

# Rapport de recherche sur le gaspillage alimentaire

Principales conclusions de la communauté de recherche en ligne

Juin 2022

Poppy Reece et Lucy Smith

Équipe de recherche et de connaissance des citoyens, Bureau du chef de l'exécutif



# Remerciements

Nous tenons à remercier sincèrement tous nos participants pour leur ouverture et leur honnêteté, le partage de leurs idées, ainsi que le temps et l'énergie qu'ils ont consacrés à cette recherche.



**Merci !**



# Vue d'ensemble

Principaux résultats et méthodologie

# Introduction

## Contexte

Cette recherche a exploré les **attitudes et les comportements des gens en matière de gaspillage alimentaire**, afin de contribuer à la conception de futures campagnes et interventions visant à réduire le gaspillage alimentaire dans l'Essex.

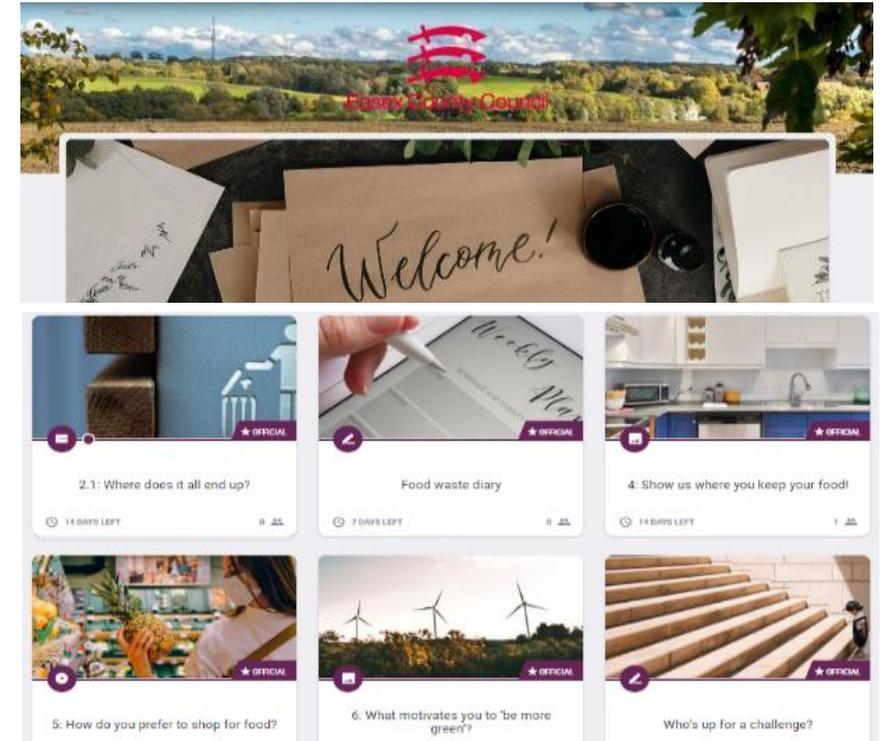
## Approche de la recherche

Une **communauté de recherche en ligne** a été mise en place pour 15 participants de tout l'Essex sur une période de deux semaines (9-22 mai).

Les participants ont partagé leurs idées en réponse à une série d'activités, notamment des enquêtes, des entrées de journal, des téléchargements de photos/vidéos, et ont fourni des commentaires sur les questions et les concepts. Les participants ont reçu un paiement de 50 livres sterling en remerciement de leur temps, avec la possibilité de recevoir des bonus pour encourager davantage la participation.

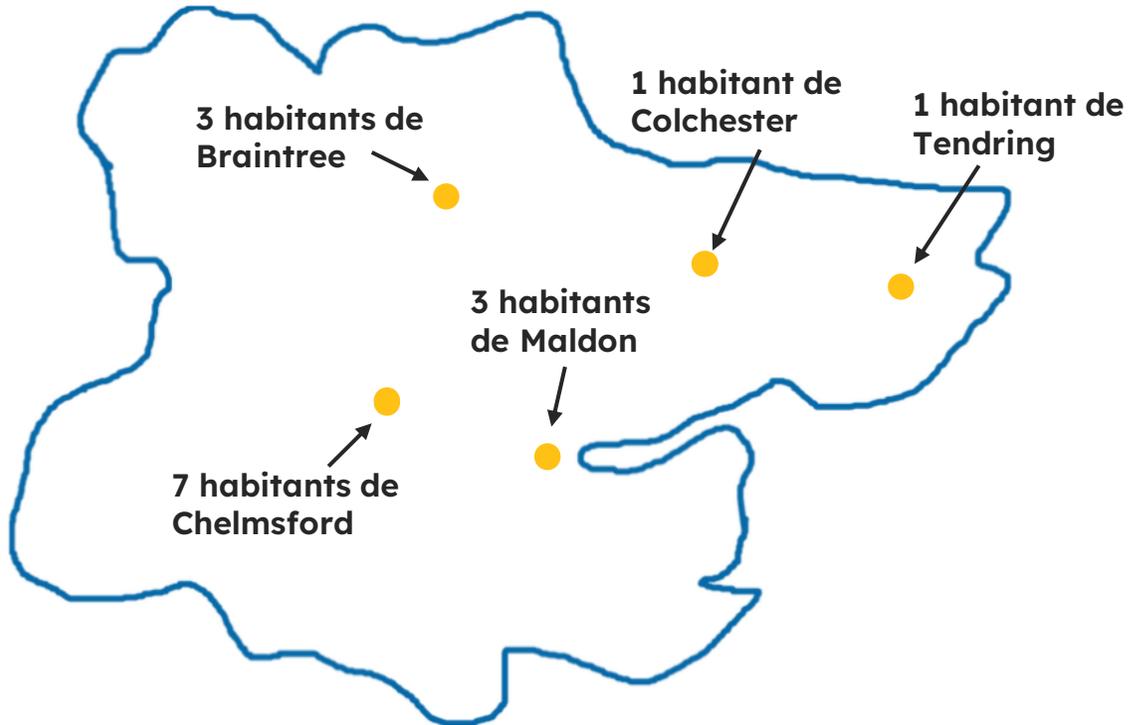
Un petit **groupe de discussion virtuel** a également été organisé pour approfondir certains thèmes et explorer davantage les idées.

Produit par le bureau du chef de l'exécutif du conseil du comté de l'Essex, Recherche et connaissance des citoyens



# Aperçu des participants à l'étude

15 participants de tout l'Essex ont pris part à l'étude.



## Note de recherche

Des efforts ont été faits pour recruter un éventail diversifié de personnes de tout l'Essex, mais des abandons de participants ont fait que certaines régions n'ont pas été couvertes par l'échantillon. Il s'agit d'une recherche qualitative qui n'est pas censée être entièrement représentative de la population.



5 hommes  
10 femmes



5 âgés de 18 à 24 ans	4 âgés de 25 à 34 ans
3 âgés de 35 à 54 ans	3 âgés de plus de 55 ans

8 avec enfants



4 avec des enfants âgés de 0 à 4 ans  
2 avec des enfants âgés de 5 à 11 ans  
3 avec des enfants âgés de 12 à 18 ans



7 avec un emploi à temps plein  
1 avec un emploi à temps partiel  
2 indépendants  
1 en cours d'étude/ de formation  
2 retraités  
2 sans emploi



8 dans une maison/un bungalow  
7 dans un appartement

10 locataires (dont 1 en colocation)  
4 propriétaires  
1 logement en foyer

# Principales conclusions

## Facteurs de gaspillage alimentaire

- **Manque de planification** (par exemple, listes de courses, plans de repas)
- **Manque de temps** et d'énergie
- **Perturbation des plans/routines** au cours de la journée ou de la semaine
- **Manque d'espace de stockage** ou d'organisation de la nourriture
- **Des enfants changeant d'avis** sur ce qu'ils veulent ou ne veulent pas manger
- **Manque de connaissances** sur la meilleure façon de conserver et d'utiliser les aliments
- **Cuisiner trop** de nourriture - ne pas mesurer les portions
- **Repas pour les invités**
- **Partage du temps** entre la maison et le séjour chez un partenaire

## Obstacles à la réduction du gaspillage alimentaire

- La « **vie** » s'en mêle
- **Manque de temps** - en particulier pour les personnes qui travaillent et s'occupent de jeunes enfants
- **Vivre seul** - perception que les quantités de nourriture dans les supermarchés ne sont pas adaptées aux personnes seules
- **Vivre en colocation** - manque d'espace et comportements différents sous le même toit
- **Changements de vie** - par exemple, l'arrivée d'un bébé
- Les **problèmes de santé** peuvent influencer l'énergie et la capacité à cuisiner
- **Les dates de péremption** des aliments sont **courtes**
- **La poubelle alimentaire n'est pas assez grande** pour les ménages plus nombreux

## Interventions pour réduire le gaspillage alimentaire

Ceci inclut : **1)** le soutien nécessaire pour **réduire** les niveaux de déchets alimentaires ; et **2)** ce qui est nécessaire pour encourager les gens à éliminer les déchets alimentaires d'une manière **plus respectueuse de l'environnement**

- **Informations** sur la durée de vie, la conservation des aliments, la taille des portions, etc., avec des **campagnes ciblées**
- **Conseils et idées** pour planifier/utiliser les aliments, **ressources permettant de gagner du temps et de réduire les coûts**, soutien pour planifier et organiser le plus efficacement possible en fonction des moyens
- **Initiatives menées par la communauté**, par exemple le compostage communautaire, un espace en ligne permettant aux habitants de partager des conseils, des astuces et des idées

# Le parcours du gaspillage alimentaire

Le parcours ci-dessous met en évidence les étapes de l'achat, de la consommation et de l'élimination des aliments. Il existe plusieurs facteurs et comportements clés à chaque étape qui influencent le niveau de déchets alimentaires produits.

## 1. Planifier

- Vérifier les placards
- Créer des listes de courses
- Planification des repas

## 2. Achats

- Quantités/taille des articles
- Dates d'expiration
- En sac ou en vrac
- Achats impulsifs

## 3. Stockage

- Espace et installations
- Organisation
- Connaissance de quoi stocker et où

## 4. Manger

- Préparation de repas
- Tailles des portions
- Cuisiner en gros
- Congeler
- Cuisiner à la sauvette

## 5. Élimination

- Nourriture pour les animaux domestiques/oiseaux
- Installations pour éliminer
- Compostage par rapport à poubelle alimentaire par rapport à déchets généraux

Ce rapport va parcourir chaque étape de ce processus, en soulignant à chaque fois les principaux facteurs, les obstacles et les possibilités de changement de comportement pour différents types de ménages.



# Présentation de COM-B

Un cadre pour le changement de  
comportement

# COM-B : un cadre pour le changement de comportement

Le modèle COM-B nous permet de mieux comprendre les moteurs et les obstacles du comportement.

Quelles sont les *capacités* des individus à réduire le gaspillage alimentaire ?

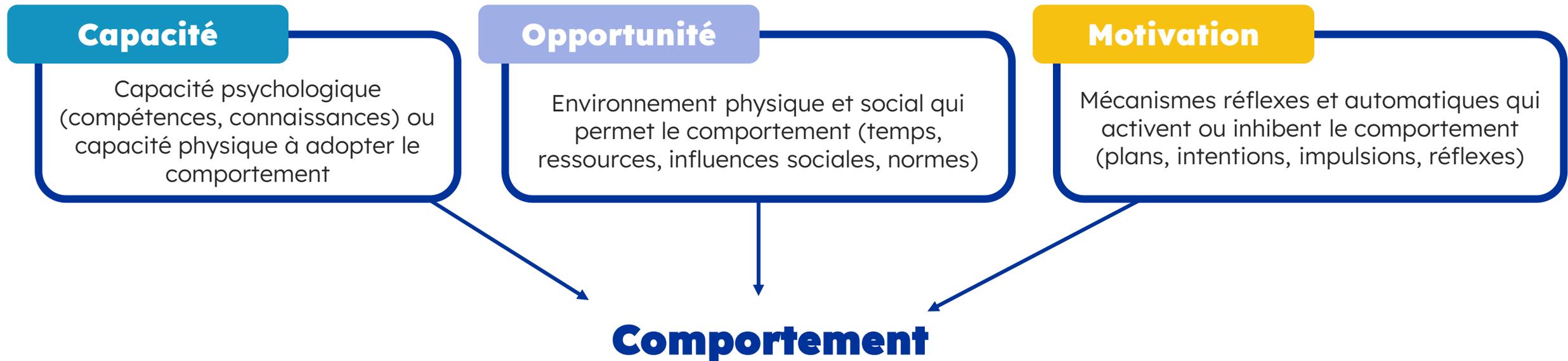
*(Sont-ils physiquement capables et ont-ils des connaissances sur la manière de le faire ?)*

Quelles sont les *possibilités* des individus pour réduire le gaspillage alimentaire ?

*(Ont-ils le temps/les ressources nécessaires pour le faire ? Comment les normes sociales/culturelles ou les autres membres du ménage)*

Quelles sont les *motivations* des individus pour réduire le gaspillage alimentaire ?

*(Est-ce quelque chose qu'ils veulent faire et comment l'intention et les impulsions peuvent-elles influencer cela ?)*



# COM-B : un cadre pour le changement de comportement

## Étapes à suivre pour promouvoir un changement de comportement :

- ✓ *Identifier le public cible et les comportements souhaités, ainsi que l'étendue de « ce qui est possible »*
- ✓ *Formuler des hypothèses sur les obstacles et les déclencheurs potentiels du comportement souhaité*
- ✓ *Mener des recherches pour explorer les comportements et les obstacles*
- **Appliquer l'approche COM-B pour confirmer ou contester les hypothèses et identifier les obstacles les plus importants**
- **Identifier les interventions appropriées pour surmonter les obstacles et encourager le comportement souhaité**

Un atelier de cadrage, comprenant l'identification des publics et des comportements clés et le développement d'hypothèses, a été organisé dans le cadre du processus de conception de la recherche.

La recherche étant maintenant terminée, ce rapport utilisera une approche COM-B pour mettre en évidence les obstacles au comportement, et présentera des recommandations d'interventions visant à promouvoir les comportements souhaités en matière de déchets alimentaires.

# Une approche COM-B des comportements en matière de gaspillage alimentaire

Les idées des participants à l'étude ont mis en évidence plusieurs facteurs et obstacles clés concernant le gaspillage alimentaire :

## Capacité

Capacité psychologique (compétences, connaissances) ou capacité physique à adopter le comportement

- **Manque de connaissances** sur les moyens de réduire les déchets, par exemple sur la meilleure façon de stocker les aliments pour qu'ils restent frais plus longtemps, sur la durée de conservation réaliste des aliments, sur la façon de cuisiner avec les restes, sur la taille adéquate des portions, etc.
- **Problèmes de santé** altérant la capacité physique à préparer les repas, etc.

## Opportunité

Environnement physique et social qui permet le comportement (temps, ressources, influences sociales, normes)

- **Manque de temps et d'énergie** (notamment en cas de travail et de garde de jeunes enfants)
- **Revenus et ressources** pour faire les choses différemment
- **Manque d'espace de stockage** ou d'organisation de la nourriture à la maison
- **Obligation de s'occuper des invités**
- **Partage du temps** entre la maison et le séjour chez un partenaire

## Motivation

Mécanismes réflexes et automatiques qui activent ou inhibent le comportement (plans, intentions, impulsions, réflexes)

- **Manque de planification** (par exemple, listes de courses, plans de repas)
- La réduction des déchets **n'est pas une priorité** ou ne fait pas partie de la routine quotidienne.
- **Perturbation des plans/de la routine** ou changement de plan par impulsion (par exemple, aller au bureau, prendre un plat à emporter)
- **Des enfants changeant d'avis** sur ce qu'ils veulent ou ne veulent pas manger

Certaines circonstances peuvent également rendre plus difficile la réduction des déchets. Il s'agit notamment du fait de **vivre seul** (il peut être difficile de préparer des repas pour une seule personne et il existe une perception selon laquelle les quantités de nourriture dans les supermarchés sont trop importantes et ne conviennent pas aux personnes seules), **de vivre avec des colocataires** (en raison du manque d'espace et de la diversité des comportements sous le même toit) et des **grands changements de vie**, comme la naissance d'un bébé.



# Résultats détaillés

Résultats détaillés de la recherche

# Les participants à la recherche... un regard plus attentif

Nous avons développé quatre « personnages » pour classer les participants à l'étude en groupes, sur la base d'antécédents démographiques, de styles de vie ou de caractéristiques similaires.

Ces personnages sont utilisés pour mettre en évidence les différents types d'obstacles et de défis rencontrés par chaque groupe, ainsi que les mesures qui pourraient les aider.

**Les familles pressées :** Des familles occupées qui jonglent avec le travail et la garde des enfants avec un revenu limité.

**Les familles aisées :** Des familles relativement à l'aise financièrement, mais dont le temps est limité.

**Les jeunes professionnels :** Les jeunes qui travaillent et peuvent avoir des revenus limités.

**Les personnes âgées :** Les personnes âgées qui sont à la retraite ou proches de la retraite et qui n'ont pas d'enfants à la maison.

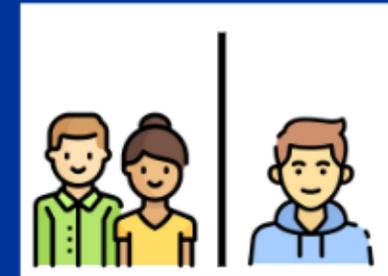
## FAMILLES AVEC PEU DE MOYENS



## FAMILLES AISÉES



## JEUNES ACTIFS



## PERSONNES ÂGÉES



## FAMILLES AVEC PEU DE MOYENS



### CARACTÉRISTIQUES CLÉ

- Des familles occupées qui jonglent entre le travail et les enfants
- Revenu limité et difficultés financières
- Le manque d'espace à la maison est une frustration courante
- Le gaspillage alimentaire n'est pas vraiment considéré comme une priorité

#### Obstacles liés aux capacités

Manque de connaissances sur les moyens de réduire les déchets (par exemple, stockage, cuisiner avec les restes, etc.)

#### Obstacles liés aux opportunités

Manque de temps et d'énergie  
Manque d'espace de stockage  
Revenus/ressources limités

#### Obstacles liés à la motivation

Manque de planification, ou les plans sont régulièrement perturbés.  
La réduction du gaspillage alimentaire n'est pas une priorité absolue.

### Qu'est-ce qui peut aider ?

- **Plus d'informations** sur par exemple, le stockage correct des aliments afin de préserver leur fraîcheur, la durée de vie réaliste des aliments au-delà des dates d'expiration, des tailles de portions appropriées et des manières simples de mesurer les portions
- **Des conseils et idées simples qui se concentrent sur les économies de temps et d'argent**, par exemple, des modèles de planification de repas, des recettes pour utiliser les aliments courants/les restes, des conseils pour l'organisation des repas avec un espace limité
- **Des informations sur l'élimination des déchets** alimentaires inévitables de la meilleure manière possible (par exemple, nourriture pour les animaux, compostage)

*« Avec les exigences élevées du travail et le rythme effréné de la société actuelle, nous n'avons jamais le temps de préparer des repas complets. »*

*Lorsque les enfants sont de jeunes adultes et des adolescents, vous pouvez préparer un repas pour qu'ils disent 'je sors, ou 'je ne veux pas manger ça', ou 'je n'ai pas faim', et leur dîner finit, j'en ai peur, à la poubelle. Certains repas peuvent être conservés pour le lendemain, mais ils sont rarement mangés. »*

## FAMILLES AISÉES



### CARACTÉRISTIQUES CLÉ

- Des familles relativement à l'aise financièrement, mais qui peuvent être limitées en temps
- Possibilité de travailler depuis la maison une partie du temps
- Espace de stockage approprié à la maison
- Peut réaliser des efforts conscients pour réduire le gaspillage alimentaire mais pas toujours

#### Obstacles liés aux capacités

Manque de connaissances sur les moyens de réduire les déchets (par exemple, stockage, cuisiner avec les restes, etc.)

#### Obstacles liés aux opportunités

Manque de temps et d'énergie

#### Obstacles liés à la motivation

Changement/interruption des plans

### Qu'est-ce qui peut aider ?

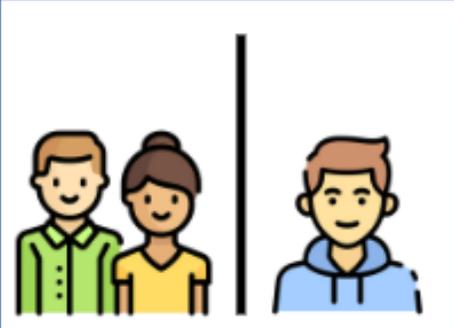
- **Plus d'informations** sur par exemple, le stockage correct des aliments afin de préserver leur fraîcheur, la durée de vie réaliste des aliments au-delà des dates d'expiration, des tailles de portions appropriées et des manières simples de mesurer les portions
- **Des conseils, des idées et des recettes simples** pour utiliser les aliments courants gaspillés, les restes
- **Des idées pour impliquer les enfants** afin de réduire le gaspillage alimentaire à la maison
- **Des informations les meilleures méthodes d'élimination des déchets** et des informations/outils sur le compostage à la maison

*« Le mode de vie fait parfois obstacle au gaspillage alimentaire. Travailler à Londres ou voir spontanément des amis signifie parfois que la nourriture que vous aviez prévu de manger ce soir-là doit attendre un peu, et certains aliments ne peuvent tout simplement pas attendre aussi longtemps. »*

*« Lorsque nous avons rénové la cuisine et acheté un nouveau réfrigérateur, c'était incroyable de voir combien de temps nos aliments pouvaient durer et rester frais.....*

*Nous avons beaucoup d'espace dans les placards et les tiroirs pour organiser les articles qui ne sont pas dans le réfrigérateur. »*

## JEUNES ACTIFS



### CARACTÉRISTIQUES CLÉ

- Peuvent vivre seuls ou en couple ou en colocation
- Peuvent avoir un revenu limité et un manque d'espace à la maison
- Travaillent à plein temps, parfois depuis la maison
- Les problèmes environnementaux peuvent être une préoccupation, mais les efforts pour réduire le gaspillage alimentaire peuvent être minimes

#### Obstacles liés aux capacités

Manque de connaissances sur les moyens de réduire les déchets (par exemple, stockage, cuisiner avec les restes, etc.)

#### Obstacles liés aux opportunités

Manque de temps et d'énergie  
Manque d'espace de stockage  
Revenus/ressources limités  
Temps partagé entre la maison et le domicile du partenaire

#### Obstacles liés à la motivation

Manque de planification, ou les plans sont régulièrement perturbés ou interrompus.

La réduction du gaspillage alimentaire n'est pas une priorité absolue

*« Depuis le début de ma relation avec mon petit ami, je gaspille énormément de nourriture... Le fait que je sois moins souvent chez moi signifie que beaucoup de mes aliments sont périmés avant que je ne sois de retour à la maison pour les manger... »*

*Ce défi a vraiment révélé à quel point le gaspillage alimentaire s'est aggravé récemment dans mon foyer...*

*Je pense qu'en fin de compte, les principaux obstacles pour moi ont été le temps passé à la maison, les changements de routine et l'augmentation des mauvaises habitudes alimentaires comme les plats à emporter. »*

#### Qu'est-ce qui peut aider ?

- **Plus d'informations** (comme pour les familles), incluant un aspect spécifique sur le **développement des compétences de vie** autour du budget, de la cuisine, des denrées de base des étagères, etc. afin d'aider les jeunes à vivre seuls pour la première fois
- **Un espace communautaire en ligne** pour les habitants, pour qu'ils accèdent **aux conseils, idées et avis et les partagent**, par exemple, des modèles de planification de repas, des idées pour utiliser les aliments courants/les restes, pour l'organisation des repas avec un espace limité
- Des conseils pour **la planification des interruptions** – par exemple, faire moins d'achats et souvent, garder les aliments congelés jusqu'à leur utilisation

## PERSONNES ÂGÉES



### CARACTÉRISTIQUES CLÉ

- Peuvent vivre seuls ou en couple
- Retraités et ont du temps pour planifier et préparer les repas
- Espace de stockage approprié à la maison
- Les coûts peuvent être un problème
- Peuvent probablement réaliser des efforts conscients pour réduire le gaspillage alimentaire

#### Obstacles liés aux capacités

Les connaissances sur les moyens de réduire les déchets (par exemple, stockage, cuisiner avec les restes, etc.) sont bonnes

#### Obstacles liés aux opportunités

La réception d'invités/de visiteurs peut augmenter les niveaux de gaspillage alimentaire

#### Obstacles liés à la motivation

Changement des plans

### Qu'est-ce qui peut aider ?

- **Connaissance du partage** avec les autres sur les conseils et les idées pour des manières sans contraintes d'utiliser les restes
- Encourager les invités à ramener les restes de repas chez eux
- **S'assurer que la nourriture est stockée de la meilleure manière possible** avec une bonne organisation des aliments
- Des conseils et des idées pour tirer le maximum de son argent avec les aliments achetés

*« Je n'ai aucun problème à utiliser toute la nourriture car je congèle ou crée des repas à partir des restes, la laitue etc. est donnée à ma tortue en été. En tant qu'enfant ayant grandi pendant la Seconde Guerre mondiale, je suis frustré quand j'ai des visiteurs qui gaspillent... »*

*Je suis frustré par le fait que les supermarchés ne vendent pas des portions individuelles à bas prix... en ce qui concerne l'achat de portions individuelles, ce ne sont pas seulement les supermarchés mais aussi les bouchers familiaux, les épiciers verts, qui rendent l'achat en gros moins cher, ce qui n'est pas juste. »*

# 1. Planification

La plupart des participants planifient plus ou moins leurs repas, mais ceux qui ne le font pas ont tendance à gaspiller davantage de nourriture. Il s'agit généralement de jeunes professionnels ou de familles ayant des contraintes de temps.

**LES ACHETEURS IMPULSIFS** : Manque de planification, essaient d'obtenir ce dont ils ont besoin en se basant sur l'impulsion/la mémoire/l'idée

**PAR COMPARAISON AVEC**

**LES PLANIFICATEURS** : Ils vérifient les placards avant de faire les courses, écrivent une liste, planifient les repas de la semaine

Les facteurs qui ont un impact sur la planification sont les suivants :

- Vies bien occupées/un temps et un espace de tête limités pour planifier à l'avance
- Type de personnalité - pas un planificateur et plus susceptible d'agir par impulsion
- Changements de vie - par exemple, un nouveau bébé, un changement d'emploi, etc. peuvent rendre la tâche plus difficile à ceux qui étaient des planificateurs
- Perturbation fréquente des plans (par exemple, travail tardif, plans de dernière minute avec des amis, changements dans l'emploi du temps des enfants)



Étude de cas : Matthew\*

« Depuis des années, nous planifions très bien nos repas - chaque semaine, nous planifions exactement ce que nous allons manger au dîner et au déjeuner (nous travaillons tous les deux à domicile à plein temps) et nous n'avons presque jamais de nourriture inutilisée.

Maintenant que nous avons un bébé, tout cela est beaucoup, beaucoup plus difficile ! Avoir le temps de cuisiner des repas à partir de rien est beaucoup plus difficile.

Nous planifions toujours nos repas, mais si nous passons une nuit difficile à essayer de calmer le bébé, nous n'hésitons pas à abandonner ce que nous avons prévu de faire, et nous finissons par manger quelque chose de plus facile/plus pratique ou, au pire, par prendre un plat à emporter.

Nous repoussons les repas non consommés à la semaine suivante, mais au bout d'un moment, il devient difficile de tout consommer dans les temps. »



Taylor\* est une jeune professionnelle qui vit dans un appartement du centre-ville avec son partenaire. Taylor travaille à plein temps et, en ce qui concerne la planification, elle déclare : « Nous avons du mal à trouver le temps de faire les courses alimentaires, alors la planification préalable est toujours oubliée et nous nous contentons d'improviser. »

### Avant le défi du gaspillage alimentaire :

*« Non, nous ne planifions pas nos courses malheureusement. Nous y allons de manière impulsive ou en fonction de ce dont nous nous souvenons et que nous n'avons plus, ce qui fait que nous rentrons souvent à la maison avec quelque chose qui manque ou que nous avons oublié. Nous sommes tout simplement désorganisés. Malheureusement, nous ne préparons pas les repas, nous ne les planifions pas. Nous nous basons complètement sur ce que nous ressentons quand nous sommes dans le magasin et sur ce que le magasin propose. »*

**Participante, âgée de 18 à 24 ans, vivant en couple.**

**LE DÉFI :** Nous nous sommes fixé comme objectif pour les courses de cette semaine de faire une liste et de nous y tenir !

*« Aujourd'hui, avant d'aller au supermarché, nous nous sommes assis et nous avons rédigé une liste ! C'est plutôt inhabituel pour nous. Nous avons vérifié les stocks et n'avons noté que les articles dont nous savons que nous aurons besoin pendant la semaine.*

*Étonnamment, nous avons fait moins de courses que d'habitude et nous n'avons pas oublié un seul article (du moins, c'est ce que nous avons remarqué). Honnêtement, je ne sais pas pourquoi nous ne faisons pas cela à chaque fois, mais c'est notre nouvel objectif ! »*



Une campagne soulignant les avantages et les économies de la planification pourrait être un moyen efficace d'encourager les gens à planifier avant d'acheter.

# Qu'est-ce qui peut aider ?

Les obstacles liés à 'l'opportunité' qui ont un impact sur la planification (tels que le temps et l'énergie limités et les facteurs liés au mode de vie) sont difficiles à surmonter. Cependant, il existe des idées qui peuvent aider à réduire les niveaux de gaspillage alimentaire tout en renforçant la motivation à planifier, et en économisant du temps et de l'énergie plus tard dans la semaine.



### Ressources permettant d'économiser du temps et de l'argent

Investir du temps dans la planification peut permettre de **gagner du temps et de l'énergie** par la suite. Aider les gens à **planifier avant de faire les courses** pourrait inclure le développement d'une gamme de **plans de repas hebdomadaires** avec liste de courses (pour une gamme de régimes alimentaires et de types de ménages), qui se concentrent sur des repas **rapides et faciles, à faible coût**.

- Cela permet de **gagner du temps** dans la recherche d'idées de repas et de réduire les coûts.
- Les plans de repas pour les personnes seules ou les petits ménages pourraient inclure des repas qui utilisent
- les **mêmes ingrédients de différentes manières** afin d'utiliser les produits vendus en grandes portions.
- Les histoires comme celle de Taylor pourraient être partagées sur les médias sociaux pour encourager les autres.

*« Nous avons commencé à planifier les repas de la semaine en utilisant des ingrédients similaires afin d'éviter tout gaspillage. Par exemple, acheter une boîte de champignons et faire une bolognaise et un risotto en une semaine ! »*



En plus d'utiliser les ressources existantes, serait-il possible de s'associer à des **étudiants en cuisine** dans les lycées locaux pour élaborer des plans de repas ?



Comment aider les jeunes qui vivent seuls pour la première fois à **acquérir des compétences** pratiques en matière d'achats, de planification, de cuisine, etc.



### Planification des perturbations/ plans d'urgence

Les plans changent et sont perturbés, ce que les gens n'ont pas toujours le pouvoir de contrôler.

Mais si cela se produit régulièrement, pouvons-nous aider les gens à « **prévoir les perturbations** » ou à avoir des **plans d'urgence** en tête pour éviter que la nourriture ne soit gaspillée ? Cela peut inclure :

- **Faire les courses peu et souvent**, si possible, pour n'acheter que ce qui est nécessaire quelques jours en une fois
- **Conserver les aliments congelés** jusqu'au jour où l'on en a besoin (pour éviter l'urgence d'utiliser des aliments frais si les plans tournent mal)
- Des idées pour **utiliser autrement** les aliments qui ne sont pas utilisés comme prévu

*Lydia\* a commencé à faire certaines de ces choses dans le but de réduire les déchets :*

*« Ces dernières semaines, j'ai essayé d'acheter en petites quantités. En ce moment, je reste souvent chez mon petit ami. Je sais donc que je ne mange pas aussi souvent la nourriture qui se trouve dans mon réfrigérateur. Donc ce que je fais, c'est que j'essaie de fonctionner de manière un peu plus durable et d'acheter des repas qui vont durer ou des repas qui peuvent être congelés ou des repas qui une fois que je les prépare ou qu'ils durent un peu plus longtemps.*

*C'est en fait ce que j'essaie de faire en ce moment, j'essaie d'acheter pour de plus petites quantités de jours, de sorte qu'au moment où j'arrive à mon réfrigérateur, tout n'est pas périmé et que je ne gaspille pas trop de nourriture. J'ai constaté que lorsque je faisais mes courses en personne pour environ deux semaines de nourriture, j'achetais beaucoup plus, ou j'achetais beaucoup moins, ce qui m'obligeait à revenir sans cesse et me frustrait. Et les produits étaient périmés entre-temps. »*

## 2. Les courses

Les achats alimentaires posent des problèmes spécifiques à certains groupes, notamment les personnes vivant seules et celles qui doivent faire face à l'augmentation du coût de la vie.

Les facteurs de gaspillage alimentaire à l'étape des « courses » sont les suivants :

- Les articles vendus en **grandes quantités** dans les supermarchés (difficile pour les personnes seules ou les petits ménages de les consommer à temps)
- Les **budgets limités** influencent les choix et les achats
- L'**achat excessif** d'aliments
- La **courte durée de conservation** des produits frais

### Les courses en ligne



Certains préfèrent faire leurs achats en ligne pour s'adapter à leur **style de vie actif** et découvrent que cela aide à mieux respecter leur liste et de réduire les **achats impulsifs**. Mais il reste des frustrations, comme les substitutions et la courte durée de conservation des produits, qui semblent être des « **compromis** » acceptés.

*« En faisant des achats en ligne, on s'aperçoit souvent que certaines viandes ou certains aliments sont périmés très rapidement. Cela peut être frustrant lorsque vous avez planifié tous vos repas pour la semaine. »*

*« C'est un **sentiment tellement ennuyeux** lorsque vous devez admettre que certains légumes et fruits ont dépassé leur espérance de vie et que vous devez vous en débarrasser... cela me met **tellement en colère** qu'ils soient gaspillés. Nous avons essayé les dîners « tout mettre ensemble » pour que les choses fonctionnent, mais nous avons du mal à le faire, c'est pourquoi nous avons commencé à utiliser Hello Fresh. »*

*« Nous faisons probablement **trop d'achats** plutôt que pas assez, essentiellement pour essayer de faire en sorte que le **réfrigérateur ait l'air plein** et qu'il y ait toujours de la nourriture à piocher ou à manger. »*

*« Je suis frustré par le fait que les supermarchés **ne vendent pas des portions individuelles à bas prix**...ce ne sont pas seulement les supermarchés mais aussi les bouchers familiaux, les épiciers verts, qui rendent l'achat en gros moins cher, ce qui **n'est pas juste**. »*

# L'augmentation du coût de la vie

Tout le monde ne fait pas le lien entre gaspillage de nourriture et gaspillage d'argent, ce qui a un impact sur les comportements et les niveaux de gaspillage.

## Déplacement des coûts

Les frustrations liées à la taille des portions des supermarchés ont été citées par de nombreux participants. Certains ont eu tendance à **acheter de plus grandes portions**, car ils estimaient que cela représentait un **meilleur rapport qualité-prix**, même s'ils savaient qu'il y avait de fortes chances qu'elles soient gaspillées.

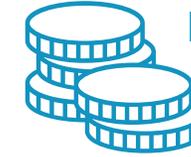
Cela suggère un **désir plus fort** d'éviter de gaspiller de l'argent au **moment de l'achat** qu'au moment de l'élimination. Cela peut s'expliquer par le fait que **l'impact sur les finances est plus tangible et immédiat** au moment de l'achat, alors que l'élimination des aliments est plus **« lointaine »** et que les gens ne **font pas nécessairement le lien** entre le fait de jeter des aliments et le gaspillage d'argent.

En fin de compte, **l'argent est gaspillé dans les deux cas** et c'est un défi, mais l'approche que certains adoptent actuellement ne fait que **déplacer les coûts** vers l'aval.

*« Le bœuf haché en est un bon exemple. Plus le paquet est petit, plus il est cher. Personnellement, j'achète un plus gros paquet et je donne à mon partenaire et à moi-même ce que nous voulons et je jette le reste à la poubelle car nous n'avons pas envie de viande froide le lendemain... Si les petits paquets étaient plus accessibles et moins chers, je pense que les gens seraient plus enclins à les acheter et à gaspiller moins de nourriture. »*

*« Ce n'est pas rentable d'acheter des fruits en vrac. »*

*« Naturellement, on va vers le produit le plus gros parce qu'on a un meilleur rapport qualité-prix, mais au final, il y a normalement du gaspillage. »*

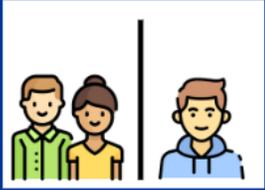


## Préoccupations liées au coût de la vie

L'augmentation du coût de la vie a été mentionnée par plusieurs participants, et c'est une réelle préoccupation pour certains.

*« Avec l'augmentation du coût de la vie, je dois acheter de plus en plus d'articles de longue durée pour pouvoir continuer à manger à la fin du mois. »*

*« Avec le coût des sorties et de la vie, il est difficile d'acheter des aliments nutritionnels à préparer soi-même. Une grande partie [de mon revenu] est consacrée aux plats préparés car il s'agit d'une portion, donc pas de gaspillage. Malheureusement, dans la société d'aujourd'hui, on n'a pas le temps de cuisiner quand on rentre d'une journée de travail. »*



*« Je viens de faire des courses et je suis en train de cuisiner, j'ai dû faire de petites courses parce que j'essaie de faire attention à ce que je dépense en ce moment. Je suis allée à Tesco parce que j'avais besoin de shampoing et d'après-shampoing, et Aldi ne fait pas de produits vegan. Alors j'ai juste fait de petits achats à Tesco. J'ai donc pris mes produits habituels... En ce moment, mon principal objectif est d'essayer d'acheter des produits qui durent plus longtemps, car les aliments frais s'épuisent plus vite et je ne les utilise pas assez parce que je suis seule, alors j'ai tendance à cuisiner trop ou à avoir trop de produits dans le réfrigérateur et à devoir les jeter. »*

**Participant, âgé de 18 à 24 ans, vivant seul.**

# Qu'est-ce qui peut aider ?

Les interventions qui pourraient aider à minimiser les pièges courants qui conduisent au gaspillage au stade des « achats » comprennent des communications axées sur le coût et la destruction des mythes, et des idées pour traiter les grandes quantités des supermarchés.

## Sensibilisation sur les coûts

- Campagne axée sur la **réduction des coûts** et l'aide aux gens pour qu'ils fassent fructifier leur argent - inciter à réfléchir sur la **valeur monétaire** des aliments jetés
- Encourager la réflexion sur le « véritable » **rapport qualité-prix** (par exemple, si l'on achète de plus grandes portions mais que l'on en jette la majeure partie, ce n'est pas un bon rapport qualité-prix)

## Lutte contre les mythes

Mettre l'accent sur la **lutte contre les mythes** - par exemple :

- Acheter des légumes en vrac ou les acheter chez les bouchers locaux/épiciers verts - est-ce toujours plus **cher** ?
- Les **légumes surgelés** sont-ils aussi bons pour la santé ? Faut-il toujours congeler le **jour de l'achat** ?

## Conseils pour utiliser les grandes quantités

Certains ont le sentiment d'un **manque de contrôle** sur les quantités achetées au supermarché et pensent que l'on ne peut pas faire grand-chose à ce sujet :

*« Je pense que l'une des plus grandes difficultés avec les achats au supermarché ou en ligne est que les quantités de nourriture ne sont jamais vraiment les bonnes. Je trouve que parfois, surtout quand je suis seule, j'achète quelque chose qui pourrait me permettre de faire quatre dîners, mais en réalité, je ne vais pas manger du brocoli ou du chou-fleur quatre fois par semaine. Alors, vous savez, je pense que parfois, l'emballage ou même les quantités générales dans lesquelles ils sont livrés ne sont pas les meilleures, et c'est quelque chose que l'on ne peut pas vraiment gérer avec [les achats] en ligne ou en allant dans un magasin pour les acheter. »*

Lorsque l'achat de grandes portions est **inévitable**, quelles **astuces** peuvent être partagées sur la **meilleure façon d'utiliser** et de préparer les articles immédiatement après l'achat ? Par exemple :

- Hacher des légumes entiers et les **congeler** (cela peut prendre un peu plus de temps au départ mais c'est un **gain de temps** pour les semaines à venir)
- Des idées pour **varier les repas** en utilisant les mêmes ingrédients en une semaine
- Des conseils spécifiques pour les personnes **vivant seules** et pour préparer des repas pour une personne, en mettant l'accent sur les repas rapides et faciles, à faible coût



Existe-t-il des possibilités pour le CCE de **s'associer à des entreprises locales** (par exemple, des bouchers, des magasins agricoles ou des stands de légumes) afin de promouvoir les vendeurs locaux et de **briser les mythes** sur le coût des achats locaux et des petites portions ?

# Messages sur le coût

Mettre l'accent sur les coûts pourrait être un moyen utile d'encourager la réduction des déchets, en particulier pour les personnes à faibles revenus. Mais différentes approches peuvent être adoptées en termes de formulation du message.

Nous avons montré aux participants une série d'affiches avec différents messages et nous leur avons demandé ce qui leur venait à l'esprit, ce qu'ils aimaient ou n'aimaient pas.

L'affiche axée sur le coût a obtenu le meilleur score auprès des participants en termes de probabilité que le message leur donne envie de « relever le défi ».

*« L'argent est rare pour tout le monde en ce moment...faire prendre conscience aux gens ou leur donner des exemples de l'argent qu'ils pourraient économiser en planifiant ou en réfléchissant à ce qu'ils vont manger dans la semaine plutôt que de jeter. »*

Ce point a été approfondi dans le groupe de discussion et, au cours de la discussion, deux options différentes de messages sont apparues :

1. Gaspiller de l'argent en jetant de la nourriture

**Par comparaison avec**

2. Économiser de l'argent par une meilleure planification

Un participant a suggéré que cela pouvait varier selon les groupes :

*« Pour les jeunes, si vous leur parlez d'économiser de l'argent, ils vont probablement trouver cela un peu plus encourageant... peut-être que pour la génération plus âgée, si vous leur montrez combien ils gaspillent... les jeunes préfèrent dépenser de l'argent ailleurs, je pense. »*



# Plus d'informations sur les messages et les motivations

Outre les coûts, les participants ont également pu voir des maquettes d'affiches avec des messages axés sur le changement climatique et la responsabilité personnelle. L'utilisation d'une série « d'angles » pour différents publics pourrait contribuer à maximiser l'impact.



*[Changement climatique]: « Un petit pas vers un grand défi - nous fait passer de l'impuissance à l'espoir. »*

*[Responsabilité personnelle]: « Dire aux gens que beaucoup d'autres font déjà quelque chose à ce sujet est un bon moyen de leur faire croire qu'ils devraient le faire aussi... mais le fait de changer de camp repose beaucoup trop sur le jugement... »*

Certains ont estimé que les messages sur le changement climatique étaient « exagérés » et qu'ils avaient donc moins d'impact. L'efficacité des messages sur la planète repose également sur une bonne compréhension et une bonne prise de conscience des impacts.

D'autres thèmes ont été abordés, notamment la **culpabilité**, certains suggérant qu'elle pourrait être efficace pour modifier les comportements si elle est **utilisée avec tact**.

*« Les gens qui meurent de faim me font culpabiliser et j'admire les gens qui apportent une aide pratique. »*

*« Je regarde ce qu'il me reste et je me dis que **quelqu'un d'autre n'a pas ça...** Je jette littéralement cette nourriture à la poubelle, que **quelqu'un d'autre qui en a besoin pourrait avoir.** »*

L'ajout d'un **élément de compétition** a également été jugé utile, ainsi que la sensibilisation en **partageant les changements/progrès** avec d'autres.

*« Quand nous faisons les défis... je **me sentais mieux** et je m'y suis tenue, et **je n'ai rien gaspillé depuis...** même ma mère est venue et a dit 'oh, nous gaspillons de la nourriture maintenant, n'est-ce pas ? **Je suppose que nous devrions commencer...** donc c'est un peu comme si je les encourageais... si vous voyez quelqu'un faire quelque chose, vous pensez : **je veux le faire**, même si c'est quelque chose que vous ne voulez pas faire, c'est presque comme une **compétition**, n'est-ce pas ? »*

*« **Une combinaison d'élément compétitif, de culpabilisation, d'accent sur les coûts, etc. pourrait être un bon moyen d'atteindre la plupart des gens.** »*

# Qu'est-ce qui vous motive à « être plus vert » ?



Les participants ont été invités à réfléchir à la question suivante : qu'est-ce qui vous motive ou qui vous inspire à devenir plus « écolo » ? (En partageant des idées et des inspirations.)

# Qu'est-ce qui vous motive à « être plus vert » ? (Suite)

Les participants présentent de nombreuses similitudes en ce qui concerne les motivations qui les poussent à être plus conscients de l'environnement.

Plusieurs d'entre eux ont évoqué la nécessité de « prendre soin de notre monde » pour les générations futures. Cette motivation semble être particulièrement touchante pour ceux qui ont de jeunes enfants dans leur vie.

Les animaux et la vie sauvage sont également très présents chez les jeunes participants, et les coûts sont un facteur de motivation pour ceux qui ont des revenus limités - y compris les jeunes professionnels et les familles prises à la gorge.



« Mon chien... Je crois que, comme nous les humains, tous les animaux ont le droit de vivre dans un environnement propre et convivial. »

« Notre fille ne veut rien avoir à la maison qui contienne de l'huile de palme après la récente publicité d'Iceland. Elle vérifie tout. On lui a montré la vidéo lors d'une réunion à l'école. »



« Fonder une famille et voir les changements de climat et de mode de vie par rapport à notre enfance vous fait penser à prendre davantage soin du monde pour les générations futures ! »

« L'augmentation du coût de l'énergie me fait penser que nous devons faire plus pour nous assurer que nous ne gaspillons pas l'énergie. »

« Je vois un espace magnifique, bien entretenu et vert... rempli d'arbres... c'est tout simplement stupéfiant... Cela me fait réaliser que nous avons beaucoup de chance d'avoir l'environnement que nous avons.

Cela me fait réfléchir davantage à la façon dont je peux faire plus pour préserver l'environnement... aux décisions que je prends en matière de gaspillage et de recyclage, et à mon impact sur l'environnement. »



« LES ANIMAUX ! Je suis une grande amoureuse des animaux.

Cela me brise le cœur de savoir que la façon dont certaines personnes traitent la planète ruine les maisons des animaux sauvages ou même tue les animaux. »



« Mes amis et l'avenir pour lequel nous travaillons tous avec acharnement. Nous sommes tous jeunes et tous investis dans notre monde et c'est un gros moteur... Je suis contrarié quand je sens que nous n'aurons peut-être pas le même vert que nos parents ont eu... Je pense souvent à mes amis et à tout ce que nous espérons encore réaliser et cela me motive à travailler plus dur pour en prendre soin. »



« Engagez les enfants, ils pousseront les parents aussi. »

Quelles sont les possibilités d'encourager les enfants à jouer un rôle plus actif dans la réduction des déchets à la maison ?

# 3. Stockage

La façon dont les gens stockent les aliments et l'espace dont ils disposent ont un impact sur le gaspillage alimentaire. Alors que certaines personnes disposant d'un espace adéquat gaspillent encore de la nourriture, celles qui disposent d'un espace très limité ont tendance à avoir des niveaux plus élevés de gaspillage alimentaire.

Les facteurs de stockage ayant un impact sur le gaspillage alimentaire sont les suivants :

- Le **manque de connaissances** sur la meilleure façon de stocker les différents types d'aliments afin de préserver leur fraîcheur, et le manque de cohérence dans la conservation de certains produits (par exemple, certains fruits dans le réfrigérateur et d'autres dans un bol)
- Il faut **faire un compromis** entre le fait d'avoir des aliments tels que les fruits « à l'air libre » et facilement visibles pour qu'ils soient plus susceptibles d'être mangés (en particulier par les enfants) et le fait de les réfrigérer pour qu'ils durent plus longtemps, au risque de les oublier parce qu'ils sont plus « cachés ».

« Malheureusement, deux pommes et une orange étaient devenues si molles que je n'ai pas pu me résoudre à les manger... Nous gardons nos pommes et nos oranges dans un panier à fruits à côté. Les raisins ou les baies vont dans le réfrigérateur. »



« Un bol à fruits, pour qu'on puisse voir les fruits. Cela permet de les manger à temps - et nous aide à choisir les poires avant qu'elles ne soient trop mûres et les kiwis avant qu'ils ne deviennent alcoolisés ! »

- L'espace de stockage limité restreint la capacité à préparer et à stocker les aliments de différentes manières, et rend plus difficile la réduction des déchets alimentaires.

« Je dois faire attention à ce que je peux y mettre, et j'ai encore souvent du mal à tout faire entrer [dans mon réfrigérateur]. Les espaces réduits rendent difficile l'achat de produits frais, car ils sont souvent grands et non en portions. En tant que vegan, je consomme aussi beaucoup de légumes, mais l'espace réduit du réfrigérateur rend les choses plus difficiles. »

« J'utilise mon tiroir de chevet et l'espace sous mon lit pour stocker les produits à longue durée de vie, ce qui est un énorme avantage [dans une colocation], mais c'est difficile car c'est hors de vue et donc parfois les produits à longue durée de vie peuvent expirer avant que je puisse les utiliser. »

# Les défis des petits espaces

Les photos partagées par les participants mettent en évidence certaines des différences d'espace de vie et l'impact que cela a sur la façon dont la nourriture peut être organisée et consommée. Le manque d'espace est un obstacle à la réduction des déchets alimentaires pour certains (en particulier les familles prises à la gorge et les jeunes professionnels), qui est plus difficile à changer ou à surmonter.



« Garder tous les aliments frais, la salade et les légumes dans le réfrigérateur ainsi que tous les condiments et les bocaux ouverts. Nous avons tendance à **congeler directement le pain** si nous ne pensons pas le manger avant qu'il ne soit rassis. »



« C'est un garde-manger où nous conservons les aliments secs, les pâtes, les céréales, le pain, le riz, etc. »

Espace adéquat



Espace limité



« C'est mon espace de congélation, une des frustrations que j'ai à propos de la colocation est que je suis **très limité** dans la quantité de nourriture que je peux congeler ou dans la quantité de **restes** que je peux stocker. »



« Je n'ai qu'un appartement à un lit, donc la **cuisine est minuscule**, c'est pourquoi tout est dans un seul placard. »

Les personnes ayant un revenu limité et vivant dans des propriétés plus petites ou partagées peuvent être **doublément désavantagées**. Un espace de stockage limité peut restreindre la capacité à préparer et à stocker les aliments de manière à ce qu'ils durent **plus longtemps** et à **économiser de l'argent** (par exemple, organisation efficace, cuisson par lots, congélation des restes).

# Qu'est-ce qui peut aider ?

Les obstacles au stockage des aliments comprennent les capacités (connaissances), les opportunités (espace de stockage) et la motivation (pour organiser et revoir régulièrement les aliments). Les interventions qui se concentrent sur le partage d'informations, les conseils pour un stockage efficace et les messages qui mettent en avant les coûts-avantages peuvent aider à surmonter ces défis.

## Information et sensibilisation

- Informations sur la meilleure façon de stocker les aliments pour qu'ils soient le plus frais possible ou pour les conserver plus longtemps (en particulier les fruits)
- Mettre l'accent sur les conseils et les idées que les gens ne connaissent peut-être pas ou qui sont peut-être moins familiers



« Aujourd'hui, nous nous sommes assis et avons regardé en ligne les meilleures façons de conserver différents aliments pour prolonger leur durée de vie. Honnêtement, je n'arrive pas à croire que nous ne connaissions pas certaines de ces informations. Nous allons conserver certaines choses (comme la congélation de la viande jusqu'à la veille). Dans l'ensemble, aujourd'hui, nous avons appris des choses ! »

## Conseils et idées pour le stockage et l'organisation

- Idées innovantes sur la meilleure façon d'organiser et de stocker les aliments dans de petits espaces - comment maximiser l'espace et conserver les aliments plus longtemps
  - Encourager une refonte de l'organisation en mettant l'accent sur les avantages des économies potentielles
- Encourager les gens à vérifier régulièrement leurs stocks, en mettant l'accent sur les articles qui peuvent être oubliés (par exemple, les bocaux dans le réfrigérateur, le fond des armoires)
- Encourager l'étiquetage des restes qui peuvent se « perdre » dans le réfrigérateur/congélateur

« J'ai jeté un sac contenant 4 oignons rouges. Ils étaient tombés derrière une boîte dans le placard, ils étaient tout mous et avaient une odeur inhabituelle. »

« Une petite quantité de sauce aux canneberges et de mayonnaise à l'ail rôti a été trouvée dans le réfrigérateur, périmée. »



# 4. Manger

## Manger

En plus du manque de connaissances sur la meilleure façon de stocker et de conserver les aliments, il y avait également un manque de compréhension et un désir de plus d'informations et de réponses aux questions courantes sur l'utilisation des aliments.

D'après le journal des déchets alimentaires des participants, les aliments couramment jetés sont les suivants : les fruits, la salade, les légumes, le pain et les restes de repas.

- Les gens ont tendance à **gaspiller davantage de nourriture** lorsqu'ils ne sont pas sûrs de certaines choses, comme la durée de conservation réaliste des aliments, la meilleure façon d'utiliser les aliments qui sont sur le point d'être périmés, les recettes pour cuisiner avec les restes, les aliments qui peuvent être réchauffés sans danger, etc.
- Certains ont également suggéré que les **conseils sont parfois contradictoires**, ce qui n'est pas très utile.
- Le fait de ne pas **mesurer les portions** au moment des repas entraîne également une augmentation du gaspillage.
- Lorsque les restes sont conservés, ils **ne sont pas toujours consommés**. Cela peut être dû à des **questions de sécurité**, au fait de ne pas en vouloir le lendemain ou au manque d'espace de stockage.
- Plusieurs participants ont dit **se sentir coupables** de jeter de la nourriture et ont souvent reconnu que cela **pouvait être évité**, mais que le **mode de vie** s'y opposait.

« On entend beaucoup de **points de vue contradictoires...** comment conserver/réchauffer les choses... avec certains aliments, **ça me rebute vraiment** - les pâtes, le riz... quelqu'un au travail a récemment dit qu'elle réchauffait les pâtes tout le temps, et je ne pensais pas que c'était possible. »

« Mon petit ami mange souvent les restes le lendemain pour le déjeuner, mais il m'arrive de trop réfléchir et de **me dégoûter**. Je pense que ça dépend de la nourriture si je la mange le lendemain ou pas ! »

« Ce matin, j'ai jeté du pain que j'avais accidentellement **laissé moisir** dans le réfrigérateur... Il y avait environ **8 tranches**, donc pas mal. » Je ne vais pas mentir, **ça m'a fait grimacer** de l'avoir fait, je n'aime pas vraiment gaspiller tant que ça. »

« **Nettoyage** de fin de journée, j'ai jeté dans la poubelle des déchets alimentaires :  
3 sachets de thé, les croûtes de 4 tranches de pizza à emporter que j'ai partagées avec mes parents ce soir, l'un d'entre eux détestant la croûte (!!) et environ 1/6ème d'un paquet de pâtes spaghetti fraîches qui était **dans le réfrigérateur depuis plus d'un mois**, restes du repas précédent et qui n'ont malheureusement **pas été utilisés**. »



# Qu'est-ce qui rend les choses difficiles ?

Les participants ont également mentionné des circonstances particulières qui ont entraîné une augmentation des niveaux de déchets.

FAMILLES AVEC  
PEU DE MOYENS



FAMILLES  
AISÉES



Des enfants changeant d'avis sur ce qu'ils veulent ou ne veulent pas manger. La présence d'un **bébé en bas âge**, ce qui limite le temps consacré à la préparation de bons repas et peut signifier que les aliments sont périmés avant d'être consommés.

JEUNES  
ACTIFS



Le **partage du temps** entre la vie à la maison et le séjour chez un partenaire, ce qui signifie qu'on n'est pas toujours là pour utiliser les aliments achetés.

PERSONNES  
ÂGÉES



Les participants plus âgés ne gaspillent généralement pas beaucoup d'aliments, mais le fait d'**avoir des invités** a été mentionné comme un facteur de gaspillage alimentaire, car ils achètent des produits qu'ils ne mangent généralement pas eux-mêmes.

« Nous avons mangé un rôti ce soir. Ma fille a décidé qu'elle **n'aimait plus le poulet**, donc nous avons cuisiné une demi-poitrine ce soir et des carottes qu'elle ne voulait pas manger. »

« ...Je sais que lorsque j'ai des **visiteurs**, la nourriture peut facilement être **gaspillée par des mangeurs difficiles**, bien que je fasse habituellement du « bubble » ou de la soupe avec les restes. »



« Parce que j'ai un **bébé en bas âge**, certains jours je ne mange pas beaucoup car je n'ai pas **le temps ou l'énergie**, alors je peux **oublier les aliments** qui sont dans le réfrigérateur et quand je m'apprête à les manger, ils ont dépassé leur date de consommation et ne peuvent pas être consommés... Parce que j'ai **moins de temps** pour faire plus de choses, quand je trouverai une solution rapide, je ferai plus !... »

[Depuis que j'ai un bébé, j'ai remarqué que je **jette dans la poubelle** des choses qui pourraient être mises ailleurs... normalement, je suis **tellement pressée** parce qu'elle veut quelque chose que je n'ai pas toujours le temps de trouver les sacs de recyclage et de les mettre dedans... Je pense qu'en grandissant, cela deviendra plus facile. Je pense qu'avec l'âge, cela deviendra plus facile et j'aime à penser que **ce n'est qu'une phase** et que tout reviendra bientôt à la normale. »

« Je vais chez mon **petit ami** ce soir et demain, alors j'ai **vérifié rapidement** mon réfrigérateur. J'ai quelques fraises et une demi-boîte de maïs sucré que je n'ai pas mangées et qui sont donc **bien plus que périmées**, ce qui fait que je les ai jetées. »

# Réutiliser la nourriture

Certains participants ont été proactifs en réfléchissant à différentes façons de réutiliser ou d'utiliser les aliments qui ne sont plus à leur meilleur, notamment en les mangeant de différentes manières, en les plantant et en les donnant aux animaux.

« Aujourd'hui, j'ai dû débarrasser la nourriture qui est malheureusement périmée avant d'ajouter les nouveaux fruits. Malheureusement, deux pommes et une orange étaient devenues si molles que je ne pouvais pas me résoudre à les manger.

C'était tout à fait évitable si je n'avais pas ramené trop de fruits lors de notre dernier achat ! C'est très frustrant car je suis souvent à court de pommes pour le travail mais ces choses-là arrivent.



Heureusement, les bananes vont être utilisées pour faire du pain aux bananes, donc je me sens moins coupable maintenant...  
Le pain aux bananes a été un régal ! »

« Un peu de gaspillage alimentaire évitable ! Un oignon a germé, alors nous l'avons planté dans l'espoir d'en récolter d'autres plus tard dans la saison ! »



« Les bananes étaient sur le point d'être périmées, alors nous avons fait une crêpe à la banane le matin avec de l'avoine, c'était la première fois que nous essayions et c'était en fait assez bon ! »



« Du pain rassis à la garniture croustillante des pâtes cuites... Vous pouvez facilement les congeler en petites quantités pour une utilisation ultérieure - pas besoin de décongeler, il suffit de les coller ! »



« J'ai de la chance, si nous avons des restes de fruits et légumes, ils ne sont pas jetés, ils sont donnés aux cochons d'Inde ! »



« Je n'ai aucun problème à utiliser toute la nourriture car je congèle ou crée des repas à partir des restes, la laitue etc. est donnée à ma tortue en été.

# Conseils pratiques

Les participants ont également partagé un certain nombre de conseils et d'idées sur les moyens rapides et faciles de s'assurer que la nourriture est utilisée. Certains de ces conseils sont particulièrement utiles pour les personnes vivant seules ou dans de petits foyers, où le risque de gaspillage est plus élevé avec les grosses portions.



« Beaucoup de recettes, comme les lasagnes ou le ragoût, impliquent quelques branches de céleri, mais il faut généralement acheter un céleri entier, soit environ 10 branches. Nous coupons tout simplement le tout... nous répartissons le céleri haché dans des sacs à sandwiches qui vont au congélateur pour la prochaine fois que nous cuisinons l'un de ces repas, ce qui réduit considérablement la quantité de céleri que nous gaspillerions (et la fréquence à laquelle nous devrions en acheter !) »

« Nous en avons assez de gaspiller tant de viande et de légumes parce que nous ne pouvions pas les manger assez vite. Nous avons commencé à congeler toute notre viande et nos légumes jusqu'à ce que nous en ayons besoin. Cela a réduit massivement nos déchets ! »

« Nous utilisons les restes de repas pour le déjeuner du lendemain ou nous les congelons pour les utiliser un jour où nous sommes en retard à la maison et avons besoin d'une option rapide et facile. Nous utilisons les restes de viande de rôti pour faire des sandwiches. »



« Parfois, j'anticipe trop la quantité de pâtes dont j'ai besoin pour moi et mon partenaire, alors j'utilise les restes de pâtes pour le déjeuner du lendemain et j'ajoute du thon et de la mayonnaise. »



« Mettez n'importe quelle viande ou n'importe quel légume ensemble dans la mijoteuse, juste en ajoutant un peu plus de pâtes ou de pommes de terre, vous avez un repas pour le lendemain et si ce n'est toujours pas mangé, vous pouvez le mixer et faire une soupe ou le congeler pour une base de tarte Shepard, etc. »

Comment les conseils et les idées des autres pourraient être plus largement diffusés ?



Certains aliments sont régulièrement « réutilisés » (par exemple, les bananes), tandis que d'autres sont constamment jetés (par exemple, les pommes, la salade).



Le « pain aux bananes » du confinement pourrait-il être reproduit pour obtenir des recettes tendance en ligne pour d'autres aliments ? Par exemple, le [pesto des sachets de salade](#), les pommes en jus ou en compote à utiliser dans l'avoine ou les crêpes.

# MEGAN : LE DÉFI DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Megan\* est une jeune professionnelle qui vit seule, travaille principalement à domicile et s'intéresse à sa santé et à sa forme physique. Megan est diabétique de type 1, ce qui a un impact sur son alimentation et son mode de vie.

« En raison de ma santé et de mon mode de vie général, je **préfère acheter des ingrédients frais** qui, évidemment, ne se conservent pas aussi longtemps que les aliments ambiants ou surgelés... Comme je vis seule, **j'ai du mal à tout utiliser** car la plupart des produits frais des supermarchés sont vendus en grandes quantités. Vous pourriez me dire d'aller chez un boucher pour acheter des portions individuelles, mais comme **j'ai un faible revenu**, ce n'est pas possible...

Mon **état de santé est également très contraignant**... il m'arrive souvent d'être bien trop fatiguée pour cuisiner. Cela peut durer plusieurs jours d'affilée sans prévenir, ce qui signifie que la **nourriture est malheureusement gaspillée**. »

**LE DÉFI :** « Cette semaine, j'ai décidé de préparer mes repas ! D'habitude, je commande chez HelloFresh, mais je pense que je peux économiser de l'argent et les préparer moi-même ! L'objectif est de préparer 3 x repas, plus les collations, pour 5 jours ! »

*« Bien que je sois vraiment épuisée maintenant, ça fait du bien de savoir que je peux me détendre pendant les prochains jours et ne pas avoir à cuisiner. Je pense que je vais réessayer à 100 % pour 6 repas cela m'a coûté environ 10 £ !*

*...Je suis depuis quelques jours dans ma préparation de repas et **J'ADORE ÇA** ! C'est tellement agréable de ne pas avoir à penser à ce que je vais devoir manger tout au long de la journée. »*

**AVANTAGES :** Moins de vaisselle, plus de temps pour moi, moins cher, moins de déchets alimentaires, tous mes glucides sont comptés donc je n'ai pas besoin de passer du temps à peser les choses !

**INCONVÉNIENTS :** Les mêmes repas pendant quelques jours (j'ai l'habitude donc ça ne me dérange pas), ça prend du temps de tout préparer pour commencer.



# MEGAN : LE DÉFI DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Les réponses de Megan à l'enquête indiquent qu'elle est 'proactive sur le plan environnemental', ce qui se reflète dans son style de vie et son approche de l'alimentation.

Bien que l'état de santé de Megan puisse rendre la chose difficile, le défi qu'elle s'est lancé au cours de cette étude montre que la préparation des repas lui a permis de réduire le niveau de gaspillage alimentaire tout au long de la semaine et d'économiser de l'argent.

Après avoir pesé le pour et le contre, Megan a décidé que c'était quelque chose qu'elle referait.



**Comment cette histoire pourrait-elle être utilisée pour souligner les avantages de la planification/ de la préparation des repas auprès d'autres personnes ?**

*« Avec mes fruits et légumes... même s'ils portent une date, je ne les jette pas s'ils sont périmés, je me contente généralement de regarder comment ils sont. »*

*« Je pèse absolument tout... à cause de ma maladie, je dois tout compter en glucides, donc je n'abuse jamais des pâtes et du riz... ce qui m'aide vraiment pour les portions et la réduction de mes déchets. »*

# MEGAN : LE DÉFI DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

« Je vais vous expliquer comment je prépare mes courses hebdomadaires. Je commande habituellement chez HelloFresh, mais je me suis dit que cette semaine, j'allais préparer mes repas. Ce que je fais d'habitude, c'est d'écrire une liste de choses que je vais prendre, je m'en tiens généralement aux mêmes repas tous les jours car je suis aussi diabétique de type 1, donc ça rend les choses beaucoup plus faciles pour moi. Donc ce que je vais faire, c'est parcourir ma liste et cocher ce que j'ai déjà. »

« Comme vous pouvez le constater, il n'y a pas grand-chose à acheter, car j'ai déjà beaucoup de choses. Par exemple, mon poulet n'est pas périmé avant cinq jours, donc ça ira pour les prochains jours. J'ai juste besoin d'acheter deux ou trois autres choses et ça devrait aller pour la semaine. Donc, comme j'ai déjà la majorité des choses, pour commencer à préparer mes repas pour la semaine, je vais le faire maintenant. Donc il n'y a rien que je doive vraiment acheter. Lorsque je fais mes courses, je vais généralement chez Aldi ou Tesco, car je pense que ce sont les endroits les plus rentables. J'achète toujours ma viande chez Tesco et pas chez Aldi, uniquement parce que je trouve que la date de péremption de la viande chez Aldi est très courte et que je n'ai pas un congélateur assez grand pour pouvoir congeler des choses. Bien que les emballages soient assez horribles pour être honnête. Je garde aussi beaucoup de conserves dans mes placards, comme le thon et le maïs doux, parce que la date de péremption est très éloignée. »

« J'ai toujours des flocons d'avoine dans le placard, mais je les consomme très vite. Avec mes fruits et légumes, pour être honnête, même s'ils ont une date, je ne les jette pas s'ils sont périmés, je les regarde simplement, si je constate de la moisissure, je ne les mange pas, mais s'il n'y a pas de moisissure, je les mange. »

« Avec mes bananes, parce qu'encore une fois, je les achète chaque semaine, je les achète toujours, toujours quand elles sont vertes, parce qu'elles durent plus longtemps. Et c'est pareil pour les autres fruits, s'ils sont un peu plus fermes quand je les achète, ils ont tendance à durer un peu plus longtemps. L'autre moyen que j'utilise pour gérer la quantité de nourriture que je gaspille est cette [balance de cuisine]. Je pèse absolument tout, encore une fois à cause de ma maladie, je dois tout compter en glucides, donc je n'abuse jamais des pâtes ou du riz. Donc oui, je pèse à peu près tout, ce qui m'aide vraiment à réduire les portions et les déchets. »

# Qu'est-ce qui peut aider ?

Il existe un désir pour des informations « officielles » provenant de sources fiables, et pour des espaces de partage d'idées dirigés par la communauté, moins orientés vers les entreprises et plus éloignés des organisations du conseil.

## Informations fournissant des conseils clairs provenant d'une source fiable

- Des conseils et des informations clairs sur ce qu'il faut faire et ne pas faire pour éviter les conseils contradictoires (notamment en matière de santé et de sécurité alimentaire).
- Des informations répondant aux questions courantes sur le stockage et la conservation des aliments, la durée de conservation réaliste et sûre, les tailles de portions suggérées pour différents aliments et les moyens faciles de les mesurer (par exemple, une tasse de pâtes par personne). Cela pourrait inclure des messages spécifiques indiquant que le riz/les pâtes se dilatent considérablement lorsqu'ils sont cuits, et qu'il en faut donc moins que vous ne le pensez !

*« Il faudrait que les organismes de normalisation alimentaire soient impliqués pour donner des conseils légitimes... on ne voudrait pas donner des informations et que quelqu'un ait une intoxication alimentaire en réchauffant du riz. »*

*« Je viens de mesurer exactement les portions pour un curry Kastu vegan. J'ai définitivement réduit mes restes !!! »*

## Espace communautaire en ligne pour le partage de conseils et d'idées

Au cours de la communauté de recherche en ligne, un large éventail de conseils et d'idées a été suggéré. Plusieurs participants ont commencé à interagir les uns avec les autres et à commenter les différents conseils et suggestions, etc. lorsqu'ils voyaient quelque chose d'utile de la part des autres.

Ce type d'environnement pourrait-il être recréé pour faciliter le partage de conseils et d'idées entre les habitants, qui sont davantage axés sur la communauté ?

*« Je pense que cela devrait être comme un groupe qui est une branche du conseil mais pas nécessairement dirigé par le conseil. »*



Camilla\* a mesuré ses portions de pâtes dans le cadre du défi du gaspillage alimentaire...

*« Je n'aime pas jeter de la nourriture mais parfois, si j'anticipe trop la quantité de nourriture dont j'ai besoin pour un repas, je peux finir par en jeter une partie car ce n'est pas quelque chose que je voudrais manger froid ou je peux simplement ne pas en avoir envie le lendemain. »*



*« Hier soir, j'ai mangé des pâtes et du hachis parmentier et j'ai mesuré 1 tasse de pâtes, ce qui était la quantité parfaite pour mon repas. Je n'avais rien à gaspiller et j'ai mangé toute mon assiette ! »*



## **IDÉE : Groupe Facebook de champions locaux**

« Donc, la plupart des communautés ont des groupes en ligne - des communautés Facebook où les **habitants discutent tous ensemble**. Ce serait une bonne idée de parler à ceux qui gèrent ces pages et de leur demander de nous **aider à diffuser le message** sur le gaspillage alimentaire afin de faire **économiser de l'argent à leurs habitants**.

Il est beaucoup plus probable qu'ils écoutent ces personnes, car elles sont **familiales, locales et représentent une voix influente** dans la région. Les représentants du conseil pourraient également créer des groupes Facebook auxquels les habitants de l'Essex ou de la région pourraient se joindre pour **partager des conseils, des idées, des astuces**, etc. sur la manière d'économiser de l'argent, de réduire le gaspillage et de tirer le meilleur parti de la nourriture et des articles.

...Ce qui est absolument primordial pour que cela marche (à mon avis) serait de le rendre aussi **peu publicitaire** que possible, car l'accès à ces groupes sera limité si cela ressemble à un « **faites ceci, faites cela** » du conseil sur une page communautaire. »



## **IDÉE : Livre de recettes pour réduire les déchets**

« Quels sont les **aliments les plus courants** qui sont jetés ? Quels sont les aliments qui se périment le plus vite ? Quels sont les aliments que l'on peut consommer sans problème après leur date de péremption ? Les dates de péremption sont-elles **trop strictes** ?

Quels **types de plats** pouvez-vous préparer avec des **restes d'aliments** sur le point d'être périmés ? Comment **conserver les aliments** plus longtemps ?

Il serait vraiment bon d'avoir **des réponses à ces questions dans un livre de cuisine** qui vise à examiner les **déchets les plus courants** et la façon dont ils peuvent être **transformés.** »

# 5. Élimination

## Élimination

Les participants n'étaient généralement pas conscients de qui contribue le plus au gaspillage alimentaire, de l'ampleur du problème et de son impact sur l'environnement.

### La fin d'un mythe... vrai ou faux ?

**Le recyclage des déchets alimentaires peut produire de l'énergie pour alimenter les maisons (T)**

**100 %** ont obtenu cette réponse

**Les déchets alimentaires mis dans un bac de recyclage alimentaire finissent de toute façon dans une décharge (F)**

**92 %** ont obtenu cette réponse

**Les déchets alimentaires n'ont aucun impact sur le changement climatique (F) - 85 %** ont obtenu cette réponse

**Les déchets alimentaires produisent des gaz à effet de serre (T)**

Seulement **54 %** ont obtenu cette réponse, ce qui suggère un manque de compréhension de l'impact réel des déchets alimentaires sur l'environnement

**La majorité des déchets alimentaires au Royaume-Uni provient des supermarchés (F)**

Seulement **31 %** ont obtenu cette réponse, ce qui suggère que la plupart des gens ne réalisent pas à quel point les ménages individuels contribuent au gaspillage alimentaire

## 48,70 £

= L'estimation moyenne des participants concernant la quantité de nourriture (en £) que le ménage moyen jette chaque mois.

*[La vraie réponse est 60 £].*

**Environ 25 % de ce que nous mettons dans nos poubelles générales sont des déchets alimentaires.** Il a été demandé aux participants d'estimer combien le CCE économiserait par an si nous ne mettions AUCUNE nourriture dans les poubelles générales.

La plupart des personnes (7 participants) ont estimé entre 5 et 7 millions de £, suivis de 2 à 4 millions de £ (5 participants). *[La véritable estimation est de 9,7 millions de £].*



Les participants ont eu tendance à sous-estimer la contribution des individus sur le gaspillage alimentaire, et ils ne comprennent pas nécessairement le **lien entre le gaspillage alimentaire et le changement climatique.**

Que peut-on faire pour **améliorer la compréhension** de cette question afin d'accroître le sentiment de **responsabilité personnelle** concernant le gaspillage alimentaire et l'environnement ?

# Qu'est-ce que le « gaspillage alimentaire » ?

**Il existe différentes interprétations du terme « déchets alimentaires » qui influencent la façon dont les différents aliments sont éliminés.**

Les incohérences dans les choses que les gens ont partagées et la façon dont ils ont parlé des déchets suggèrent qu'il y a une interprétation limitée de ce que l'on entend et comprend par « gaspillage alimentaire ».

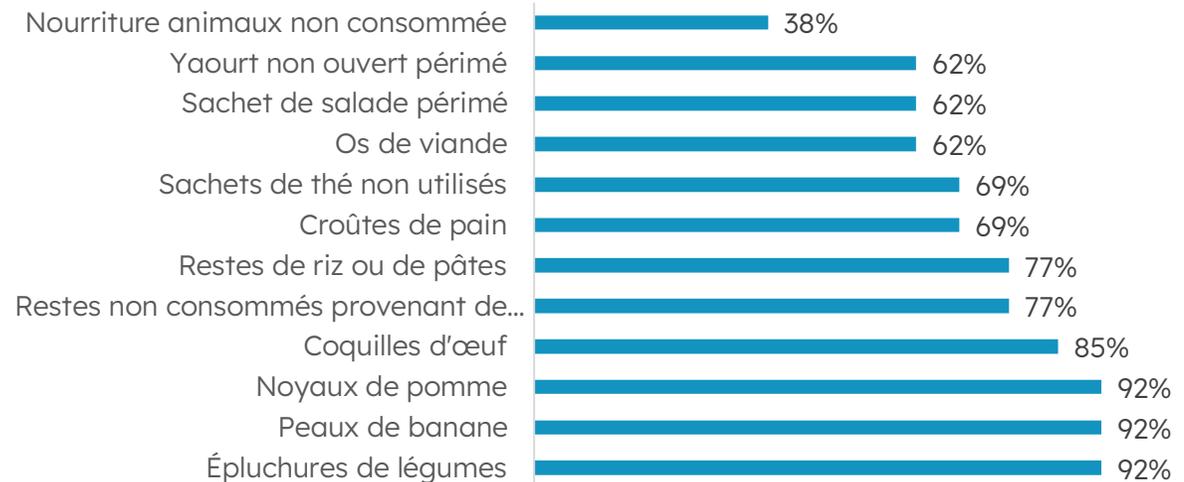
Par exemple, plusieurs participants déclarent « **toujours utiliser les restes** » et ne pas gaspiller de nourriture, mais déclarent ensuite **jeter des articles** tels que du pain, des fruits et des légumes périmés.

Pour certains, la compréhension immédiate et dominante du gaspillage alimentaire semble être la suivante :



Comment **remettre en question** cette idée pour élargir la compréhension des gens ?

Il a été demandé aux participants d'indiquer, parmi ces éléments, ceux qu'ils considéreraient comme des « déchets alimentaires », le cas échéant :



[13 répondants]

- Ces résultats confirment l'existence d'une **interprétation limitée** du gaspillage alimentaire, un nombre moindre de personnes classant des éléments tels que les croûtes de pain et les aliments périmés comme des déchets alimentaires.
- En outre, les participants ont été invités à classer ces aliments comme des déchets évitables, peut-être évitables ou inévitables. **31 %** des participants ont classé le « sac de salade périmé » comme « déchet inévitable », tandis que **15 %** ont classé les « restes non consommés » et **38 %** les « yaourts périmés non ouverts » comme inévitables. Ces réponses peuvent indiquer un **manque de sentiment de responsabilité personnelle** concernant le gaspillage alimentaire.

## Où aboutissent les déchets alimentaires

Tous les déchets alimentaires ne sont pas traités de la même manière... alors que la plupart des participants utilisaient des poubelles alimentaires à la maison, tous leurs déchets n'y finissaient pas.

Les participants ont été invités à trier une série d'images en fonction de la manière dont ils se débarrasseraient de ces éléments - dans la poubelle générale, le recyclage, la poubelle alimentaire, le compost ou la réutilisation.

De nombreux participants ont réparti leurs déchets alimentaires à la fois dans la poubelle générale et dans la poubelle alimentaire.

En creusant davantage les processus de prise de décision, les raisons de ce choix sont les suivantes :

Mauvaise information	Facilité d'élimination	Taille
Informations erronées sur les aliments qui peuvent aller dans la poubelle alimentaire ou le compost (perception que les parties des aliments qui ne sont pas comestibles ou qui sont « trop dures » ne peuvent pas aller dans la poubelle alimentaire).	La facilité à se débarrasser rapidement des articles (que certains qualifient de « paresse »).	La taille des articles (par exemple, une demi-miche de pain) qui peuvent remplir rapidement la poubelle alimentaire.

Sarah\* parle de la mise au rebut d'une carcasse de poulet dans la poubelle générale :

« Je pense que c'est plus la taille et le fait que c'est assez dur et tout, je me suis dit ahh sûrement ça ne peut pas continuer. Je pense que les déchets alimentaires pourraient être des choses que l'on mange. »

« ...J'ai toujours eu l'impression que si un article peut être **décomposé par les insectes** dans un bac à compost, alors il peut être jeté dans un bac à compost, alors que si un , comme les os de poulet, ne peut pas être décomposé par les insectes, il doit aller dans la poubelle principale. »

« Je ne savais pas qu'on pouvait mettre des coquilles d'œuf dans les déchets alimentaires. »

[Réponse des participants à la tâche de tri :]



# Qu'est-ce qui peut aider ?

Élimination

## Obstacles liés aux capacités

## Obstacles liés à l'opportunité

## Obstacles liés à la motivation

Les odeurs rebutantes, les habitudes, et le manque de planification jouent tous un rôle dans l'élimination des déchets alimentaires. Une **campagne** de sensibilisation et de partage d'idées pourrait également y contribuer.

Il existe **beaucoup de désinformation** sur les aliments qui peuvent aller dans la poubelle ou le compost, ce qui pourrait être résolu par une **campagne de sensibilisation** visant à briser les **mythes courants**.



Les dépliants du conseil sur la destination des déchets ont tendance à finir au recyclage... une **version plus robuste ou magnétisée** pourrait-elle encourager les gens à la **garder sur eux** pour s'y référer chez eux ?

Les personnes vivant en appartement ont un accès limité au compostage, et les installations de recyclage peuvent être inadéquates. Les familles et les ménages plus nombreux sont également **frustrés** par la taille des poubelles alimentaires. L'**amélioration de l'accès** aux installations, y compris le **compostage collectif** pour les appartements, pourrait aider à résoudre ce problème.

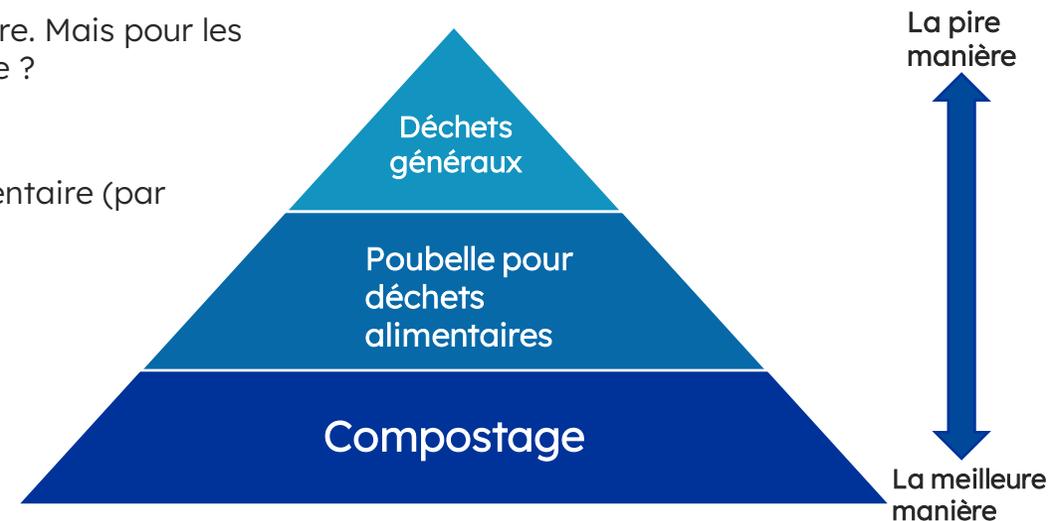
*« Beaucoup de gens finissent par utiliser leur poubelle noire... La [poubelle alimentaire] doit être agrandie pour les familles nombreuses ou dans un endroit où elles ont la possibilité de jeter les déchets alimentaires qui pourraient être recyclés. »*

*« [La poubelle alimentaire] n'est pas collectée assez souvent et cela signifie que la nourriture pourrit et que nous sommes dissuadés de l'utiliser à cause de l'odeur dans la maison et qu'à 6 [colocation] elle se remplit trop vite. »*

Un certain nombre d'idées ont été proposées pour réduire les niveaux de gaspillage alimentaire. Mais pour les **déchets inévitables**, comment encourager les gens à les éliminer de la meilleure façon possible ?

- Des **informations plus claires** sur les installations de recyclage disponibles
- Un **examen plus approfondi de l'accès/des obstacles** aux installations de recyclage alimentaire (par exemple pour les appartements)
- Une campagne de promotion sur les **avantages du compostage**
- Une exploration des possibilités de **compostage collectif**

*« Nous avons décidé de faire [du compostage] mais pas tout de suite. Nous vivons actuellement dans un appartement, ce serait donc impossible, mais lorsque nous déménagerons dans une maison avec un jardin, ce sera l'une des mesures que nous prendrons pour réduire encore plus nos déchets. »*





## **IDÉE : Des bacs à compost communautaires**

« Mon idée est née lorsque j'ai réalisé que mon jardin était aménagé de telle sorte qu'un bac à compostage serait **inesthétique, contraire à la location** et probablement **plus un désordre qu'une aide**.

Je pense que les bacs à compost sont l'une des **façons les plus utiles** de se débarrasser des déchets naturels et, bien sûr, ils sont **formidables pour de nombreux animaux sauvages** et insectes et améliorent la biodiversité d'une zone. Mon idée, en particulier pour les personnes limitées par leur bail, leur espace de jardin limité ou vivant dans un endroit où cela n'est pas possible, est d'avoir **des tas ou des bacs à compost communaux**.

Ils pourraient être **situés dans les zones locales** et devraient comporter des **panneaux** indiquant ce qu'il convient de mettre dans ces bacs pour ceux qui ne sont pas sûrs. Dans notre foyer, nous avons constaté que les poubelles vertes n'étaient pas collectées assez souvent, ce qui a conduit les gens à ne plus les utiliser car elles sentaient très vite et se remplissaient dans notre maison de 6 personnes plus vite que nous ne pouvions nous en débarrasser.

Un tas de compost améliorerait considérablement notre situation en matière de déchets alimentaires et, si cette idée était mise en œuvre, elle pourrait **encourager les efforts de durabilité** et inciter les gens à **investir davantage dans leur communauté.** »



# Recommandations

Aperçu des interventions suggérées pour soutenir la réduction des déchets alimentaires, sur la base du cadre COM-B.

# Résumé des principales recommandations

Les interventions devraient viser à améliorer les connaissances, à promouvoir des conseils et des ressources permettant de gagner du temps et de réduire les coûts, et à encourager une meilleure planification. Pour les personnes ayant des vies chargées en particulier, le fait de préconiser des « petits pas » et de rendre les changements aussi faciles que possible contribuera à ancrer des comportements positifs à long terme.

## Capacité

Principaux obstacles liés aux capacités : Manque de sensibilisation, de connaissances et de compréhension.

- **Campagne de sensibilisation** fournissant des informations et des réponses aux questions courantes afin d'améliorer les connaissances sur le stockage des aliments, la durée de conservation, la taille des portions, etc. et d'élargir la compréhension de ce que l'on entend par « gaspillage alimentaire »
- **Briser les mythes** et sensibiliser aux **impacts environnementaux et financiers** des déchets alimentaires, ainsi qu'aux méthodes efficaces d'élimination des déchets alimentaires

## Opportunité

Principaux obstacles aux possibilités : facteurs liés au mode de vie et manque de temps, d'espace ou de ressources.

- Fournir **des conseils, des idées et des ressources** axés sur les **économies de temps et d'argent** et sur la réduction facile du gaspillage alimentaire (y compris l'optimisation des **petits espaces**, les idées de repas, la gestion des grandes portions de nourriture au supermarché et le soutien aux jeunes vivant seuls pour la première fois afin de développer des **compétences de vie**)
- **Espace communautaire en ligne**, davantage dirigé par les résidents, pour faciliter le partage d'idées et la promotion de « modèles de réussite ».
- **Compostage communautaire** et examen de l'accès aux installations de recyclage des aliments

## Motivation

Principaux obstacles à la motivation : la réduction des déchets alimentaires n'est pas une « priorité » ou ne fait pas partie de la routine, le manque de planification et les perturbations des plans.

- **Encourager la planification** en faisant valoir les avantages en termes de gain de temps et d'argent et les témoignages d'autres personnes, y compris des conseils et des idées pour « planifier les perturbations »
- **Utiliser une série de motivations** pour différents groupes dans le cadre des campagnes (par exemple, les générations futures, l'environnement et la faune, les économies)
- **Encourager la participation des enfants** à jouer un rôle plus actif dans la réduction des déchets alimentaires à la maison

# Annexes





## IDÉE : Ready steady PREP

« **MON IDÉE** : Ready steady PREP est une entreprise basée dans l'Essex qui a pour but de vous débarrasser du stress de la **préparation des repas** ! Chaque semaine, vous réserverez 3 ou 5 petits-déjeuners, 3 ou 5 déjeuners et 3 ou 5 dîners pour 1, 2, 3 ou 4 personnes en utilisant une application spécialisée. Il y aura des options viande, végétarienne, végétalienne et sans viande pour répondre à tous les régimes alimentaires, ainsi que des informations nutritionnelles complètes pour chaque repas.

Il y aura de nombreux établissements à travers l'Essex, où les **aliments seront préparés frais et prêts pour 2 x jours de collecte par semaine**. Les repas peuvent également être livrés moyennant un supplément pour les personnes qui travaillent de nuit, ne peuvent pas se déplacer ou ont d'autres engagements. Les heures de livraison peuvent être sélectionnées avant de passer la commande. Pour les collectes/livraisons du dimanche, tous les repas doivent être sélectionnés avant le jeudi précédent afin que Ready steady PREP puisse s'assurer de l'achat de la bonne quantité d'ingrédients. Il en va de même pour les collectes/livraisons du mercredi, où les repas doivent être sélectionnés avant le lundi précédent. La raison pour laquelle il y aura deux jours de collecte/livraison est que les aliments sont frais et qu'il y a moins de chances qu'ils soient jetés. Chaque semaine, il y aura **des recettes différentes pour chaque jour**, de sorte que vous ne vous lasserez pas de manger la même chose chaque jour ! Les recettes sont approuvées par de grands chefs et préparées par des cuisiniers qualifiés.

Tous les repas seront un mélange de chaud et de froid avec des instructions sur la façon de les réchauffer. Ils seront également servis dans des **boîtes recyclables** et AUCUN couvert en plastique ne sera fourni. **COÛT** : Pour un adulte mangeant 3 x repas par jour pendant 5 jours par semaine, cela coûtera 20 £. Comme les ingrédients peuvent être achetés en gros, il n'y a pas besoin de surtaxer. Nous savons tous que vous pouvez faire vos courses hebdomadaires chez Aldi pour 20 £ ou moins, alors pourquoi faire payer plus cher ?

**LE BON POINT** : Encourager les gens à utiliser le service, l'application suivra la fréquence des commandes des ménages. Chaque fois qu'une commande est passée, chaque ménage recevra des points de fidélité. Les **points de fidélité** pourront être utilisés pour payer les **factures d'énergie et/ou la taxe d'habitation**. Cela permettra également aux adultes qui ont une vie bien remplie de passer plus de temps avec leurs enfants, de se consacrer à eux-mêmes ou de se mettre enfin à la gym. J'ai calculé que je passe au moins 2 heures et demie par jour à cuisiner, à faire les courses et à réfléchir à ce que je vais manger, et je suis sûr que c'est la même chose pour d'autres ! Merci :) »

# Chronologie de l'activité de recherche

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet



**23 mars**  
Atelier  
d'exploration

- Conception de la recherche
- Recrutement des participants
- Acquisition d'une plateforme de recherche en ligne

**9-20 mai**  
Communauté de  
recherche en ligne LIVE  
([Incling](#))

**9 juin**  
Groupe de  
discussion  
virtuel

Analyse et  
rapport  
  
Rapport remis le  
**20 juin**

Diffusion ultérieure

Cette information est publiée par :  
Essex County Council  
Research and Citizen Insight

Contactez nous à l'adresse :  
[research@essex.gov.uk](mailto:research@essex.gov.uk)

Inscrivez-vous aux mises à jour par e-mail de Keep  
Me Posted :  
[Essex.gov.uk/keepmeposted](https://www.essex.gov.uk/keepmeposted)



Essex\_CC



[Facebook.com/essexcountycouncil](https://www.facebook.com/essexcountycouncil)

Les informations contenues dans ce document  
peuvent être traduites, et/ou mises à disposition dans  
des formats alternatifs, sur demande..

Publié en juin 2022