGELER Anya 23, 233, 279, 281, 290, 400

SEEGELTE T. 249, 394

SEHRWALD K. 181, 303, 304, 394

SEILER Ed. 73, 89, 394
SIEGERT Fr. 186, 206, 394
SOPHIE Isabel 293, 401
STIEGELMANN Ad. 72, 73, 84, 86, 92, 394

T

TROJAN E.W. 248, 394

U

UHLEMANN P. 179, 394

V

VOLCHERT-LIETZ Helene 61, 64, 65, 394

W

WACHSMANN Bertha 136, 395
WAGNER W. 249, 250, 254, 256, 263, 264, 395
WANNIECK Friedrich 181, 188, 195, 395
WEIDE August 120, 395
WEINLÄNDER K. ..... vi, 82, 91, 92, 329, 395
WEISE Charlotte ..... viii, 283, 284, 371, 401
WENZEL-EKKEHARD Otto 160, 161, 340, 395
WERNICKE H. 135, 136, 151, 395
WICK Margarete ..... vi, 150, 154, 155, 156, 319, 341, 395
WILLE Eduard 178, 395

Z

ZINK Max 263, 395