

# Réduction du gaspillage alimentaire des consommateurs Québécois

JACINTHE CLOUTIER  
MARIE-CLAUDE ROY

**Les rapports de projet** sont destinés plus spécifiquement aux partenaires et à un public informé. Ils ne sont ni écrits à des fins de publication dans des revues scientifiques ni destinés à un public spécialisé, mais constituent un médium d'échange entre le monde de la recherche et le monde de la pratique.

*Project Reports are specifically targeted to our partners and an informed readership. They are not destined for publication in academic journals nor aimed at a specialized readership, but are rather conceived as a medium of exchange between the research and practice worlds.*

**Le CIRANO** est un organisme sans but lucratif constitué en vertu de la Loi des compagnies du Québec. Le financement de son infrastructure et de ses activités de recherche provient des cotisations de ses organisations-membres, d'une subvention d'infrastructure du gouvernement du Québec, de même que des subventions et mandats obtenus par ses équipes de recherche.

*CIRANO is a private non-profit organization incorporated under the Quebec Companies Act. Its infrastructure and research activities are funded through fees paid by member organizations, an infrastructure grant from the government of Quebec, and grants and research mandates obtained by its research teams.*

### **Les partenaires du CIRANO – CIRANO Partners**

#### **Partenaires corporatifs – Corporate Partners**

Autorité des marchés financiers  
Banque de développement du Canada  
Banque du Canada  
Banque nationale du Canada  
Bell Canada  
BMO Groupe financier  
Caisse de dépôt et placement du Québec  
Énergir  
Hydro-Québec  
Innovation, Sciences et Développement économique Canada  
Intact Corporation Financière  
Investissements PSP  
Manuvie Canada  
Ministère de l'Économie, de la Science et de l'Innovation  
Ministère des finances du Québec  
Mouvement Desjardins  
Power Corporation du Canada  
Rio Tinto  
Ville de Montréal

#### **Partenaires universitaires – Academic Partners**

École de technologie supérieure  
École nationale d'administration publique  
HEC Montréal  
Institut national de la recherche scientifique  
Polytechnique Montréal  
Université Concordia  
Université de Montréal  
Université de Sherbrooke  
Université du Québec  
Université du Québec à Montréal  
Université Laval  
Université McGill

Le CIRANO collabore avec de nombreux centres et chaires de recherche universitaires dont on peut consulter la liste sur son site web. *CIRANO collaborates with many centers and university research chairs; list available on its website.*

© Mai 2021. Jacinthe Cloutier et Marie-Claude Roy. Tous droits réservés. *All rights reserved. Reproduction partielle permise avec citation du document source, incluant la notice ©. Short sections may be quoted without explicit permission, if full credit, including © notice, is given to the source.*

Les idées et les opinions émises dans cette publication sont sous l'unique responsabilité des auteurs et ne représentent pas nécessairement les positions du CIRANO ou de ses partenaires. *The observations and viewpoints expressed in this publication are the sole responsibility of the authors; they do not necessarily represent the positions of CIRANO or its partners.*

**ISSN 1499-8629 (version en ligne)**

# Réduction du gaspillage alimentaire des consommateurs

*Jacinthe Cloutier <sup>\*</sup>, Marie-Claude Roy <sup>†</sup>*

## Résumé

Ce rapport présente les résultats d'une étude ayant pour but de mieux comprendre le comportement des consommateurs en matière de gaspillage alimentaire et de cibler les meilleures stratégies pour le réduire. Une revue de littérature sur les stratégies existantes, un sondage, un journal de bord des gaspillages alimentaires et des groupes de discussion ont été conduits afin de proposer des pistes de solutions pour réduire le gaspillage alimentaire au sein des ménages ainsi que dans les entreprises du secteur tertiaire.

**Mots-clés :** Gaspillage alimentaire, ménages québécois, mesure du gaspillage alimentaire, réduction du gaspillage alimentaire, barrières et facilitateurs à la réduction du gaspillage alimentaire, journal de bord, stratégies de réduction du gaspillage alimentaire, typologie des gaspilleurs, biais cognitifs, facteurs psychologiques, cognitifs et comportementaux, connaissances des comportements de gaspillage alimentaire

**Code JEL :** D19

## Abstract

This report presents the results of a study that aimed to better understand consumer behavior regarding food waste and to identify the best strategies for reducing it. A literature review on existing strategies, a survey, a food waste diary and focus groups were conducted to propose solutions to reduce food waste in households as well as in service sector businesses.

**Keywords :** Food waste, Quebec households, food waste measurement, food waste reduction, barriers and facilitators to food waste reduction, food waste diary, food waste reduction strategies, typology of wasters, cognitive biases, psychological, cognitive, and behavioral factors, knowledge of food wasteful behaviors.

**JEL Code :** D19

---

<sup>\*</sup> Professeure adjointe à l'Université Laval, chercheuse CIRANO

<sup>†</sup> Chargée de cours à l'Université Laval

Rédigé par:  
Jacinthe Cloutier  
Marie-Claude Roy

---

# Réduction du gaspillage alimentaire des consommateurs québécois

RAPPORT FINAL

---

Présenté au Cirano - Mai 2021

Liste des tableaux.....	6
Liste des figures.....	8
Liste des abréviations, sigles et acronymes .....	10
Remerciements .....	11
Sommaire exécutif .....	12
INTRODUCTION .....	14
OBJECTIFS DE L'ÉTUDE .....	16
DÉMARCHE D'ANALYSE.....	17
Objectif 1. Mesure de la propension à éviter le gaspillage.....	17
Objectif 2. Portrait sociodémographique et psychologique de chaque type de gaspilleur.....	17
Objectif 3. Facteurs sociopsychologiques favorisant la réduction du gaspillage.....	17
Objectif 4. Stratégies favorisant la réduction du gaspillage par les consommateurs.....	17
Objectif 5. Recommandations visant les acteurs de la chaîne agroalimentaire.....	17
CE QUE DIT LA LITTÉRATURE.....	18
Facteurs influençant le gaspillage alimentaire .....	18
La littératie alimentaire .....	18
Les motivations des choix alimentaires.....	19
La propriété psychologique de l'aliment .....	19
Le dégoût.....	19
La culpabilité .....	20
La procrastination.....	20
Les différentes valeurs des consommateurs .....	21
La mesure du gaspillage alimentaire dans les études .....	22
Un problème de définition .....	22
Un problème de biais cognitifs.....	23
Les biais liés à la mesure des pratiques alimentaires .....	23
SONDAGE AUPRÈS DES CONSOMMATEURS (VOLET QUANTITATIF).....	25
Échantillonnage et population.....	25
Composition du panier d'épicerie .....	27
Instrument de mesure.....	27
Résultats .....	32
Descriptifs.....	32
Mesure de la propension à éviter le gaspillage.....	46

Portrait sociodémographique et psychologique de chaque type de gaspilleur .....	61
Facteurs sociopsychologiques favorisant la réduction du gaspillage .....	64
Synthèse des résultats du sondage et du journal de bord (volet quantitatif) .....	71
<b>GROUPES DE DISCUSSION AVEC LES CONSOMMATEURS (VOLET QUALITATIF) .....</b>	<b>73</b>
Méthodologie .....	73
Échantillonnage et recrutement .....	73
Déroulement des groupes de discussion .....	75
Analyse des propos des participants .....	75
Résultats .....	75
Facteurs facilitants et contraignants envers les pratiques favorisant la réduction du gaspillage.....	75
Recommandations visant les différents acteurs de la chaîne agroalimentaire.....	104
Retour sur l'activité de complétion du journal de bord .....	118
Synthèse de l'analyse thématique.....	123
Les facteurs en lien avec les quatre domaines de la littératie alimentaire .....	123
<b>IDENTIFICATION DE STRATÉGIES.....</b>	<b>128</b>
Définition du secteur tertiaire .....	128
Pays innovants et expérimentés.....	128
Stratégies gouvernementales.....	128
Stratégies des industries et commerces.....	130
Stratégies communautaires .....	132
Cas du Québec : Initiatives locales.....	133
Stratégies gouvernementales.....	133
Stratégies des industries et commerces.....	134
Stratégies communautaires .....	136
Synthèse des stratégies existantes .....	137
<b>RETOUR SUR L'ENSEMBLE DE L'ÉTUDE .....</b>	<b>139</b>
Mesure de la propension à éviter le gaspillage alimentaire des consommateurs québécois .....	139
Portrait sociodémographique et psychologique de chaque type de gaspilleur .....	141
Facteurs (psychologiques/sociaux) favorisant la réduction du gaspillage alimentaire par les consommateurs québécois.....	143
Stratégies favorisant la réduction du gaspillage par les consommateurs .....	149
Les stratégies visant les détaillants alimentaires .....	149
Stratégies visant les restaurants .....	149
Stratégies visant les hôpitaux.....	150

Stratégies gouvernementales.....	150
Recommandations qui pourront être appliquées par les différents acteurs de la chaîne agroalimentaire.....	150
RECOMMANDATIONS .....	151
En regard du consommateur .....	151
1. Le grand sensible à la cause et le sensibilisé .....	151
2. Le gaspilleur résigné .....	153
3. Le non-concerné .....	154
En regard du secteur tertiaire.....	155
4. Comment aider les consommateurs.....	155
5. Réduction du gaspillage alimentaire par les acteurs du secteur tertiaire .....	157
En regard de la méthodologie .....	160
6. En regard de la définition .....	160
7. En regard de l'activité de complétion du journal de bord.....	162
CONCLUSION.....	164
Limites de l'étude .....	164
Perspectives de recherche future.....	165
Références .....	167
Annexe 1 – Questionnaire quantitatif.....	175
Annexe 2 – Inspection des données.....	187
Pré-inspection du fichier de données.....	187
Observation des statistiques descriptives .....	187
Données manquantes.....	187
Normalité de la distribution .....	188
Données aberrantes multivariées.....	189
Colinéarité .....	189
Annexe 3 – Construction du questionnaire quantitatif (sondage).....	191
Analyse de la validité : variables mono-item et score composite (dichotomique).....	191
Preuves basées sur le contenu .....	191
Preuves basées sur les relations avec d'autres variables .....	192
Analyse de validité de l'échelle de sensibilité au gaspillage alimentaire.....	194
Preuves basées sur le contenu .....	194
Preuves basées sur les relations avec d'autres variables .....	194
Preuves basées sur la structure interne .....	194
Annexe 4 - Méthodologie pour le journal de bord .....	196

Annexe 5 – Directives pour le journal de bord.....	197
Annexe 6 – Guide visuel pour estimer les volumes (journal de bord) .....	203
Annexe 7 – Détails statistiques de l’analyse typologique .....	204
Annexe 8 – Détails statistiques des analyses de régression .....	205
Échantillon total.....	205
Répondants dont le niveau d’implication dans les tâches alimentaires est élevé .....	208
Femmes seulement .....	211
Annexe 9 – Grille d’entrevue .....	214

Tableau 1. Caractéristiques des répondants (n=1 061) .....	26
Tableau 2. Composition du panier d'épicerie hebdomadaire, moyenne des proportions rapportées.....	27
Tableau 3. Concepts mesurés via le sondage en ligne .....	29
Tableau 4. Pratiques alimentaires ayant changé durant la pandémie et le confinement de l'hiver 2020 .....	33
Tableau 5. Niveau d'insécurité alimentaire (n=1 061) .....	34
Tableau 6. Pourcentage des répondants ayant indiqué leur perception du niveau de compétence pour chacun des domaines de la littératie alimentaire (n=1 061).....	34
Tableau 7. Pourcentage de répondants indiquant la fréquence de chaque motivation à acheter un aliment .....	36
Tableau 8. Pourcentage d'accord pour chacun des énoncés mesurant la sensibilité au gaspillage alimentaire .....	37
Tableau 9. Comparaison des données démographiques (pourcentage de répondants) .....	39
Tableau 10. Réponses des répondants de l'étude actuelle aux différentes habitudes de consommation alimentaire demandées par le MAPAQ (n=1 061) .....	40
Tableau 11. Perception des conséquences du gaspillage alimentaire sur l'environnement .....	42
Tableau 12. Motivations à changer les habitudes d'achat et de consommation des aliments .....	42
Tableau 13. Pourcentage de répondants ayant indiqué qu'un comportement n'est pas du gaspillage alimentaire et l'ayant effectué au cours des 6 derniers mois (n=1 061) .....	49
Tableau 14. Caractéristiques socio-démographiques des participants ayant complété le journal de bord (n=36).....	51
Tableau 15. Proportion des fréquences perçues des jets d'aliments en fonction de la catégorie d'aliments (n=36) .	52
Tableau 16. Raisons pour avoir gaspillé l'aliment déclarées par les participants.....	53
Tableau 17. Endroit où l'aliment a été gaspillé.....	56
Tableau 18. Détails des mesures effectuées lors de la collecte de données du journal de bord .....	57
Tableau 19. Comparaison entre ce qui a été rapporté par les participants et ce qui a été observé par les chercheuses pour ce qui est du gaspillage alimentaire ou un déchet documenté dans le journal de bord (n=1 159) .	58
Tableau 20. Pourcentage de mentions de la catégorie d'aliments pour les aliments jetés et gaspillés, selon ce qui a été déclaré par le participant et ce qui a été observé par les chercheuses .....	58
Tableau 21. Moyennes de gaspillage alimentaire hebdomadaire selon la méthode utilisée pour mesurer les quantités .....	59
Tableau 22. Résumé des résultats à l'analyse de régression (n=956).....	65
Tableau 23. Résumé des résultats aux analyses de régression portant sur la quantité d'aliments gaspillés .....	68
Tableau 24. Résultats des tests t comparant les hommes et les femmes dont le niveau d'implication dans les tâches culinaires est élevé, selon la composition du ménage. ....	69
Tableau 25. Composition des groupes de discussion en fonction du genre du répondant.....	74
Tableau 26. Pourcentage de répondants ayant indiqué qu'un comportement n'est pas du gaspillage alimentaire et l'ayant effectué au cours des 6 derniers mois (n=1 061) .....	144
Tableau 27. Indices d'aplatissement et d'asymétrie pour les variables à l'étude.....	188

Tableau 28. Corrélations entre les variables utilisées dans les analyses multivariées (n=1 061) .....	190
Tableau 29. Modifications apportées aux questions du sondage suite à la consultation des experts .....	191
Tableau 30. Corrélations entre les variables (prétest, n=72) .....	193
Tableau 31. Matrice des composantes après rotation.....	195
Tableau 32. Statistiques des items suite à l'analyse de consistance interne .....	195
Tableau 33. Résultats des ANOVA.....	204
Tableau 34. Statistiques sommaires du modèle .....	206
Tableau 35. Coefficients de l'analyse de régression sur la quantité de gaspillage alimentaire (n=956).....	207
Tableau 36. Statistiques sommaires du modèle pour les répondants dont le niveau d'implication dans les tâches alimentaires est élevé .....	209
Tableau 37. Coefficients de l'analyse de régression sur la quantité de gaspillage alimentaire pour les répondants dont le niveau d'implication dans les tâches alimentaires est élevé (n=751) .....	210
Tableau 38. Statistiques sommaires du modèle pour les femmes .....	212
Tableau 39. Coefficients de l'analyse de régression sur la quantité de gaspillage alimentaire pour les femmes .....	213



Figure 1. Pourcentage de répondants selon leur niveau d'implication dans les différentes tâches de planification, d'achat et de préparation des aliments au sein du ménage (n=1 061).....	35
Figure 2. Pourcentage d'accord envers le niveau de culpabilité ressenti lorsque le répondant gaspillage des aliments (n=1 061) .....	37
Figure 3. Proportion de répondants faisant partie d'une communauté anti-gaspillage ou zéro déchet (n=1 061) ....	38
Figure 4. Pourcentage de répondants pour chaque niveau d'adhésion aux principes de simplicité volontaire/minimalisme (n=1 061).....	38
Figure 5. Pourcentage de gens utilisant une application anti-gaspillage alimentaire (n=1 061) .....	43
Figure 6. Pourcentage de répondants ayant acheté des aliments sous-optimaux au cours du dernier mois (n=1 061) .....	44
Figure 7. Pourcentage de gaspillage des aliments sous-optimaux comparativement aux autres aliments (n=1 061)	44
Figure 8. Fréquence de gaspillage des restes de table dans un restaurant (n=1 061).....	45
Figure 9. Raisons pour lesquelles les répondants ne rapportent pas les restes de tables.....	45
Figure 10. Fréquence de gaspillage alimentaire du répondant (n=1 061) et	
Figure 11. Quantité de gaspillage alimentaire hebdomadaire du ménage (n=1 061) .....	46
Figure 12. Pourcentage de répondants comparant leurs efforts à réduire le gaspillage alimentaire à celle de la population québécoise (n=1 061) .....	47
Figure 13. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment pour une raison autre que celles proposées .....	53
Figure 14. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment parce qu'ils avaient observé des signes de détérioration .....	54
Figure 15. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment parce qu'ils considéraient la quantité trop petite pour en faire un reste .....	54
Figure 16. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment parce qu'ils considéraient que l'aliment ne pouvait pas être servi ou mangé à nouveau .....	55
Figure 17. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment parce qu'ils ne savaient pas quoi faire avec l'aliment .....	56
Figure 18. Les cinq mesures recommandées pour réduire le gaspillage alimentaire pour les hôpitaux de soins intensifs au Portugal. Source : Dias-Ferreira et al., 2015 ; p.152.....	130
Figure 19. Étiquette de réduction du prix aliments sous-optimaux (source : metro.ca) .....	136
Figure 20. Histogramme du nombre de répondants selon le groupe d'appartenance .....	204
Figure 21. Sortie SPSS de l'histogramme de la distribution des résidus .....	205
Figure 22. Sortie SPSS du graphique de distribution des scores standardisés des résidus et des valeurs prédites ..	205
Figure 23. Sortie SPSS de l'histogramme de la distribution des résidus pour les répondants dont le niveau d'implication dans les tâches alimentaires est élevé .....	208

Figure 24. Sortie SPSS du graphique de distribution des scores standardisés des résidus et des valeurs prédites pour les répondants dont le niveau d'implication dans les tâches alimentaires est élevé .....	208
Figure 25. Sortie SPSS de l'histogramme de la distribution des résidus pour les femmes .....	211
Figure 26. Sortie SPSS du graphique de distribution des scores standardisés des résidus et des valeurs prédites pour les femmes .....	211

ARQ	Association Restauration Québec
ASSNAT	Assemblée nationale du Québec
BAQ	Banques alimentaires du Québec
CAB	Centre d'action bénévole
CHSLD	Centre d'hébergement de soins de longue durée
CIRANO	Centre interuniversitaire de recherche en analyse des organisations
CPE	Centre de la petite enfance
CRÉDOC	Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie
FCÉN	Fichier canadien sur les éléments nutritifs
HRI	Hôtels, restaurants et institutions
MAA	Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation (République de France)
MAPAQ	Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec
MDEIEQ	Ministère du Développement Économique, Innovation et Exportation du Québec
PVT	Protéine végétale texturée
UNEP	Programme des nations unies pour l'environnement

## REMERCIEMENTS

Ce projet de recherche n'aurait pas été possible sans le soutien du CIRANO et du MAPAQ. Je les remercie d'avoir supporté ce projet traitant d'une problématique importante au sein de la société. Un projet d'une telle envergure n'aurait pu se réaliser sans l'aide de personnes compétentes. Ainsi, j'aimerais remercier Marie-Claude Roy pour son professionnalisme et son souci du détail. Merci à Annie Royer d'avoir cru en mon potentiel pour mener à bien ce projet. Sans mentor, les chercheurs juniors n'oseraient pas toujours embarquer dans certains projets d'envergure. Je tiens aussi à remercier mes assistant.es de recherche sans qui je n'aurais pas réussi à terminer ce rapport dans les délais : Amanda Roy, Jessy Girard, Sabica Fellice, Marc-Olivier Bessette et Justine Maltais-Proulx. Il a été des plus agréable de côtoyer toutes ces personnes qui ont à cœur la réduction du gaspillage alimentaire. Leur contribution a été majeure et il n'aurait pas été possible de proposer un rapport de cette ampleur sans leur aide.

La réalisation de cette étude a nécessité l'implication de plusieurs acteurs. Merci à tous ceux et celles qui nous ont fait bénéficier de leur expertise lors de l'élaboration de notre questionnaire : le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, Recyc-Québec et le Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. Nous aimerions souligner le soutien et surtout l'enthousiasme dont a fait preuve Mme Isabelle Girard et qui a été une source de motivation pour nous.

Finalement, aux participants qui ont complété le sondage et à ceux qui se sont prêtés à l'exercice de complétion du journal de bord et qui ont participé aux groupes de discussion, nous vous remercions sincèrement pour votre générosité. Sans votre participation et vos efforts à nous partager votre réalité, il ne serait pas possible de bien comprendre la situation du point de vue des consommateurs et de proposer des actions adaptées à vous.

La problématique du gaspillage alimentaire est d'une ampleur mondiale et nécessite que chaque pays et chaque acteur de la chaîne bioalimentaire s'en préoccupe. Dans un récent rapport du Programme des Nations unies pour l'environnement, il était estimé qu'environ 931 millions de tonnes de gaspillage alimentaire ont été générées à travers le monde en 2019 (UNEP, 2021). Selon ce même rapport, 61 % de ces gaspillages seraient produits par les ménages alors que 26 % proviendraient des différents services alimentaires et 13 % seraient causés par les détaillants alimentaires (UNEP, 2021). Dans l'étude canadienne produite par *Second Harvest*, il est estimé, selon des données conservatrices, que les ménages produiraient 5,14 millions de tonnes de gaspillage alimentaire, faisant en sorte que, dans la chaîne bioalimentaire, le maillon composé des consommateurs contribuerait à lui seul à 21 % des gaspillages alimentaires totaux (comparativement à 25 % pour le secteur tertiaire et 54 % pour les acteurs de la production à la distribution; Nikkel, 2019). Force est de constater que dans une optique de développement durable, le Québec doit impérativement élaborer des stratégies visant à réduire le gaspillage alimentaire.

Il existe déjà quelques études portant sur le lien entre comportements des consommateurs et le gaspillage alimentaire. Bien qu'on en sache de plus en plus sur les bons comportements à adopter pour éviter de jeter inutilement de la nourriture, il existe une multitude de variables n'ayant pas été explorées et pouvant aider à proposer des stratégies novatrices et efficaces dans la gestion des pertes alimentaires.

Les résultats de l'étude indiquent que les consommateurs ayant complété le sondage sont majoritairement sensibles au gaspillage alimentaire se sentent coupables s'ils gaspillent, se perçoivent compétents dans la planification, la sélection, la préparation et la consommation d'aliments. De plus, ils ont des motivations rationnelles guidant leurs achats de nourriture, utilisent peu les applications anti-gaspillage et définissent différemment l'un de l'autre ce qui constitue du gaspillage alimentaire ou non. La quantité d'aliments jetés varient selon la méthode de mesure. Afin de pouvoir effectuer des comparaisons, il était nécessaire de mettre tous les gaspillages rapportés sur une même base d'unité. Dans le sondage, 55 % des répondants ont rapporté gaspiller l'équivalent de moins d'un quart de sac d'épicerie en plastique (équivalent à moins de 3,75 litres). Dans le journal de bord, les répondants ont déclaré, en moyenne, avoir jeté 3,18L de nourriture au cours d'une semaine alors que les chercheuses ont évalué le gaspillage à 3,85L en observant leurs photographies. Les répondants ont significativement rapporté une quantité de gaspillage alimentaire moindre que ce qui a été réellement jeté.

Une analyse typologique a permis d'identifier quatre profils de consommateurs en matière de gaspillage alimentaire. Le grand sensible à la cause n'a pas besoin d'être sensibilisé, mais il est ouvert à vouloir en apprendre davantage pour l'aider à réduire ses gaspillages alimentaires. Le sensibilisé, pour sa part, est conscient de la problématique, mais il se distingue par un niveau de connaissances des comportements constituant du gaspillage alimentaire plus faible et par une certaine spontanéité dans ses choix alimentaires. Le gaspilleur résigné est très au fait des comportements à éviter, mais en raison de sa situation familiale, il a des difficultés à trouver des moyens pour réduire la quantité d'aliments qu'il gaspille. Finalement, le non concerné est celui qui est le moins sensible aux conséquences du gaspillage alimentaire et ne voit pas la nécessité de faire des efforts en ce sens.

Les facteurs identifiés comme étant associés à une quantité de gaspillage alimentaire plus élevée sont : le fait d'être une femme, un niveau de scolarité élevé, le nombre d'enfants au sein du ménage et un niveau de connaissance élevé sur les comportements constituant du gaspillage alimentaire. Des analyses supplémentaires ont été effectuées afin de bien comprendre la relation entre le gaspillage alimentaire et les femmes, qui n'est pas aussi simple que cela ne laisse paraître. À l'opposé, les facteurs identifiés comme étant associés à une quantité de gaspillage alimentaire plus faible sont : le fait d'assumer seul les tâches alimentaires, l'adhésion aux principes du minimalisme et de la simplicité volontaire, un niveau de sensibilité individuelle au gaspillage alimentaire élevé et la croyance de faire davantage d'efforts que les Québécois pour réduire le gaspillage alimentaire.

Les groupes de discussion ont permis de mettre en lumière différents facteurs qui, lorsque présents durant les activités liées à la planification, à la sélection des aliments, à leur préparation ainsi qu'à leur consommation peuvent faciliter ou contraindre les efforts visant à réduire les gaspillages alimentaires. Notamment, les bonnes pratiques en matière de planification sont déterminantes pour arriver à faire une bonne gestion des gaspillages alimentaires. Les participants à ces groupes de discussion ont également identifié des contraintes à limiter le gaspillage alimentaire lorsqu'ils fréquentent des établissements des secteurs de l'hôtellerie, de la restauration ou institutionnels (HRI) et ont émis des propositions pour les contrer. Il apparaît important, afin de réduire les gaspillages alimentaires des consommateurs, de prévoir des mesures qui permettent, en amont, d'éviter de générer des restes d'aliments, et, en aval, de prévoir des dispositifs pour bien gérer ces restes (comme le *doggy bag* notamment).

Des stratégies gouvernementales, industrielles et communautaires favorisant la réduction du gaspillage par les consommateurs ont déjà été mises en place à travers le monde et une revue de littérature a permis d'en présenter quelques-unes. Le rôle des gouvernements se situe d'abord à un niveau législatif puis au niveau de l'éducation, de la sensibilisation et de la promotion de bonnes pratiques en la matière. Les stratégies adoptées par les restaurants et par les détaillants sont plus souvent axées sur la redistribution ou la réutilisation des surplus alimentaires. Les organismes communautaires, pour leur part, jouent un rôle de facilitateur pour redistribuer les aliments à des citoyens vulnérables.

À la lueur de toutes ces informations, la première recommandation portant sur la sensibilisation et l'information des consommateurs serait de s'assurer d'utiliser des moyens de communication adaptés aux différents profils de gaspilleurs identifiés lors de l'analyse typologique. Pour s'assurer de l'efficacité de ces campagnes, une mesure de la quantité et de la sensibilité envers le gaspillage alimentaire devrait être effectuée avant et après leur mise en place.

Aux entreprises du secteur tertiaire désirant réduire le gaspillage alimentaire, il est recommandé d'engager un dialogue avec leur clientèle afin de connaître leurs besoins et attentes en matière de portion et de diversité du menu. Les consommateurs consultés dans le cadre de cette étude se sont montrés ouverts à payer un surplus pour aider à réduire le gaspillage alimentaire. Avant d'appliquer de telles mesures financières, il serait recommandé, encore une fois, de consulter sa propre clientèle pour vérifier l'acceptabilité de la mesure et du montant qu'ils sont prêts à déboursier pour ces mesures. Le personnel de contact étant le lien direct entre l'entreprise et le client, il est suggéré de les encourager à s'enquérir de l'opinion des clients en matière de gaspillage alimentaire.

Sur le plan méthodologique, l'exercice du journal de bord a permis de recueillir des données pertinentes sur la quantité de gaspillage alimentaire, mais il a aussi constitué un outil de sensibilisation par la prise de conscience des participants à propos de leurs gaspillages alimentaires. Il est donc recommandé de refaire cette activité à plus grande échelle. Les données du sondage et des groupes de discussion ont permis de mettre en lumière des nuances en regard de ce qui est considéré comme du gaspillage ou non. Il serait donc nécessaire de prendre en compte la perception du consommateur dans la précision de la définition du gaspillage alimentaire.

Finalement, bien que ce projet ait apporté plusieurs réponses pertinentes pour aider à réduire le gaspillage alimentaire chez les consommateurs québécois, d'autres pistes devraient être explorées. En plus de mesurer l'efficacité des campagnes de sensibilisation, il serait nécessaire de vérifier le niveau d'acceptabilité des consommateurs envers les mesures proposées par des entreprises ou certaines industries en particulier. Une approche de type longitudinal permettrait d'en évaluer l'évolution dans le temps. De même, à la suite des suggestions proposées par les consommateurs, les organisations devraient être consultées pour vérifier la faisabilité et leur niveau d'acceptabilité en regard des différents moyens proposés. En bref, une communication entre les consommateurs et les différentes instances préoccupées par le gaspillage alimentaire est la clé pour développer des stratégies porteuses pour l'avenir.

La problématique du gaspillage alimentaire est d'une ampleur mondiale et nécessite que chaque pays et chaque acteur de la chaîne bioalimentaire s'en préoccupe. Dans un récent rapport du Programme des Nations unies pour l'environnement (UNEP), il était estimé qu'environ 931 millions de tonnes de gaspillage alimentaire ont été générées à travers le monde en 2019 (UNEP, 2021). Selon ce même rapport, 61 % de ces gaspillages seraient produits par les ménages alors que 26 % proviendraient des différents services alimentaires et 13 % seraient causés par les détaillants alimentaires (UNEP, 2021). Bien que la quantité de gaspillage par capita soit plutôt similaire d'un pays à un autre, le Canada afficherait un portrait peu reluisant, produisant à lui seul l'équivalent de 79 kg/capita de gaspillage alimentaire au sein des ménages (UNEP, 2021). Dans l'étude canadienne produite par *Second Harvest*, il est estimé que les ménages produiraient 5,14 millions de tonnes de gaspillage alimentaire, faisant en sorte que, dans la chaîne bioalimentaire, le maillon composé des consommateurs contribuerait à 21 % des gaspillages alimentaires totaux (comparativement à 25 % pour le secteur tertiaire et 54 % pour les acteurs de la production à la distribution; Nikkel, 2019). Les chercheurs de *Second Harvest* précisent tout de même que ces données semblent conservatrices puisque des études auprès de pays similaires révèlent plutôt que la part des ménages dans les gaspillages alimentaires est de 43 % (pour les États-Unis) et de 47 % (pour le Royaume-Uni). Ces données sont davantage arrimées avec celles publiées par le VCMi (2014), indiquant que les consommateurs étaient responsables de 47 % des gaspillages alimentaires produits au Canada. Force est de constater que le rôle du consommateur dans le gaspillage alimentaire est d'une ampleur considérable et des moyens doivent être mis en place pour le réduire. D'ailleurs, le moment est très bien choisi puisqu'une étude récente du Conseil National Zéro Déchet (CNZD, 2020) rapportait que 94 % des Canadiens sondés sont motivés à réduire le gaspillage alimentaire.

À la suite de l'adoption du Programme 2030 et d'objectifs en développement durable par l'Assemblée générale des Nations unies en 2015, le Gouvernement du Canada a développé 17 objectifs allant dans le même sens (Gouvernement du Canada, 2020a). Un de ces objectifs porte sur la consommation et la production responsables, et la réduction du gaspillage alimentaire fait partie des sous-objectifs. Ainsi, d'ici 2030, l'objectif du Gouvernement du Canada est de réduire de moitié le volume de déchets alimentaires par habitant, sur le plan de la distribution comme de la consommation (Gouvernement du Canada, 2020a). Au niveau québécois, la récente Politique bioalimentaire 2018-2025 a explicitement comme objectif de réduire le gaspillage et les pertes alimentaires (Orientation 4 : Objectif 3.4.6; MAPAQ, 2018).

Dans un rapport de la *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAONU, 2011), les consommateurs et commerces de détail nord-américains gaspilleraient entre 95 et 115 kg de nourriture par année. Fait à noter, la proportion de gaspillage alimentaire provenant des consommateurs et commerces de détail est plus élevée en Amérique du Nord que dans les autres régions du monde (FAONU, 2011). Au Canada, la valeur monétaire du gaspillage alimentaire causé par les consommateurs uniquement se chiffrait à 10,37 milliards \$ (Nikkel et al., 2019). Force est de constater que le rôle du consommateur dans le gaspillage alimentaire est d'une ampleur considérable et des moyens doivent être mis en place pour le réduire.

À notre connaissance, peu d'études récentes dressent le profil des consommateurs en fonction du gaspillage alimentaire. Dans une étude québécoise, Audet et Brisebois (2018) ont utilisé deux caractéristiques pour créer des profils : la fréquence et la quantité de gaspillage alimentaire. Il en a résulté trois profils : les planificateurs, les conciliateurs et les improvisateurs. Ces profils présentent quelques similarités avec ceux proposés par le MAPAQ (2019) : l'impulsif, le prudent, l'enthousiaste et le raisonnable. D'autres études ont identifié des caractéristiques sociodémographiques pouvant influencer le gaspillage alimentaire. Par exemple, les ménages ayant un revenu élevé et composés d'un grand nombre de personnes sont plus susceptibles de gaspiller que les ménages à revenu moindre

et composés d'un petit nombre de personnes (Zhang, Duan, Andric, Song et Yang, 2018). Les consommateurs âgés, pour leur part, gaspilleraient moins de nourriture (Quested, Marsh, Stunell et Parry, 2013).

Quelques comportements visant la réduction du gaspillage alimentaire ont été étudiés. Ainsi, le fait de faire un inventaire de son garde-manger et de son réfrigérateur, de faire une liste d'épicerie et d'avoir une seule personne en charge de l'épicerie seraient de bonnes pratiques pour réduire le gaspillage (Farr-Wharton, Foth et Choi, 2014; Quested et al., 2013; Setti, Banchelli, Falasconi, Segrè et Vittuari, 2018; Zhang et al., 2018). De plus, les produits en spécial et les produits hors-saison seraient plus susceptibles d'être gaspillés (Farr-Wharton et al., 2014; Quested et al., 2013; Setti et al., 2018). Finalement, les personnes possédant peu de connaissances en matière d'alimentation et ayant peu d'habiletés dans la cuisine, par exemple cuisiner ou adopter certaines pratiques de stockage des aliments, sont plus susceptibles de gaspiller les aliments (Farr-Wharton et al., 2014; Setti et al., 2018).

La majorité des études consultées permet de comprendre les comportements des consommateurs en matière de gaspillage alimentaire lorsqu'ils sont dans leur foyer, mais très peu portent sur les comportements ayant lieu dans les entreprises du secteur tertiaire tels que les hôtels, les restaurants et les institutions (HRI). Il devient alors nécessaire de comprendre comment les HRI et les consommateurs peuvent travailler de concert pour diminuer le gaspillage alimentaire lorsqu'ils sont en contact. De plus, plusieurs études rapportent comment les caractéristiques sociodémographiques et l'adoption de certains comportements influencent la quantité d'aliments gaspillés. Plus rares sont les études qui se sont penchées sur les variables psychologiques ou sociales pouvant elles aussi avoir de l'influence en la matière. Ainsi, aucune de ces études n'a présenté de profils des consommateurs en fonction du gaspillage alimentaire en se basant sur des variables psychologiques et sociales, qui permettraient de brosser un portrait plus précis. Dans le même ordre d'idées, aucune des études n'a pris en compte simultanément des variables de différentes natures pour identifier les facteurs déterminant la quantité de gaspillage alimentaire. Ceci vient confirmer l'importance de prendre en compte non seulement les caractéristiques sociodémographiques et les comportements dans la compréhension de ce qui amène à gaspiller des aliments, mais aussi des facteurs psychologiques et sociaux.

La collecte d'informations sur les caractéristiques des gaspilleurs et l'identification des déterminants affectant le gaspillage alimentaire sont deux moyens qui permettent de cibler des stratégies visant la réduction d'aliments gaspillés. Toutefois, il se peut que d'autres stratégies aient été essayées dans d'autres endroits dans le monde, avec ou sans succès. L'expérience vécue ailleurs pourrait être une source d'inspiration des pratiques à adopter ou à éviter.

Ce projet a donc pour buts de : (1) mieux comprendre le comportement des consommateurs en matière de gaspillage alimentaire et (2) cibler les meilleures stratégies pour le réduire. Pour ce faire, l'étude propose :

1. De mesurer la propension à éviter le gaspillage alimentaire des consommateurs québécois (à la maison, dans les HRI et dans les commerces de détail) ;
2. De dresser un portrait sociodémographique et psychologique de chaque type de gaspilleur afin de pouvoir les rejoindre plus efficacement ;
3. D'identifier les facteurs (psychologiques et sociaux) favorisant la réduction du gaspillage alimentaire par les consommateurs québécois ;
4. D'identifier des stratégies (gouvernementales, industrielles, communautaires) favorisant la réduction du gaspillage par les consommateurs ;
5. De proposer des recommandations qui pourront être appliquées par les différents acteurs de la chaîne agroalimentaire.

Pour répondre à chacun de ces objectifs, une approche mixte est préconisée. Ainsi, une approche quantitative, utilisant un sondage en ligne et un journal de bord, ainsi qu'une approche qualitative, utilisant des groupes de discussion, permettront de recueillir les données nécessaires. Chacune de ces approches sera présentée dans un chapitre distinct. La démarche d'analyse sera expliquée dans la prochaine section.

### OBJECTIF 1. MESURE DE LA PROPENSION À ÉVITER LE GASPILLAGE

Afin de mesurer la propension à éviter le gaspillage alimentaire, il est nécessaire d'utiliser un moyen compréhensible par la population cible, c'est-à-dire les consommateurs québécois, mais qui permet aussi de contourner certains biais de mesure. En premier lieu, une revue de littérature a permis de cibler les moyens déjà utilisés par d'autres chercheurs qui ont bien (ou moins bien) fonctionné. La revue de littérature a aussi permis de cibler les biais possibles lors de la mesure d'un tel concept.

Une première mesure du gaspillage alimentaire a été réalisée en utilisant un sondage auprès d'un échantillon représentatif de la population québécoise. La fréquence ainsi que la quantité hebdomadaire d'aliments gaspillés ont été demandées aux participants. En utilisant une mesure déjà existante effectuée auprès de Québécois, il est possible de comparer les résultats et de vérifier s'il y a eu des changements dans le temps.

Une seconde mesure du gaspillage alimentaire a été effectuée via l'utilisation d'un journal de bord. Pendant cet exercice, les participants devaient documenter tous les aliments jetés durant sept jours. Ils devaient photographier tous les aliments jetés, les décrire et indiquer s'il s'agissait ou non d'un gaspillage alimentaire. Cette mesure avait pour but de cibler les perceptions des consommateurs en regard de ce qu'ils considéraient comme étant du gaspillage alimentaire ou non. L'Annexe 4 présente en détails la méthodologie de cette mesure.

### OBJECTIF 2. PORTRAIT SOCIODÉMOGRAPHIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DE CHAQUE TYPE DE GASPILLEUR

Par l'identification de comportements et de caractéristiques liés au gaspillage alimentaire, il a été possible de dresser un portrait sociodémographique et psychologique pour chaque type de gaspilleur. Une analyse typologique a permis de former des groupes aux caractéristiques homogènes en ce qui concerne les comportements et les caractéristiques cognitives et psychologiques en regard du gaspillage alimentaire.

Une description de chaque profil a été effectuée en comparant plusieurs variables du questionnaire qui ont montré des différences statistiquement significatives entre ces profils. L'ANOVA ainsi que le test de Kruskal Wallis ont permis d'identifier ces différences significatives.

### OBJECTIF 3. FACTEURS SOCIOPSYCHOLOGIQUES FAVORISANT LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE

Une revue de littérature a été réalisée afin d'identifier des variables pouvant influencer la propension à gaspiller des aliments. Une analyse de régression linéaire multiple a permis de cibler les facteurs qui influencent de façon statistiquement significative la quantité de gaspillage alimentaire. Par la suite, des groupes de discussion ont été menés afin de cibler les facteurs facilitant et contraignant la réduction du gaspillage alimentaire.

### OBJECTIF 4. STRATÉGIES FAVORISANT LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE PAR LES CONSOMMATEURS

Une revue de littérature a permis d'identifier ce qui se fait ailleurs dans le monde en matière de stratégies pour favoriser la réduction du gaspillage alimentaire par les consommateurs. Ces données permettront de proposer des stratégies ayant déjà été porteuses de succès et de les adapter à un contexte québécois.

### OBJECTIF 5. RECOMMANDATIONS VISANT LES ACTEURS DE LA CHAÎNE AGROALIMENTAIRE

S'appuyant sur les différentes données recueillies dans la littérature, à l'aide du sondage et du journal de bord ainsi que dans les groupes de discussions, il sera possible de proposer des pistes d'action visant à réduire le gaspillage alimentaire pour les différents acteurs de la chaîne agroalimentaire, en tenant compte du point de vue des consommateurs.

Lorsque l'on examine la littérature traitant du gaspillage alimentaire des consommateurs, deux aspects sont importants à considérer afin de cerner la problématique actuelle. D'une part, il importe de comprendre comment différents facteurs vont influencer les comportements menant au gaspillage. D'autre part, il apparaît nécessaire de s'attarder à la mesure en elle-même des gaspillages. Cette revue des écrits existants en la matière permettra d'identifier certains facteurs (psychologiques et sociaux) favorisant la réduction du gaspillage alimentaire par les consommateurs québécois.

### FACTEURS INFLUENÇANT LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

De nombreuses études ont permis d'identifier les comportements des consommateurs qui font augmenter ou encore diminuer la quantité de gaspillage produite. D'ailleurs, plusieurs auteurs ont élaboré des profils de gaspilleurs en fonction des causes et des quantités de gaspillage alimentaire (Audet et Brisebois, 2018; Di Talia, Simeone et Scarpato, 2019; Gaiani, Caldeira, Adorno, Segrè et Vittuari, 2018; MAPAQ, 2019a). Notamment, selon ces études, il est possible de constater que les plus gros « gaspilleurs » ont en commun qu'ils achètent de grandes quantités d'aliments, excédant leurs besoins. De plus, pour une majorité de consommateurs, la présence de signes de détérioration sur les aliments justifie qu'ils soient jetés. D'ailleurs, l'approche ou le dépassement de la date « meilleur avant » en raison du risque salubre perçu est la cause de gaspillage la plus courante auprès de tous les profils, même parmi les plus petits « gaspilleurs ». Afin de comprendre ce qui influence l'adoption de tels comportements, différents facteurs ont été ciblés dans la présente étude.

---

### LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

Le concept de littératie alimentaire se définit comme « une série de connaissances, de compétences et de comportements interreliés nécessaires pour planifier, gérer, sélectionner, préparer et manger des aliments afin de répondre aux besoins et à un apport alimentaire adéquat » (Vidgen et Gallegos, 2014). Un niveau élevé de littératie alimentaire implique que les consommateurs possèdent des connaissances et des compétences dans les quatre domaines inclus dans la définition, soit : planifier et gérer (1), sélectionner (2), préparer (3) et manger et consommer (4).

De plus en plus, le niveau de littératie alimentaire est reconnu comme un facteur clé dans plusieurs sphères liées à l'alimentation. Notamment, un niveau élevé de littératie alimentaire joue un rôle bénéfique dans diverses pratiques alimentaires des consommateurs, telles que l'adoption et le maintien de saines habitudes alimentaires (Sanjeeva, Reid, Westberg, Worlsey et Mayondo, 2018). Également, selon Farr-Wharton et al. (2014), un niveau élevé de littératie alimentaire peut diminuer les pratiques qui favorisent le gaspillage alimentaire. Ce constat est également partagé par Rohm et al. (2017) qui avaient pu observer que les participants démontrant le plus de compétences dans l'évaluation de l'innocuité des aliments et dans l'utilisation d'aliments sous-optimaux avaient des niveaux de gaspillage alimentaire plus faibles. Graham-Rowe, Jessop et Sparks (2014) soulignent aussi qu'un niveau élevé de compétences dans la planification et la gestion des apports alimentaires est un facteur qui facilite la diminution de quantité de gaspillage produite.

Un manque de maîtrise dans les différents domaines de la littératie alimentaire peut contribuer à augmenter les gaspillages. Par exemple, selon les différents profils de gaspilleurs, il apparaît que les consommateurs qui gaspillent de plus grandes quantités d'aliments le font parce qu'ils planifient peu ou pas leurs achats, parce qu'ils négligent la rotation des stocks d'aliments et ignorent comment évaluer leur qualité salubre, parce qu'ils ont peu de savoir-faire culinaire et parce qu'ils prennent beaucoup de repas à l'extérieur du domicile, par exemple au restaurant (Audet et Brisebois, 2018).

---

## LES MOTIVATIONS DES CHOIX ALIMENTAIRES

Les choix alimentaires des consommateurs reposent sur un processus décisionnel dynamique et complexe qui implique une constante négociation entre diverses motivations (Furst, Connors, Bisogni, Sobal et Falk, 1996). Par ailleurs, selon Setti et al. (2018), la sélection des aliments (lors de l'achat) est un des points les plus critiques dans le cycle du gaspillage alimentaire par le consommateur en raison du délai entre le moment où l'aliment est acheté et celui où il est gaspillé. En effet, il apparaît plus difficile pour le consommateur de comprendre les conséquences de ses décisions au moment de l'achat, et les différentes motivations à acheter des aliments peuvent alors entrer en conflit avec l'objectif de prévenir ou de réduire les gaspillages alimentaires. Par exemple, la motivation à profiter d'un rabais en se procurant un aliment dans une offre du type « deux pour un » s'oppose au comportement qui vise à réduire le gaspillage, qui est d'acheter seulement les aliments que l'on prévoit manger. Ce phénomène a également été relevé par Graham-Rowe, Jessop et Sparks (2015) qui ont souligné cet écart entre les intentions lors de l'achat d'aliments et le comportement de gaspillage subséquent.

---

## LA PROPRIÉTÉ PSYCHOLOGIQUE DE L'ALIMENT

Le concept de propriété psychologique (*psychological ownership*) se définit comme « un état cognitivo-affectif dans lequel un individu développe un sentiment de propriété par rapport à une variété d'objets » (Pierce, Kostova et Dirks, 2003). Ce sentiment de propriété se développe notamment à partir des efforts et de l'énergie investis dans la production ou l'acquisition d'un objet (Pierce et al., 2003). Blichfeldt, Mikkelsen et Gram (2015) expliquent ces résultats en avançant que les consommateurs seraient de plus en plus déconnectés des aliments qu'ils consomment et auraient désormais peu de connaissances par rapport à la façon dont ils sont produits, transportés, de quoi ils sont constitués et comment les cuisiner. En retour, cette perte de savoir et de savoir-faire amènerait les individus à investir moins de temps et d'efforts dans toutes les tâches inhérentes à la consommation alimentaire. En étant moins psychologiquement attaché à l'aliment, le consommateur peut être plus enclin à ne pas reconnaître la valeur et à le gaspiller.

Dans l'étude réalisée par Ilyuk (2018), les aliments achetés en ligne étaient davantage gaspillés que ceux achetés en point de vente physique. Selon l'auteur, les efforts déployés étant moindres pour l'achat d'aliments en ligne, le sentiment de propriété psychologique du bien est plus faible. Selon la même logique, Ilyuk (2018) présente la recherche de praticité dans les aliments (sous la forme d'aliments prêts-à-manger, par exemple) comme un facteur favorisant le gaspillage alimentaire. Dans le même ordre d'idée, dans l'étude de Blichfeldt et al. (2015), un participant exprimait qu'il était inconcevable de gaspiller de la viande provenant d'un animal qu'il avait lui-même chassé, comparativement au jambon ou au poulet provenant de l'épicerie.

---

## LE DÉGOÛT

Il arrive que des aliments soient jetés alors qu'ils étaient encore parfaitement comestibles. Toutefois, pour la majorité des consommateurs, la principale cause des gaspillages alimentaires est la présence de signes de détérioration sur l'aliment (Audet et Brisebois, 2018; Di Talia et al., 2019; Gaiani et al., 2018). Dans l'étude de Blichfeldt et al. (2015), les participants mentionnaient attendre que les aliments présentent des signes importants de décomposition avant de les jeter, car ils avaient horreur de jeter des aliments encore parfaitement bons à manger. Par ailleurs, il apparaît que le dégoût ressenti à l'égard des aliments affichant des signes de détérioration surpasse la culpabilité qui pourrait être ressentie à les gaspiller, ce qui pourrait en inhiber l'effet (Blichfeldt et al., 2015). En lien avec ce constat, Egolf, Siegrist et Hartmann (2018) ont observé que plus les gens réagissent avec dégoût à différents stimuli d'origine alimentaire, plus leur fréquence de gaspillage augmente.

---

## LA CULPABILITÉ

Le gaspillage alimentaire génère toute une gamme d'émotions. Alors que les actions anti-gaspillage sont liées à des émotions positives, le fait de gaspiller génère des émotions négatives, telles que l'indignation et la colère (Graham-Rowe et al., 2014; Schanes et Stagl, 2019). La culpabilité semble toutefois être la réaction la plus fortement ressentie dans les comportements des consommateurs en matière de gaspillage alimentaire (Blichfeldt et al. 2015; Falasconi et al., 2019; Parizeau, von Massow et Martin, 2015; Quested, Parry, Eastal et Swannell, 2011; Schanes et Stagl, 2019). D'ailleurs, il a été soulevé par certains auteurs que la culpabilité est un facteur clé à la réduction du gaspillage alimentaire (Graham-Rowe et al., 2014; Quested et al., 2011).

Blichfeldt et al. (2015) ont observé que certains consommateurs ayant une vision plus altruiste ressentaient de la culpabilité en pensant aux conséquences non éthiques qu'entraînerait le gaspillage alimentaire sur l'ensemble de la société (par exemple, l'émission de dioxyde de carbone, l'impact sur les systèmes de gestion des matières résiduelles, etc.). Puisque les conséquences de ce geste persisteraient plus longtemps pour eux, tout comme la culpabilité ressentie, cette dernière agit comme un frein au gaspillage alimentaire.

Il est courant de ressentir de la culpabilité lorsqu'on gaspille des aliments. Effectivement, les normes sociales actuelles favorisent les comportements anti-gaspillage à travers diverses campagnes de sensibilisation initiées, entre autres, par *J'aime manger pas gaspiller Canada* (2018), *Sauve ta bouffe* (2020) et le *MAPAQ* (2019), pour ne nommer que celles-ci. L'adhésion à des valeurs écologiques est donc socialement désirable, ce qui encourage le consommateur à intégrer ces valeurs dans son propre discours et à adopter des comportements anti-gaspillage (Oude, Darke et Voisin, 2019).

Plus particulièrement dans le cas des comportements pro-environnementaux, il existe souvent une incohérence entre ce que les individus prétendent défendre à travers leur discours et leurs actions réelles. Cet écart intention-comportement peut alors placer le consommateur dans un état de dissonance cognitive, lequel génère de l'inconfort chez l'individu. Toutefois, le consommateur pour qui cette incohérence a été rendue saillante peut chercher à minimiser l'état d'inconfort en adoptant des comportements qui « compenseront » pour ses gaspillages, comme de donner à des organismes de bienfaisance (Oude et al., 2019). La culpabilité ressentie pourrait donc permettre de voir des modifications spontanées dans les comportements afin de les rendre cohérents avec le discours anti-gaspillage, conforme à la norme sociale.

---

## LA PROCRASTINATION

La procrastination est un phénomène très répandu qui peut être observé dans les différentes sphères de la vie des consommateurs. Le processus de procrastination comporte différentes phases durant lesquelles un bien est d'abord considéré comme un surplus<sup>1</sup>, avant de devenir de l'excès (c'est-à-dire un bien qui n'a plus d'utilité) dont on souhaite disposer. Il apparaît important de souligner qu'il est fréquent que les consommateurs fassent des achats excédentaires pour une diversité de biens. En effet, pour la plupart des biens de consommation, le fait de s'en procurer une plus grande quantité que ce qu'exigent les besoins immédiats pose plus ou moins problème, si ce n'est l'espace disponible. Il s'agit en fait de surplus que les consommateurs conservent en attendant de les utiliser plus tard. Toutefois, compte tenu de la nature périssable des aliments, ces derniers constituent une forme de bien dont le stockage prolongé entraîne une décomposition, faisant progresser rapidement l'aliment sur le continuum de comestibilité, jusqu'à ce qu'il devienne un déchet (Evans, 2012). La procrastination, qui fait partie intégrante de la

---

<sup>1</sup> Ici, la notion de surplus n'est pas celle dont il est question dans le rapport de l'UNEP (2021). D'ailleurs, dans la présentation des résultats de l'analyse thématique, le terme « surplus » réfère à celui du concept de procrastination.

mauvaise gestion des restes et des dates « meilleur avant », est ainsi utilisée pour diminuer la culpabilité ressentie devant le l'acte de jeter de la nourriture, car celle-ci paraît alors justifiée (Blichfeldt et al., 2015).

---

## LES DIFFÉRENTES VALEURS DES CONSOMMATEURS

Le fait de gaspiller des aliments semble générer des préoccupations de deux ordres chez les consommateurs. Lorsqu'ils ont été interrogés sur les conséquences du gaspillage alimentaire, une majorité de consommateurs exprimait que ces comportements étaient non-éthiques, causant de la pollution et créant des problèmes pour le reste de la société, manifestant ainsi des valeurs plus altruistes (Blichfeldt et al., 2015). Également, certains mentionnaient que le gaspillage alimentaire leur générait des pertes monétaires, se préoccupant ainsi plutôt de valeurs hédonistes (Blichfeldt et al., 2015).

Dans leur étude sur la sensibilité au gaspillage alimentaire, Le Borgne, Sirieix et Costa (2015) ont exploité les concepts de sensibilité individuelle et globale face au gaspillage alimentaire, lesquels s'apparentent aux définitions des valeurs hédonistes et altruistes. Les chercheurs ont constaté que les deux niveaux de sensibilité avaient des effets bien distincts sur les comportements de gaspillage ainsi que sur les préférences d'achat. En effet, ils ont suggéré qu'une sensibilité individuelle, qui s'apparente aux valeurs hédonistes, avait une influence positive significative sur l'importance accordée au « non-gaspillage ». Selon les auteurs, les pertes monétaires générées par le gaspillage constituaient une motivation plus forte à ne pas gaspiller comparativement aux conséquences sur la planète relevant d'une sensibilité dite globale, laquelle se rapproche des valeurs altruistes. Falasconi et ses collègues (2019) ont fait un constat similaire : en dépit du fait qu'un bon nombre d'individus reconnaît le gaspillage alimentaire comme un problème éthique, les préoccupations quant aux impacts sur la société sont rarement de véritables prédictors pour limiter le gaspillage alimentaire, comparativement aux pertes économiques perçues.

À cet effet, selon Le Borgne et al. (2015), il est plus judicieux de sensibiliser le consommateur à travers des préoccupations personnelles plutôt qu'à travers des préoccupations plus globales, comme les conséquences sur la planète, la gestion des déchets, etc. Par ailleurs, des motivations hédonistes à acheter des aliments peuvent être compatibles avec l'objectif de réduction du gaspillage alimentaire. Par exemple, dans l'étude d'Aschemann-Witzel, Jensen, Jensen et Kulikovskaja (2017), les consommateurs qui rapportaient des niveaux de gaspillages alimentaires plus faibles étaient ceux étant les plus préoccupés par le prix des aliments, les rendant ainsi plus enclins à utiliser et à se procurer des aliments sous-optimaux.

---

## LES VALEURS PARTAGÉES AU SEIN D'UN GROUPE

Le fait de s'identifier en tant que membre d'un groupe ou d'une communauté peut agir comme une motivation à réduire le gaspillage alimentaire. Selon Schanes et Stagl (2019), les comportements liés aux gaspillages alimentaires seraient moins présents chez les individus qui s'identifient aux valeurs écologiques partagées par les autres membres du groupe auquel ils appartiennent. Notamment, les individus qui participent à des actions collectives visant à diminuer le gaspillage alimentaire ressentent une fierté face à leur appartenance au groupe et en partagent les valeurs et symboles. Également, l'appartenance à un groupe qui partage des valeurs écologiques peut être une motivation à se comporter conformément à une norme et ainsi inciter un individu à adopter des comportements anti-gaspillage (Oude et al., 2019).

---

## LES VALEURS MATÉRIALISTES ET LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Il est également possible d'établir un lien entre les valeurs altruistes/hédonistes et le degré de matérialisme des consommateurs. Selon Diaz-Ruiz, Costa-Font et Gil (2018), les valeurs matérialistes sont négativement corrélées aux préoccupations environnementales (référant aux valeurs altruistes) et présentent une association significative et

positive avec la production de gaspillage alimentaire. Dans le même ordre d'idées, une étude réalisée par Mourad, Cezard et Joncoux (2019) a permis de faire ressortir que la diminution du gaspillage pouvait s'inscrire à l'intérieur d'une démarche de simplicité volontaire. Les motivations sous-jacentes reposeraient alors sur une économie des ressources, en contribuant à l'écologie, l'environnement, l'équité sociale ainsi que le bonheur individuel et collectif. Par ailleurs, cette économie des ressources tend à limiter la quantité de surplus pouvant être accumulée par le consommateur et permet d'éviter les excès qui mènent les biens aux rebus (Evans, 2012).

## LA MESURE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS LES ÉTUDES

Les enjeux inhérents au gaspillage alimentaire sont de plus en plus décriés et, bien qu'une certaine proportion des consommateurs n'en soit toujours pas informée (Di Talia et al., 2019), la majorité y voit d'importants problèmes, notamment d'un point de vue éthique (Falasconi et al., 2019). Néanmoins, la part des consommateurs dans la quantité totale d'aliments gaspillés tout au long de la chaîne bioalimentaire est très élevée si l'on prend en compte qu'elle est produite par un seul maillon de la chaîne. Selon les résultats plus conservateurs de Nikkel (2019), les consommateurs contribuent à 21 % des gaspillages alimentaires totaux. Les auteurs reconnaissent toutefois que la part des ménages est plus élevée dans les autres pays. Par ailleurs, les données recueillies par une étude du VCMI en 2014 suggèrent que les consommateurs étaient responsables de 47 % des gaspillages alimentaires au Canada (Gooch, Dent, Felfel Hon, Vanclief et Whitehead, 2016). De plus, en dépit de leur forte contribution aux gaspillages totaux, il semble que les consommateurs avaient de la difficulté à reconnaître leur part de responsabilité dans cette problématique (Falasconi et al., 2019) et que bon nombre des autodéclarations des gaspillages alimentaires étaient sous-estimées (Falasconi et al., 2019; van der Werf, Seabrook et Gilliland, 2020).

### UN PROBLÈME DE DÉFINITION

Un tel écart peut avoir différentes causes, notamment une mauvaise conception de ce qu'est le gaspillage alimentaire par le consommateur. En effet, il n'y a pas de consensus quant à la définition ou à la mesure du gaspillage alimentaire (Ménard, 2013); certains auteurs agglomèrent les pertes et les gaspillages alors que d'autres les distinguent. Également, la définition la plus souvent retenue réfère au jet volontaire d'aliments comestibles, la rendant en proie à une forte subjectivité (Ménard, 2013). La comestibilité d'un aliment ou de ses différentes parties peut varier grandement d'un individu à l'autre (Moreno, Tran et Potts, 2020), notamment en fonction des connaissances et des compétences culinaires du consommateur, de ce qui est culturellement considéré comme étant un aliment comestible ou de l'acceptabilité à consommer un aliment qui peut s'être détérioré. Ainsi, en jetant un aliment (ou une partie) qui n'apparaît pas comestible aux yeux du consommateur, ce dernier peut ignorer une part de ses gaspillages. Par exemple, dans l'étude de Rohm et al. (2017), pour certains participants, le fait de jeter des légumes pourris et de la crème sure moisie ne constituait pas un gaspillage d'aliments puisqu'il n'est pas possible de manger ce qui est pourri. Cette perception de jeter des déchets plutôt que des aliments peut possiblement être à l'origine d'une perception biaisée de la quantité d'aliments gaspillés et de sa sous-déclaration.

Une différence dans les résultats est également obtenue selon la mesure utilisée dans l'étude. En effet, la précision des données recueillies variera grandement en fonction des mesures directes et indirectes. Selon van der Werf et collaborateurs (2020), les autodéclarations dans les sondages offrent une mesure peu fiable et favorisent une sous-estimation des gaspillages par les ménages. D'ailleurs, en comparant les autodéclarations des ménages à une mesure objective directe réalisée par l'équipe de recherche (en pesant les déchets alimentaires produits par les ménages), van der Werf et al. (2020) n'ont observé qu'une faible corrélation entre les deux quantités d'aliments gaspillés.

Il apparaît que ce problème de sous-déclaration soit également le résultat de différents biais cognitifs chez les consommateurs. D'ailleurs, lorsqu'il est question de comportements dits pro-environnementaux ou écoresponsables, dont la réduction du gaspillage alimentaire fait partie (Le Bogue et al., 2015), les consommateurs sont enclins à être biaisés dans leur auto-évaluation.

Notamment, il est possible d'observer des biais d'autocomplaisance (*self-serving attributional bias* ou SSAB) qui font référence à différents comportements adoptés par les individus dans le but de protéger ou de valoriser leur estime de soi (Sanjuán, Magallares, et Gordillo, 2014). Par exemple, une personne pourra attribuer les raisons d'un échec à des facteurs externes et les raisons d'un succès à des facteurs internes (Fontayne, Martin-Krumm, Buton et Heuzé, 2003). Ce type de biais pourrait expliquer en partie que les consommateurs aient de la difficulté à reconnaître leurs contributions au problème global du gaspillage alimentaire (Falasconi et al., 2019). En attribuant la cause de ses gaspillages à des facteurs externes, comme un problème systémique, le consommateur ne se rend pas imputable des résultats de ses choix de consommation alimentaire.

Également, il est probable que les consommateurs soient affectés d'un biais de supériorité (*better than average effect* ou BTAE). Ce phénomène, qui fait en sorte que les gens surestiment leurs habiletés par rapport à celles des autres, a été observé par Bergquist (2020) pour les comportements pro-environnementaux. Lorsqu'ils se faisaient demander dans quelle mesure ils appliquaient des comportements pro-environnementaux (comme le recyclage et l'usage de sacs réutilisables), plus, moins ou autant que les autres consommateurs, les répondants se percevaient meilleurs que les autres. L'auteur explique qu'en raison de la récurrence de ces gestes, les consommateurs peuvent avoir l'impression qu'ils investissent beaucoup d'efforts à protéger l'environnement. Puisque la consommation d'aliments se fait quotidiennement, la récurrence des gestes visant à réduire le gaspillage alimentaire est également élevée, ce qui peut amener les consommateurs à croire qu'ils gaspillent peu, puisqu'ils font beaucoup d'efforts (à réduire leur gaspillage alimentaire). Dans un constat similaire, Doron (2013) avait constaté que les consommateurs arrivaient mieux à observer les comportements de gaspillage chez les autres que dans leurs propres pratiques.

Finalement, le fait de poser des gestes pro-environnementaux peut être une façon pour l'individu d'informer son environnement de ses qualités personnelles et de se valoriser (Ibanez, Moureau et Roussel Dalloz, 2014). En effet, ces comportements dits pro-environnementaux ou prosociaux sont gouvernés entre autres par des motivations liées à l'image du soi. À l'opposé, le gaspillage alimentaire n'étant pas un comportement particulièrement vertueux, les répondants peuvent être affectés par un biais de désirabilité sociale, de sorte qu'ils vont amoindrir la perception négative que l'on pourrait porter sur eux en sous-déclarant l'occurrence des gaspillages (Chao et Lam, 2011). Dans l'étude de Chao et Lam (2011), des différences significatives ont été observées entre les comportements autodéclarés et ceux déclarés par autrui (pour un même individu). Les chercheurs ont avancé que les individus pourraient avoir tendance à déclarer leurs intentions plutôt que leurs comportements réels.

Ainsi, le consommateur cherchant à protéger ou à valoriser son image de soi peut ne pas reconnaître toute l'ampleur de ses comportements de gaspillage. Cela peut l'amener à sous-estimer et éventuellement sous-déclarer ses gaspillages ou encore à refuser d'admettre sa part de responsabilité dans la quantité globale de gaspillage alimentaire générée au bout de la chaîne.

---

## LES BIAIS LIÉS À LA MESURE DES PRATIQUES ALIMENTAIRES

L'étude du gaspillage alimentaire, dans la mesure où elle s'inscrit à l'intérieur du sujet plus large de l'étude des pratiques alimentaires, peut aussi être plus propice à la présence de différents biais chez les participants. Dans une étude réalisée par le CRÉDOC, Nutri Psy Consult, Protéines et Deloitte (2020) portant sur l'écart entre la mesure des

comportements alimentaires déclarés et réels, cinq biais affligeant les participants avaient été recensés. Il s'agissait d'abord du biais de sélection, ce qui signifie que les participants recrutés sont les plus intéressés par le sujet et ne sont pas représentatifs de la population. Ensuite, il y avait le biais d'observation, qui implique que les participants à une étude vont modifier leurs comportements lorsqu'ils se savent observés. Par la suite, il y avait le biais de participation, selon lequel à force de participer à des projets de recherche (par exemple ceux qui font partie de panel), les participants deviennent experts, ce qui les différencie progressivement de la population générale. Pour poursuivre, il y avait le biais d'apprentissage, faisant en sorte que le fait de répondre à un questionnaire plusieurs fois modifie les réponses. Finalement, le biais d'estimation (des portions et des fréquences) est causé par la difficulté à estimer la taille des portions, même lorsqu'un support visuel est présent, favorisant la sous-estimation ou la surestimation.

La mesure du gaspillage alimentaire est différente, principalement du fait que ce sont les aliments qui ne sont pas mangés, plutôt que ceux qui le sont, qui sont évalués. Toutefois, il est possible de croire que ces biais en lien avec les comportements autodéclarés peuvent aussi s'appliquer aux participants des études portant sur la mesure du gaspillage alimentaire qui implique de déclarer et d'estimer des quantités d'aliments gaspillés.

Afin de répondre aux objectifs du projet, une approche mixte a été adoptée. Ainsi, une approche quantitative, via un sondage, a permis la mesure de la propension à éviter le gaspillage alimentaire, l'analyse des profils de gaspilleur et l'identification des facteurs sociopsychologiques favorisant la réduction du gaspillage par les consommateurs.

L'approche qualitative, via des groupes de discussion, sera présentée au chapitre suivant.

### ÉCHANTILLONNAGE ET POPULATION

Un questionnaire a été distribué de façon probabiliste par le biais d'un panel en ligne représentatif des Québécois par une firme spécialisée en collecte de données. La collecte s'est déroulée entre le 22 mai et le 29 mai 2020, durant le confinement imposé par le gouvernement provincial en raison de la COVID-19. Un total de 1 794 questionnaires a été reçu. Après une préinspection des données (voir en Annexe 1), 729 questionnaires ont été retirés. En raison de données aberrantes, quatre questionnaires supplémentaires ont été retirés. Ainsi, 1 061 questionnaires ont été utilisés pour les analyses. Pour la population de la province de Québec (8 574 571 personnes; Institut de la statistique du Québec, 2020a), un échantillon de 1 061 personnes représente une marge d'erreur de +/- 3 %, 19 fois sur 20. Le Tableau 1 présente les caractéristiques des répondants.

L'échantillon est composé de 51,2 % de femmes et de 48,8 % d'hommes. Ceci correspond aux proportions observées dans la province de Québec (51 % de femmes et 49 % d'hommes; Charbonneau, St-Amour, André et Girard, 2019). De plus, environ le quart des répondants est âgé de 65 ans ou plus, ce qui est représentatif de la population du Québec (24 %; Charbonneau et al., 2019). Finalement, en regard de la dispersion selon les régions, la représentativité est respectée pour la majorité des régions à plus ou moins 2 % (14/17 régions). Par exemple, un quart de la population de Montréal est représenté dans notre échantillon, alors que 24 % de la population de la province est composée de Montréalais (Charbonneau et al., 2019).

En ce qui a trait au niveau de scolarité, l'échantillon sous-représente les personnes ne détenant aucun diplôme (2,7 % dans l'échantillon comparativement à 19,9 % dans la population québécoise; Institut de la statistique du Québec, 2020b) et surreprésente les personnes détenant un diplôme universitaire (40,5 % dans l'échantillon comparativement à 24,1 % dans la population québécoise; Institut de la statistique du Québec, 2020b). En termes de revenu annuel brut des ménages québécois, l'échantillon sous-représente ceux ayant un revenu de 39 999 \$ et moins (20,6 % dans l'échantillon comparativement à 31,4 % dans la population québécoise; Statistique Canada, 2020).

Tableau 1. Caractéristiques des répondants (n=1 061)

	Fréquence	Pourcentage
<b>Âge</b>		
20-24 ans	145	13,8
25-44 ans	378	35,8
45-64 ans	289	27,2
65-74 ans	201	18,9
75 ans et plus	48	4,5
<b>Genre</b>		
Femme	543	51,2
Homme	518	48,8
<b>Niveau de scolarité</b>		
Aucun diplôme ou certificat	29	2,7
Études secondaires ou l'équivalent	246	23,2
Études collégiales	356	33,6
Études universitaires	430	40,5
<b>Revenu annuel du ménage</b>		
Moins 20 000 \$	63	5,9
20 000 \$ à 39 999 \$	156	14,7
40 000 \$ à 59 999 \$	186	17,5
60 000 \$ à 79 999 \$	159	15,0
80 000 \$ à 100 000 \$	139	13,1
Plus de 100 000 \$	275	25,9
Sans réponse	83	7,8
<b>Région administrative</b>		
Bas-Saint-Laurent	34	3,2
Saguenay - Lac-Saint-Jean	40	3,8
Capitale-Nationale	147	13,9
Mauricie	42	4,0
Estrie	52	4,9
Montréal	270	25,4
Outaouais	50	4,7
Abitibi – Témiscamingue	16	1,5
Côte-Nord	9	0,8
Nord-du-Québec	3	0,3
Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine	9	0,8
Chaudière – Appalaches	61	5,7
Laval	35	3,3
Lanaudière	62	5,8
Laurentides	55	5,2
Montérégie	132	12,4
Centre-du-Québec	44	4,1
<b>N<sup>bre</sup> de pers. dans le ménage</b>		
1 personne	251	23,7
2 personnes ou + sans enfants	525	49,5
2 personnes ou + avec enfants	285	26,8

## COMPOSITION DU PANIER D'ÉPICERIE

Afin de vérifier si les répondants ont des habitudes d'achat d'aliments relativement similaires à celles observées dans d'autres références, il leur a été demandé d'indiquer, selon leurs dépenses en dollars, le pourcentage approximatif de la composition de leur panier d'épicerie hebdomadaire pour diverses catégories d'aliments. La somme devait totaliser 100 % et, pour les aider, le total des pourcentages se calculait et s'inscrivait automatiquement au bas du tableau. Pour faciliter le calcul, il était suggéré d'imaginer une épicerie d'une valeur de 100 \$. Le Tableau 2 présente les données de l'échantillon recueillies dans la présente étude, de l'étude d'Audet et Brisebois (2018) et de l'étude du MAPAQ (2020).

**Tableau 2. Composition du panier d'épicerie hebdomadaire, moyenne des proportions rapportées**

Catégorie d'aliments	Pourcentage moyen		
	Présente étude	Audet et Brisebois (2018)	MAPAQ (2020)
Fruits et légumes	23,5	23	23,2
Grains et produits céréaliers	8,7	8	4,7
Viandes et charcuteries	19,7	16	18,0
Poissons et fruits de mer	7,1	8	5,4
Produits laitiers et œufs	11,2	11	16,4
Pains et produits de boulangerie	8,3	10	10,7
Mets préparés surgelés et aliments cuisinés prêts-à-manger	4,0	6	4,5
Condiments, assaisonnements et sauces	3,8	4	3,9
Corps gras d'origine animale et végétale	2,7	4	0,9
Boissons et jus	5,7	7	5,4
Autres*	5,5	3	n.d.***
Total	100,2**	100	n.d.

\* Exemples : sources de protéines végétales (noix, légumineuses, tofu, graines), etc.

\*\*Le total peut ne pas être égal à 100 dû à l'arrondissement des valeurs décimales.

\*\*\*Certaines catégories étaient différentes dans l'étude du MAPAQ (2020), ce qui nous empêche d'indiquer avec assurance le pourcentage d'aliments se trouvant dans la catégorie Autres

Dans la majorité des cas, les données du présent échantillon sont plutôt similaires à plus ou moins 3 % (marge d'erreur attendue) à celles d'Audet et Brisebois (2018) et du MAPAQ (2020). Lorsque comparée au rapport d'Audet et Brisebois (2018), une seule catégorie diffère de plus de 3 % : Viandes et charcuteries. Dans le cas du MAPAQ (2020), deux catégories ont des différences : Grains et produits céréaliers et Produits laitiers. Puisque huit catégories sur dix sont semblables, il est possible d'affirmer que ces données sont plutôt représentatives de la population québécoise et de leurs habitudes d'achat alimentaires. Par ailleurs, il est possible que des participants aient comptabilisé le pain et les produits de boulangerie dans la catégorie des grains et produits céréaliers. Une autre explication serait l'effet de la pandémie, période durant laquelle de nombreux ménages ont profité du confinement pour (apprendre à) faire leur pain (Ghoussoub, 2020), augmentant ainsi l'achat de farine.

## INSTRUMENT DE MESURE

Le questionnaire contient 58 questions, pour un total de 113 énoncés. Un prétest quantitatif a été réalisé afin de s'assurer de la compréhension des questions par les répondants. Les modifications sont présentées à l'Annexe 3. Il est à noter que plusieurs items proviennent d'études anglophones. Pour ces items, une traduction inversée a été effectuée afin de s'assurer de conserver le sens initial de l'item.

Le questionnaire débutait par trois questions démographiques qui ont permis de contrôler la représentativité de l'échantillon minimalement pour l'âge, le genre et la région. À la fin du questionnaire, pour compléter le portrait des répondants, des questions sur la composition du panier d'épicerie, le niveau de scolarité, le nombre de personnes dans le ménage et le revenu du ménage ont été ajoutées. La formulation des questions respectait celle du questionnaire en ligne du MAPAQ (2019) pour des fins de comparaison. Toujours en lien avec le MAPAQ, les questions sur les habitudes de consommation, les perceptions des conséquences du gaspillage alimentaire et les motivations à changer les habitudes alimentaires ont été ajoutées au questionnaire.

Ensuite, puisque la collecte de données s'est déroulée au début de la pandémie, lors du confinement, des questions ont été posées afin de vérifier s'il y avait eu des changements dans les pratiques alimentaires en réaction à la COVID-19. Pour vérifier le niveau de connaissances sur le gaspillage alimentaire, une série de 23 comportements a été présentée et les répondants devaient indiquer lesquels constituaient du gaspillage alimentaire et lesquels ils avaient effectués au cours du mois précédent. À la suite de cette liste, la définition du gaspillage alimentaire était présentée aux répondants afin de les aider à rapporter la fréquence et la quantité du gaspillage alimentaire avec le plus d'exactitude possible. Lorsqu'il est question de gaspillage alimentaire, plusieurs définitions ont été formulées. Dans la présente étude, celle proposée par Recyc-Québec (2019) a été utilisée :

Le gaspillage alimentaire se définit généralement par toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue ou jetée tout au long de la chaîne alimentaire, que ce soit au champ, dans le transport, lors de leur transformation, à l'épicerie, dans les restaurants et hôtels ou encore à la maison (p.n.d.).

Plusieurs variables pouvant influencer la propension à gaspiller des aliments suivait ces questions. Par exemple, pour évaluer le biais de supériorité, il a été demandé aux répondants de se comparer à la population québécoise par rapport aux efforts qu'ils faisaient pour réduire le gaspillage alimentaire. D'autres questions évaluaient à quel niveau les répondants participaient aux tâches alimentaires, leur perception de leur niveau de compétence sur chaque domaine de la littératie alimentaire et leurs motivations d'achats alimentaires.

Par la suite, suivait un instrument évaluant la sensibilité au gaspillage alimentaire. Dans la même veine, le niveau de culpabilité ressentie à jeter des aliments était demandé aux répondants. Afin de vérifier si les personnes partageant des valeurs de simplicité volontaire ou de zéro déchet avaient tendance à moins gaspiller d'aliments, deux questions ont été ajoutées à ce sujet. De même, une question visait à mesurer le niveau d'insécurité alimentaire.

Finalement, en lien avec le secteur tertiaire, des questions portant sur l'utilisation d'applications anti-gaspillage alimentaire, sur la propension à acheter des aliments sous-optimaux, sur la gestion des restes alimentaires provenant du restaurant ainsi que des contraintes à rapporter les restes provenant du restaurant ont été incluses. Le Tableau 3 présente la description et l'échelle utilisée pour chaque concept mesuré dans le questionnaire.

Tableau 3. Concepts mesurés via le sondage en ligne

Concept	Description	N <sup>bre</sup> d'items	Échelle	Références
<i>Variables sociodémographiques</i>	Âge, genre, revenu, scolarité, région, nombre de personnes dans le ménage	6	Catégorielle (voir Annexe 1)	MAPAQ (2019)
<i>Changements de pratiques alimentaires</i>	Modification des pratiques en raison de la pandémie et du confinement	13	A augmenté/a diminué	Auteurs
<i>Littératie en gaspillage alimentaire</i>	Niveau de connaissance sur les comportements constituant du gaspillage alimentaire	23	Oui/non	Auteurs
<i>Comportements de gaspillage alimentaire</i>	Comportements de gaspillage alimentaire effectués au cours des 6 derniers mois	23	Oui/non	Auteurs
<i>Fréquence du gaspillage alimentaire</i>	Fréquence du gaspillage alimentaire effectué par le ménage, selon la définition retenue dans l'étude	1	Jamais; Pas plus d'une fois par mois; Quelques fois par mois, mais pas à toutes les semaines; Quelques fois par semaine, mais pas à tous les jours; À tous les jours	Audet et Brisebois (2018)
<i>Quantité de gaspillage alimentaire</i>	Quantité de gaspillage alimentaire effectué par le ménage selon la définition retenue dans l'étude. Référence : la taille d'un sac d'épicerie en plastique	1	Aucun aliment; L'équivalent de moins d'un quart de sac d'épicerie; L'équivalent d'un quart de sac d'épicerie; L'équivalent de la moitié d'un sac d'épicerie; L'équivalent de trois quarts d'un sac d'épicerie; Un sac d'épicerie; Plus d'un sac d'épicerie	Audet et Brisebois (2018)
<i>Biais de supériorité</i>	Comparaison des efforts du répondant à réduire son gaspillage alimentaire avec la population québécoise	1	Beaucoup moins que les autres; Modérément moins que les autres; Un peu moins que les autres; Autant que les autres; Un peu plus que les autres; Modérément plus que les autres; Beaucoup plus que les autres	Bergquist (2020)
<i>Participation aux tâches alimentaires</i>	Niveau de responsabilité lié aux différentes tâches de planification, d'achats et de préparation des aliments au sein du ménage du répondant	1	J'assume seul(e) la totalité des tâches; Je participe à la (quasi) totalité des tâches, en les partageant; Je participe parfois à ces tâches, mais je n'en suis pas le (la) principal(e) responsable; Je participe rarement à ces tâches, car	Auteurs (Adaptée de Ilyuk (2018), échelle de réponse modifiée pour capter le principal responsable)

			quelqu'un d'autre le fait pour moi; Je ne participe jamais à ces tâches.	
<i>Habitudes de consommation</i>	Comportements du répondant liés à la préparation, la planification, les achats à l'épicerie, et la gestion des aliments	10	Différents énoncés, voir Annexe A	MAPAQ (2019)
<i>Sensibilité au gaspillage</i>	Échelle évaluant le niveau de sensibilité envers le gaspillage alimentaire	6	Accord, Likert en 7 points (1=Tout à fait en désaccord à 7=Tout à fait en accord)	Le Borgne et al. (2015)
<i>Culpabilité</i>	Sentiment de culpabilité ressenti par le répondant s'il gaspille des aliments	1	Accord, Likert en 7 points (1=Tout à fait en désaccord à 7=Tout à fait en accord)	Auteures
<i>Mode de vie minimaliste</i>	Niveau d'adhésion aux principes de simplicité volontaire / minimalisme	1	Accord, Likert en 7 points (1=Tout à fait en désaccord à 7=Tout à fait en accord)	Auteures (S'appuie sur Mourad et al., 2019)
<i>Motivations à acheter des aliments</i>	Échelle mesurant diverses motivations à acheter les aliments que le répondant achète	12	Jamais; Rarement; Occasionnellement; Parfois; Fréquemment; Habituellement; Tout le temps	Adaptée de Renner, Sproesser, Strohbach et Schupp (2012)
<i>Identité anti-gaspillage</i>	Participation du répondant à des communautés anti-gaspillage ou zéro déchet, en personne ou sur les réseaux sociaux	1	Oui/non	Auteures
<i>Compétence alimentaire</i>	Échelle tronquée visant à mesurer le niveau de compétence alimentaire du répondant dans les quatre domaines de la littératie alimentaire	4	Je ne suis pas du tout compétent(e); Je suis un peu compétent(e); Je suis modérément compétent(e); Je suis plutôt compétent(e); Je suis très compétent(e); Je ne sais pas	Auteures (S'appuie sur Vidgen et Gallagos, 2014)
<i>Insécurité alimentaire</i>	Manque de nourriture ou d'argent pour se procurer de la nourriture dans les 12 derniers mois	1	Jamais; Rarement; Parfois; Souvent	Auteures (S'appuie sur Tarasuk, Michell et Dachner, 2016).
<i>Perception des conséquences du gaspillage alimentaire</i>	Perception du répondant sur les conséquences que peut sa gestion des restes alimentaires sur l'environnement	1	Oui, mais je ne sais pas quoi faire pour limiter ces conséquences; Oui, mais je limite ces conséquences autant que possible; Peut-être, mais je ne peux rien y faire; Non	MAPAQ (2019)
<i>Motivations à changer les habitudes alimentaires</i>	Motivation la plus importante pouvant amener le répondant à changer ses habitudes d'achat et de consommation des aliments	1	Gagner du temps; Économiser de l'argent; Améliorer ma santé; Protéger l'environnement	MAPAQ (2019)

<i>Utilisation d'applications anti-gaspillage</i>	Utilisation des applications visant à « sauver » des aliments invendus dans les marchés d'alimentation (ex : Foodhero, Flashfood, etc.)	1	Non; Oui; Je ne connais pas ce type d'application	Auteures
<i>Achat d'aliments sous-optimaux</i>	Achat d'aliments sous-optimaux au cours du dernier mois	1	Fruits et légumes difformes (moches); Fruits et légumes très mûrs (et dont le prix est réduit); Aliments dont la date « meilleur avant » est très rapprochée (et dont le prix est réduit); Aliments dont l'emballage est abimé (et dont le prix est réduit); Aucun; Je n'achète jamais ce type d'aliments	Auteures
<i>Gaspillage d'aliments sous-optimaux</i>	Probabilité de gaspiller des aliments sous-optimaux	1	Je n'achète jamais ce type d'aliment; Plus que les autres aliments; Autant que les autres aliments; Moins que les autres aliments; Je ne gaspille aucun aliment	Auteures
<i>Gestion des restes alimentaires provenant du restaurant</i>	Fréquence à laquelle le répondant rapporte les restes de son repas	1	Jamais; Rarement; Parfois; Souvent; Toujours; Je ne laisse jamais de restes dans mon assiette au restaurant	Auteures
<i>Contraintes à rapporter les restes provenant du restaurant</i>	Raisons pour lesquelles le répondant ne conserve pas les restes de son repas au restaurant	1	Voir Annexe A	Auteures
<i>Composition du panier d'épicerie</i>	Selon les dépenses en dollars du répondant, pourcentage approximatif de la composition du panier d'épicerie hebdomadaire pour chacune des catégories d'aliments	1	NA	Audet et Brisebois (2018)

## DESCRIPTIFS

## CHANGEMENTS DE PRATIQUES ALIMENTAIRES EN RAISON DE LA PANDÉMIE

La pandémie de la COVID-19 a débuté au cours de cette étude. En conséquence, les données collectées devaient prendre en compte cette situation particulière qui pouvait avoir une influence sur les pratiques alimentaires. Le Tableau 4 présente treize pratiques alimentaires qui ont pu influencer le niveau de gaspillage alimentaire pendant la pandémie et le confinement. La première colonne (ombragée) présente le pourcentage de répondants ayant indiqué que le comportement n'avait pas changé. Les deux dernières colonnes présentent la proportion de ceux ayant indiqué que le comportement a diminué ou augmenté, respectivement. Les répondants devaient répondre à la question suivante : « Parmi la liste des énoncés, veuillez indiquer si certaines situations ont été modifiées dans votre ménage en raison du confinement et de la pandémie ». Ils devaient choisir entre deux options, à savoir si l'occurrence de la pratique avait augmenté ou diminué pendant la pandémie en cochant la case appropriée. Il était explicitement demandé de ne rien cocher si ces habitudes n'avaient pas changé. Pour avoir accès à une analyse plus approfondie de l'influence de la pandémie et du confinement sur les pratiques alimentaires, il est possible de consulter l'article de la série Perspectives du CIRANO, [sur leur site Web](#) (Cloutier, Roy et Roy, 2020).

Parmi les comportements ayant été modifiés en cours de confinement, force est de constater que ceux liés à la planification/gestion, à la sélection, à la préparation et à la consommation sont plus nombreux. Les habitudes d'achat, quant à elles, ont peu changé, à l'exception de la fréquence des visites à l'épicerie. Ce résultat n'a rien de surprenant puisqu'il s'agissait d'une mesure mise en place par le Gouvernement québécois pour réduire les possibilités de contacts entre les citoyens.

D'autres études, auprès de Canadiens, ont rapporté des données concernant le gaspillage et certaines pratiques alimentaires en temps de pandémie (Charlebois, Finch et Music, 2020; CNZD, 2020). Bien que dans la majorité des cas, la valeur obtenue à certains items diffère, il n'en demeure pas moins que la tendance est à la hausse, c'est-à-dire qu'une augmentation des pratiques a été constatée. Par exemple, ce sont 32 % des répondants de l'étude de CNZD (2020) et 21 % des répondants de l'étude de Charlebois et al. (2020) qui ont indiqué avoir planifié davantage les repas de la semaine, ce qui est moindre que les 61 % rapporté dans le Tableau 4. De même, dans les ménages canadiens, ce sont 33 % d'entre eux qui dressent plus souvent une liste (CNZD, 2020), alors que ce sont 54,2 % des Québécois de la présente étude qui en font de même. Finalement, les consommateurs ont indiqué réutiliser ou manger les restes de table plus souvent dans des proportions diverses : 70 % (CNZD, 2020), 55,8 % (présente étude) et 34,5 % (Charlebois et al., 2020). Ces différences peuvent découler de plusieurs facteurs : moment de l'étude, personnes échantillonnées, formulation des questions. Néanmoins, dans les trois études une amélioration des pratiques alimentaires a été constatée.

Spécifiquement en lien avec ce qui est étudié dans le présent rapport, le gaspillage alimentaire (quantité et fréquence) a diminué durant cette période pour plus de 60 % des répondants. Il est possible de supposer que le fait de demeurer à la maison facilite la tâche pour la gestion des aliments périssables, diminuant ainsi les occasions de les gaspiller. Dans l'étude de Charlebois et al. (2020), 27,2 % des Canadiens et 29,2 % des Québécois avaient indiqué n'avoir pris aucune mesure pour réduire la quantité de déchets alimentaires générés. Pour faire un parallèle, dans la présente étude, ce sont 29,6 % des répondants qui n'ont constaté aucun changement dans la fréquence à laquelle des aliments

ont été jetés et 29,8 % qui n'ont constaté aucun changement pour la quantité d'aliments gaspillés. En comparaison, 24 % des répondants de l'étude de CNZD (2020) ont rapporté avoir jeté ou composté moins d'aliments.

Pour les besoins de certaines analyses, un score composite a été créé pour chaque répondant et représentait la propension à avoir changé ses habitudes en raison de la pandémie. Ce score sera utilisé en tant que variable contrôle dans les analyses de régression. Comme il a été constaté au Tableau 4, plusieurs ont indiqué avoir gaspillé moins d'aliments et moins fréquemment, ce qui veut dire que la quantité et la fréquence rapportées dans la présente étude ne sont pas représentatives de leurs habitudes pré-COVID-19. Il devient donc essentiel de contrôler pour ces changements provoqués par la situation de pandémie afin d'identifier les déterminants de la réduction du gaspillage alimentaire en temps 'normal'.

**Tableau 4. Pratiques alimentaires ayant changé durant la pandémie et le confinement de l'hiver 2020**

Pratiques alimentaires	Aucun changement (%)	Changement (%)	
		Diminution	Augmentation
<b>Planification/gestion</b>			
1. Le temps passé à la planification des repas et des achats	22.9	16.1	61.0
2. La fréquence de l'utilisation d'une liste d'épicerie lors des achats	35.3	10.4	54.2
<b>Sélection</b>			
3. La participation aux achats des aliments	38.8	19.6	41.6
4. La rigueur à acheter uniquement ce qui se trouve sur la liste d'épicerie	39.1	20.5	40.4
<b>Préparation</b>			
5. Le temps passé à préparer (cuisiner) des aliments	23.2	9.6	67.2
<b>Consommation</b>			
6. La fréquence à laquelle vous réutilisez des restes de table	38.6	5.6	55.8
7. La fréquence à laquelle des aliments ont été gaspillés	29.6	62.6	7.8
8. La quantité d'aliments gaspillés	29.8	63.0	7.2
<b>Habitudes d'achats</b>			
9. La fréquence des visites à l'épicerie	13.5	75.8	10.8
10. La fréquence d'achat d'aliments en ligne	61.1	12.2	26.8
11. L'achat d'emballages de format familial	47.1	16.1	36.8
12. La quantité d'aliments achetés en vrac	47.9	36.5	15.6
13. L'achat d'aliments préparés et produits au Québec	44.1	5.9	50.0

## INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Toujours en raison de la pandémie, une question portant sur le niveau d'insécurité alimentaire a été ajoutée. Dans une étude effectuée auprès d'Américains et de Chinois durant la pandémie de la COVID-19, les répondants indiquaient être dix fois plus inquiets d'être incapables de se nourrir eux-mêmes ou leur ménage qu'avant la pandémie (Dou et

al., 2020). Plusieurs chercheurs se sont penchés sur le niveau d'insécurité alimentaire et ses effets sur la santé physique, mentale ou financière, que ce soit avant (e.g. McIntyre, Patterson et Mah, 2019; Mendly-Zambo et Raphael, 2019; Tarasuk et al., 2016) ou pendant la pandémie (e.g. Achou et al., 2020; Cranfield, 2020; Paslakis, Dimitropoulos et Katzman, 2021; Polsky et Gilmour, 2020). Certaines études sur l'insécurité alimentaire et le gaspillage de nourriture sont récentes et montrent l'importance de se pencher sur ce problème (Karki, Bennett et Mishra, 2020; Zhang et al., 2020).

Le Tableau 5 présente les résultats obtenus à la question suivante : Dans les 12 derniers mois, dans quelle mesure vous est-il arrivé de manquer de nourriture (pour vous et/ou les membres de votre famille) et de ne pas avoir d'argent pour en acheter plus ? Cette question avait pour but d'identifier une situation se rapportant à un contexte de sécurité ou d'insécurité alimentaire chez les répondants.

**Tableau 5. Niveau d'insécurité alimentaire (n=1 061)**

	n	%
<i>Jamais</i>	853	80,4
<i>Rarement</i>	124	11,7
<i>Parfois</i>	67	6,3
<i>Souvent</i>	17	1,6

Les résultats montrent que la majorité des répondants étaient en situation de sécurité alimentaire au cours des 12 mois précédents. Toutefois, le pourcentage de l'échantillon ayant déclaré avoir vécu une situation associée à un niveau d'insécurité alimentaire est plus élevé que celui dans la population québécoise, qui est de 10,4 % selon les données récentes de la Direction régionale de santé publique de Montréal (2020).

#### COMPÉTENCE ALIMENTAIRE PERÇUE

Le Tableau 6 présente la proportion de répondants en fonction du niveau de compétences perçues pour chaque domaine de la littératie alimentaire selon Vidgen et Gallegos (2014). Quelques études ont trouvé qu'un niveau élevé de littératie alimentaire pouvait diminuer les pratiques qui favorisent le gaspillage alimentaire (Farr-Wharton et al., 2014; Graham-Rowe et al., 2014; Rohm et al., 2017). À la différence de ces études, les répondants évaluaient dans quelle mesure ils se percevaient compétents dans les quatre différents domaines de la littératie alimentaire, plutôt que d'évaluer un niveau de littératie alimentaire à partir d'un questionnaire (comme l'ont fait Krause, Sommerhalder et Beer-Borst, 2016 et Palumbo et al., 2017).

**Tableau 6. Pourcentage des répondants ayant indiqué leur perception du niveau de compétence pour chacun des domaines de la littératie alimentaire (n=1 061)**

	Planifier	Sélectionner	Préparer	Consommer
<i>Je ne suis pas du tout compétent(e)</i>	4,1	4,6	3,4	3,7
<i>Je suis un peu compétent(e)</i>	12,3	13,3	10,5	11,2
<i>Je suis modérément compétent(e)</i>	22,9	22,0	22,1	23,8
<i>Je suis plutôt compétent(e)</i>	34,5	38,0	37,2	41,7
<i>Je suis très compétent(e)</i>	24,6	21,4	26,1	18,8
<i>Je ne sais pas</i>	1,5	0,8	0,7	0,9
<i>Moyenne (ÉT)</i>	3,64 (1,1)	3,59 (1,11)	3,73 (1,07)	3,61 (1,03)

Dans les quatre domaines de la littératie alimentaire, les répondants ont indiqué se considérer moyennement compétents. C'est plus de la moitié (entre 57,4 % et 65,5 %) de l'échantillon qui s'est évaluée modérément ou plutôt compétente. On constate aussi que la proportion de répondants ayant indiqué se considérer très compétents se situe au-dessus de 20 %, à l'exception du domaine de la consommation.

## PARTICIPATION AUX TÂCHES ALIMENTAIRES

Le niveau de participation aux tâches alimentaires peut avoir une influence sur la quantité de gaspillage alimentaire déclarée. Un membre du ménage qui n'est pas du tout impliqué dans les tâches de planification, de gestion des stocks, de sélection, de préparation et de gestion des restes pourrait être peu au courant des gaspillages alimentaires qui se produisent dans le ménage. À l'opposé, une personne assumant la totalité des tâches est supposée posséder une meilleure connaissance de la quantité de gaspillage produite.

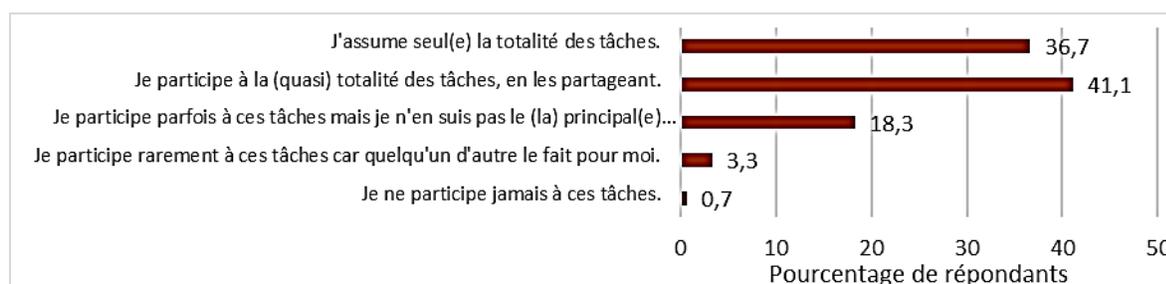


Figure 1. Pourcentage de répondants selon leur niveau d'implication dans les différentes tâches de planification, d'achat et de préparation des aliments au sein du ménage (n=1 061)

La Figure 1 permet de constater que plus des trois quarts de l'échantillon ont indiqué qu'ils participent à la totalité ou à la quasi-totalité des tâches. Cela peut s'expliquer par le fait que l'échantillon est constitué à 73,2 % de ménages composés de personnes vivant seules (23,7 %) ou de deux personnes ou plus, sans enfants (49,5 %). Les tâches sont nécessairement assumées en totalité par la personne habitant seule, alors qu'elles peuvent être partagées dans les ménages comptant au moins deux adultes. Compte tenu de la forte proportion des participants qui ont mentionné assumer la totalité ou la quasi-totalité des tâches alimentaires, il est possible que l'échantillon comporte un biais de sélection (CRÉDOC et al., 2020).

## MOTIVATIONS À ACHETER DES ALIMENTS

Certaines motivations à acheter des aliments peuvent être associées à de plus grandes quantités de gaspillage, surtout si elles font en sorte que la personne se procure des surplus d'aliments. Le Tableau 7 présente la proportion de répondants pour chaque niveau de fréquence. Ils devaient indiquer la fréquence à laquelle ils achètent les aliments qu'ils achètent pour chacune des motivations. Par exemple, une personne pouvait indiquer acheter des aliments souvent ou rarement pour économiser de l'argent. En d'autres termes, l'économie d'argent la motive souvent à choisir un tel aliment plutôt qu'un autre.

Tableau 7. Pourcentage de répondants indiquant la fréquence de chaque motivation à acheter un aliment (n=1 061)

<i>Parce que...</i>	Jamais	Rare.	Occasion	Parfois	Fréq.	Habituel.	Tout le temps
<i>j'en aime le goût</i>	8,8	10,0	5,7	4,0	9,9	2,9	0,6
<i>c'est santé</i>	0,6	2,6	5,4	17,5	29,3	35,8	8,8
<i>j'en ai l'habitude</i>	1,0	1,9	4,2	13,3	32,1	37,4	10,0
<i>c'est plus pratique</i>	1,2	3,9	7,6	24,4	30,4	26,8	5,7
<i>je veux me gâter</i>	0,8	4,4	15,1	39,4	24,1	12,3	4,0
<i>c'est bon marché</i>	1,1	2,8	6,7	21,0	29,9	28,6	9,9
<i>en le voyant, j'en ai eu envie</i>	1,4	9,5	17,6	37,1	20,8	10,6	2,9
<i>je l'ai vu dans une publicité</i>	13,2	36,6	18,6	20,8	6,2	4,1	0,6
<i>je ressens une émotion négative</i>	39,7	31,4	10,6	11,3	3,5	2,6	0,9
<i>on me l'a recommandé</i>	4,1	17,4	25,0	36,5	12,8	3,2	1,0
<i>ça me rend de bonne humeur</i>	7,4	14,2	15,6	31,6	18,7	9,9	2,6
<i>je veux perdre du poids</i>	22,1	18,9	13,6	24,9	12,6	6,0	1,9

L'examen du Tableau 7 permet de constater que les motivations les plus courantes sont davantage de type rationnel : le prix, l'habitude, les bienfaits pour la santé ou l'aspect pratique. En comparaison, les raisons qui sont davantage affectives sont moins mentionnées : le goût, la publicité ou les émotions. On constate aussi que le désir de perdre du poids ne figure pas parmi les motivations à acheter les aliments les plus mentionnées.

## VALEURS DES CONSOMMATEURS

En fonction de ses valeurs, il est possible qu'une personne adopte un mode de vie qui influence sa propension à gaspiller des aliments. Pour mesurer cette influence, le niveau de sensibilité au gaspillage alimentaire, l'adhésion à une communauté anti-gaspillage ou zéro déchet ainsi que l'adoption des principes de minimalisme et de simplicité volontaire en plus de la culpabilité à gaspiller (bien qu'il ne s'agisse pas de valeurs en soit, ces principes s'appuient sur des valeurs communes), ont été mesurés dans la présente étude.

## SENSIBILITÉ AU GASPILLAGE

La sensibilité au gaspillage alimentaire a été mesurée à l'aide de six items comportant deux dimensions : la sensibilité individuelle et la sensibilité globale (Le Borgne et al., 2015). La sensibilité individuelle est constituée d'items plus près de la personne (sentiment de honte, d'être affecté), tandis que la sensibilité globale est composée d'items dont les préoccupations sont plus éloignées de la personne (ville, province, planète). L'Annexe 3 présente les preuves de validités cumulées pour cet instrument.

Tableau 8. Pourcentage d'accord pour chacun des énoncés mesurant la sensibilité au gaspillage alimentaire (n=1 061)

	En désaccord*	Ni en accord, ni en désaccord	En accord**
<b>Sensibilité individuelle</b>			
J'aurais honte de gaspiller de la nourriture devant quelqu'un.	17,2	16,6	66,2
Bien gérer la nourriture pour en gaspiller le moins possible est une réelle préoccupation.	10,0	8,2	81,8
Cela m'affecte beaucoup de voir quelqu'un jeter de la nourriture encore mangeable.	10,8	11,1	78,0
<b>Sensibilité globale</b>			
Le gaspillage alimentaire pose des problèmes pour la gestion des déchets dans les villes.	5,6	15,6	78,8
Au Québec, le gaspillage alimentaire est aujourd'hui un grand problème.	6,7	17,8	75,4
Le gaspillage alimentaire a des conséquences réellement néfastes pour la planète.	6,3	9,4	84,3

\*Total des réponses Tout à fait en désaccord; Plutôt en désaccord; Un peu en désaccord, pour faciliter la compréhension

\*\* Total des réponses Tout à fait en accord; Plutôt en accord; Un peu en accord, pour faciliter la compréhension

Les deux dimensions sont très fortement reliées et la moyenne pour chacune est assez similaire. Ainsi, la sensibilité individuelle présente une moyenne de 16,09/21 (ET=3,97) et la sensibilité globale 16,94/21 (ET=3,65). Ces scores indiquent, en moyenne, une sensibilité plutôt élevée de la part de l'échantillon.

## CULPABILITÉ

La littérature démontre que le sentiment de culpabilité joue un rôle dans le gaspillage alimentaire. Cet élément a été mesuré dans la présente étude en demandant aux répondants leur niveau d'accord avec l'énoncé suivant : Je ressentirais de la culpabilité si je gaspillais des aliments. Afin de faciliter la lecture du graphique, les répondants ayant indiqué : Tout à fait en désaccord, plutôt en désaccord et un peu en désaccord ont été additionnés pour créer un même groupe et les répondants ayant indiqué : Tout à fait en accord, plutôt en accord et un peu en accord l'ont été sous un autre groupe (Figure 2).

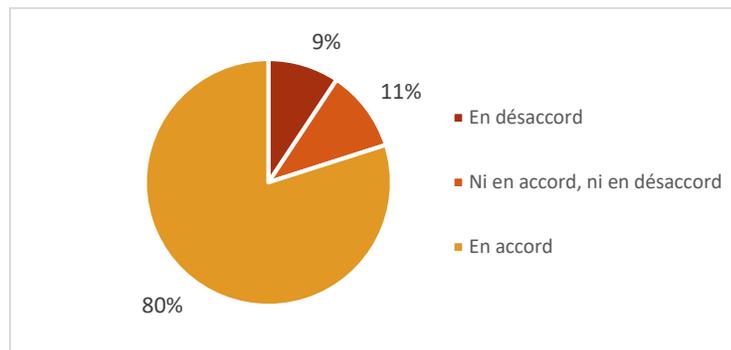


Figure 2. Pourcentage d'accord envers le niveau de culpabilité ressenti lorsque le répondant gaspille des aliments (n=1 061)

La Figure 2 permet de constater que la grande majorité des répondants a indiqué qu'elle ressent de la culpabilité lorsqu'elle gaspille des aliments. De ces 80 %, c'est près de 30 % qui est tout à fait en accord avec l'énoncé.

## IDENTITÉ ANTI-GASPILLAGE

Par le biais des réseaux sociaux, entre autres, des gens forment des groupes pour échanger sur des sujets communs, et le gaspillage alimentaire ne fait pas exception. La Figure 3 présente la proportion de répondants faisant partie d'une communauté anti-gaspillage ou zéro déchet. Ces communautés ne semblent pas très populaires auprès des répondants puisque seulement 8 % ont indiqué en faire partie.

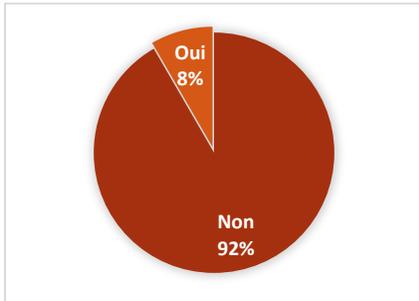


Figure 3. Proportion de répondants faisant partie d'une communauté anti-gaspillage ou zéro déchet (n=1 061)

## MODE DE VIE MINIMALISTE

Un mode de vie minimaliste ou de simplicité volontaire repose sur l'économie des ressources, en contribuant à l'écologie, l'environnement, l'équité sociale ainsi que le bonheur individuel et collectif (Mourad et al., 2019). Cette philosophie implique, notamment, de posséder uniquement ce dont une personne a besoin. Il se peut que ces personnes achètent seulement les aliments dont elles ont besoin, ce qui diminue la possibilité de gaspiller des aliments. C'est pourquoi une question portant sur le niveau d'adhésion aux principes de simplicité volontaire ou du minimalisme a été ajoutée au questionnaire. Afin de faciliter la lecture du graphique, les répondants ayant indiqué : Tout à fait en désaccord, plutôt en désaccord, un peu en désaccord ont été rassemblés dans un même groupe et les répondants ayant indiqué : Tout à fait en accord, plutôt en accord, un peu en accord ont été rassemblés dans un même groupe.

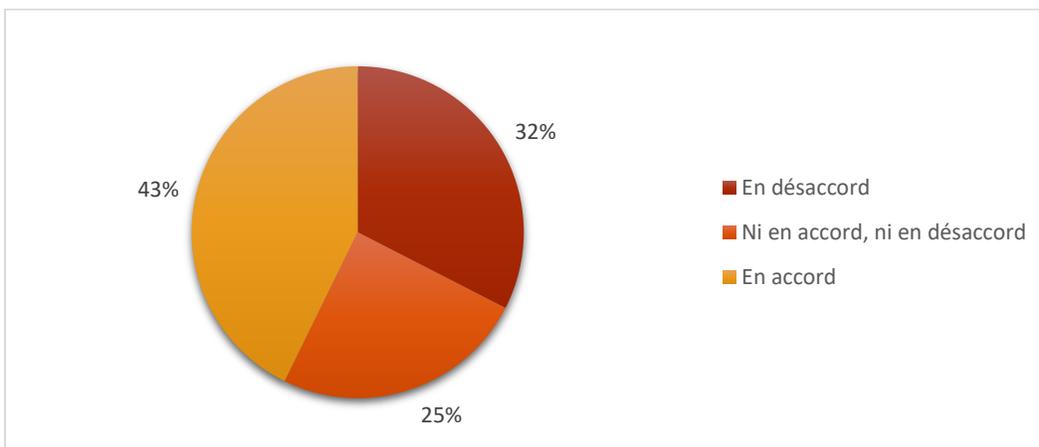


Figure 4. Pourcentage de répondants pour chaque niveau d'adhésion aux principes de simplicité volontaire/minimalisme (n=1 061)

Le quart des répondants s'est déclaré neutre en regard de l'adhésion à ces principes alors qu'une majorité (43 %) a affirmé adhérer à ces principes, à des niveaux différents. D'ailleurs, c'est 10,5 % qui ont indiqué être tout à fait en accord avec l'énoncé.

## QUESTIONS DU MAPAQ

Dans un questionnaire accessible à partir du site Web du MAPAQ, les consommateurs pouvaient déterminer quel était leur profil de gaspilleurs en répondant à 17 questions concernant différentes habitudes de consommation, leurs perceptions des conséquences du gaspillage alimentaire et leurs motivations à le réduire, en plus des données démographiques. Cette collecte de données s'est terminée le 31 mars 2020.

## PROFIL DES RÉPONDANTS

Le Tableau 9 présente les données démographiques de l'échantillon recueillies dans la présente étude et celles recueillies sur le site Web du MAPAQ. Ce tableau permet de comparer les caractéristiques de chaque échantillon.

**Tableau 9. Comparaison des données démographiques (pourcentage de répondants)**

	Présente étude	MAPAQ
<b>Âge</b>		
19 ans et moins	s.o.	0,6
20-24 ans	13,8	3,2
25-44 ans	35,8	50,9
45-64 ans	27,2	27,9
65-74 ans	18,9	6,6
75 ans et plus	4,5	10,5
Sans réponse	0,0	0,3
<b>Genre</b>		
Femme	51,2	89,2
Homme	48,8	7,2
Sans réponse	0,0	3,6
<b>Niveau de scolarité</b>		
Aucun diplôme ou certificat	2,7	2,5
Études secondaires ou l'équivalent	23,2	19,2
Études collégiales	33,6	28,8
Études universitaires	40,5	44,0
Sans réponse	0,0	5,5
<b>Revenu annuel du ménage</b>		
Moins 20 000 \$	5,9	6,1
20 000 \$ à 39 999 \$	14,7	13,0
40 000 \$ à 59 999 \$	17,5	15,2
60 000 \$ à 79 999 \$	15,0	13,0
80 000 \$ à 100 000 \$	13,1	13,5
Plus de 100 000 \$	25,9	18,5
Sans réponse	7,8	20,7
<b>N<sup>bre</sup> de pers. dans le ménage</b>		
1 personne	23,7	15,8
2 personnes ou + sans enfants	49,5	46,1
2 personnes ou + avec enfants	26,5	38,1

Quelques différences sont à souligner entre les deux échantillons. En termes d'âge, la moitié de l'échantillon du MAPAQ est constituée de personnes âgées entre 25 et 44 ans, ce qui est plus élevé que l'échantillon de la présente étude. Comparativement aux données de la province de Québec, on peut dire que l'échantillon du MAPAQ surreprésente ce groupe d'âge. C'est également le cas pour les femmes, qui constituent près de 90 % de l'échantillon du MAPAQ.

En ce qui a trait au revenu et au niveau de scolarité, les données sont plutôt semblables entre les deux échantillons. Ainsi, tout comme dans la présente étude, l'échantillon du MAPAQ sous-représente les personnes n'ayant aucun diplôme ou certificat et surreprésente les personnes détenant un diplôme universitaire. En ce qui concerne le revenu annuel du ménage, l'échantillon du MAPAQ sous-représente les personnes ayant un revenu de moins de 40 000 \$.

## HABITUDES DE CONSOMMATION

Dans le mandat octroyé par le MAPAQ, il avait été demandé de comparer les profils de gaspilleurs obtenus dans leur étude à ceux obtenus dans la présente étude. Toutefois, il n'a pas été possible d'avoir accès à la base de données qui contenait les réponses aux 17 questions qui portaient sur les habitudes de consommation, les perceptions sur les conséquences du gaspillage alimentaires et les motivations à le réduire, ni à la méthodologie employée pour créer les différents profils de gaspilleurs. Seules des analyses descriptives ont pu être réalisées sur les variables démographiques de l'échantillon ayant répondu au questionnaire du MAPAQ. Néanmoins, en utilisant la typologie trouvée avec les données propres à notre étude, chacune des habitudes de consommation alimentaire a été comparée entre les groupes. Ces comparaisons sont présentées dans la section *Portrait sociodémographique et psychologique de chaque type de gaspilleur*. Le Tableau 10 présente le pourcentage de réponses obtenu pour chaque habitude de consommation des répondants de la présente étude.

**Tableau 10. Réponses des répondants de l'étude actuelle aux différentes habitudes de consommation alimentaire demandées par le MAPAQ (n=1 061)**

	%
<b>Je cuisine...</b>	
Pratiquement tous mes repas	51,6
La plupart du temps	30,8
Parfois, mais je n'ai pas toujours le temps ou l'envie	11,2
Rarement	5,7
Je ne sais pas cuisiner	0,7
<b>Rédigez-vous une liste avant d'aller à l'épicerie ?</b>	
Toujours	52,7
La plupart du temps	38,0
Jamais	9,3
<b>À l'épicerie...</b>	
Je m'en tiens strictement à ma liste	13,8
J'ai une liste, mais je ne la respecte pas nécessairement. Une fois en magasin, je suis davantage mon inspiration du moment	57,3
J'ai habituellement une liste, à laquelle j'ajoute quelques articles selon mes découvertes ou les rabais en magasin	28,9
Je choisis ce qui m'inspire et attire mon attention en magasin	28,9

Tableau 10. (suite)

Quel genre de format ou d'emballage achetez-vous le plus souvent ?	
J'opte pour les grands formats et les emballages familiaux ou je profite des ventes 2 pour 1	46,7
Je choisis les formats standards, dont la quantité correspond à mes besoins de la semaine	48,4
Je privilégie les produits en vrac	4,8
À quelle fréquence allez-vous à l'épicerie ?	
1 fois par semaine ou moins	65,6
Environ 2 fois par semaine	25,4
Environ 3 fois par semaine	6,8
Plus de 3 fois par semaine	2,2
À la fin du repas, constatez-vous que vous avez involontairement cuisiné plus de nourriture que nécessaire ?	
Toujours	10,5
Parfois	48,4
Rarement	25,9
Très rarement	10,7
Jamais	4,4
S'il reste de la nourriture à la fin du repas, que faites-vous des portions en trop ?	
Je les mets directement à la poubelle, car je n'ai pas envie de les manger	1,8
Je les mets au réfrigérateur, mais j'ai tendance à les oublier. Ils finissent le plus souvent à la poubelle ou dans le compost	10,2
J'en fais des lunchs, que je garde au réfrigérateur ou au congélateur. Sinon, je les utilise dans un autre plat	76,9
Un peu des trois réponses précédentes	11,1
Quand mes légumes ou mes fruits deviennent flétris ou mous...	
La plupart du temps, je les cuisine (soupe, compote, etc.)	53,7
La plupart du temps, je les « oublie » dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils ne soient vraiment plus mangeables	30,9
Cela n'arrive jamais; je les mange toujours avant qu'ils atteignent cet état	15,4
Je jette la nourriture...	
Dès qu'on dépasse la date « meilleur avant »* ou quand je n'ai plus envie de consommer un produit	9,7
Ça dépend du produit. Pour les produits frais, je regarde la date « meilleur avant ». Pour les autres, je me fie à l'apparence et à l'odeur	43,5
Je me fie seulement à l'apparence et à l'odeur, peu importe la date « meilleur avant »	42,2
Par précaution, avant que les aliments ne soient périmés ou dès que je me demande si le produit est encore bon	4,5
Pour les repas de la semaine...	
La plupart du temps, j'établis un menu à l'avance	52,5
Je planifie rarement mes repas de la semaine	47,5

Pour plusieurs questions, on constate que plus de 80 % des répondants se concentrent dans deux choix de réponse. Ainsi, la majorité des répondants a indiqué qu'elle cuisine pratiquement tous ou la plupart de ses repas, rédige une liste d'épicerie toujours ou la plupart du temps, suit une liste d'épicerie en y dérogeant parfois, achète des formats standards ou des emballages familiaux, visite l'épicerie une à deux fois par semaine et fait des lunchs avec les restes de nourriture à la fin d'un repas. La moitié de l'échantillon a rapporté qu'elle cuisine plus de nourriture que nécessaire seulement parfois, alors que c'est le quart qui le fait rarement.

La gestion en regard de la fraîcheur des aliments varie quelque peu entre les répondants. Plus de la moitié ont indiqué cuisiner les fruits et les légumes lorsqu'ils devenaient flétris ou mous, alors qu'un répondant sur trois a avoué oublier

ces aliments jusqu'à ce qu'ils ne soient plus mangeables. Pour déterminer si la nourriture doit être jetée, 43,5 % des répondants regardent la date « meilleur avant » pour les produits frais uniquement et se fient à l'apparence et à l'odeur pour les autres aliments. Ce sont 42,2 % qui ont indiqué se fier uniquement à l'apparence et à l'odeur pour tous les aliments. Finalement, la planification du menu hebdomadaire ne fait pas l'unanimité.

### PERCEPTION DES CONSÉQUENCES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Afin de vérifier à quel point les répondants sont conscients des conséquences du gaspillage alimentaire, la question suivante leur a été posée : Selon vous, la gestion de vos restes alimentaires a-t-elle des conséquences sur l'environnement ? Le Tableau 11 présente la proportion de répondants ayant indiqué leur perception concernant ces conséquences.

**Tableau 11. Perception des conséquences du gaspillage alimentaire sur l'environnement**

	%
Oui, mais je limite ces conséquences autant que possible	73,1
Oui, mais je ne sais pas quoi faire pour limiter ces conséquences	13,3
Peut-être, mais je ne peux rien y faire	8,6
Non	5,0

La très grande majorité a conscience qu'il y a des conséquences et tente de les limiter. Seulement 5 % des répondants ont indiqué ne pas croire que la gestion de leurs restes alimentaires puisse avoir des conséquences sur l'environnement.

### MOTIVATIONS À CHANGER LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Les répondants devaient choisir, parmi une liste de quatre motivations, laquelle les motiverait LE PLUS à changer leurs habitudes d'achat et de consommation des aliments. Le Tableau 12 présente la proportion de répondants pour chacune des motivations.

**Tableau 12. Motivations à changer les habitudes d'achat et de consommation des aliments**

	%
Gagner du temps	7,1
Économiser de l'argent	44,3
Améliorer ma santé	37,0
Protéger l'environnement	11,6

Les deux motivations les plus populaires sont l'économie d'argent et l'amélioration de la santé. Très peu de répondants sont motivés par la protection de l'environnement et encore moins de personnes sont motivées par le fait de gagner du temps. En comparaison, dans une étude du CNZD (2020), les Canadiens sondés étaient motivés à réduire le gaspillage alimentaire pour réduire leurs dépenses (50 %), pour agir en bon citoyen ou pour ne pas ressentir de culpabilité (30 %) ou pour préserver l'environnement (14 %).

## SECTEUR TERTIAIRE

Différentes pratiques des consommateurs qui ont lieu lorsque ceux-ci fréquentent les établissements de détaillants alimentaires ou des HRI peuvent avoir un impact sur la quantité de gaspillage alimentaire produite. Dans la présente étude, la propension à utiliser des applications anti-gaspillage, à acheter des aliments sous-optimaux et à rapporter les restes de table du restaurant a été mesurée.

### UTILISATION D'APPLICATIONS ANTI-GASPILLAGE

Il existe plusieurs applications mobiles pour aider à réduire le gaspillage alimentaire : Flashfood, Eatizz, Ubifood, Frigo Magic, Foodkeeper, Feedback Application et FoodHero. La Figure 5 présente le pourcentage de répondants utilisant ce type d'applications.

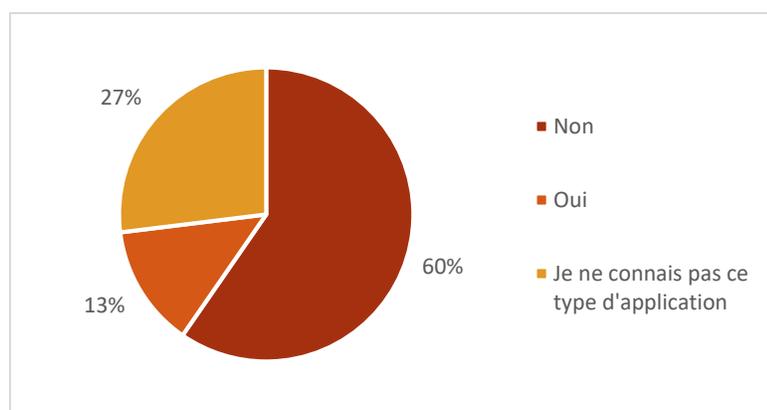


Figure 5. Pourcentage de gens utilisant une application anti-gaspillage alimentaire (n=1 061)

La majorité des répondants a indiqué ne pas utiliser d'application anti-gaspillage. D'ailleurs, c'est plus du quart d'entre eux qui affirme ne pas connaître ce type d'application.

### ACHAT ET GASPILLAGE D'ALIMENTS SOUS-OPTIMAUX

Les aliments sous-optimaux sont décrits comme des produits déviant des produits normaux ou optimaux selon trois critères : « 1) les standards liés à l'apparence (poids, forme ou format), 2) la date « meilleure avant » (trop près ou dépassée) ou 3) l'emballage (abîmé), mais dont les qualités intrinsèques et la sécurité ne diffèrent pas » (Aschemann-Witzel et al., 2017, p. 81). La Figure 6 présente la proportion de répondants s'étant procuré différents aliments sous-optimaux au cours du mois précédent. Ils pouvaient cocher tous les choix qui s'appliquaient à eux.

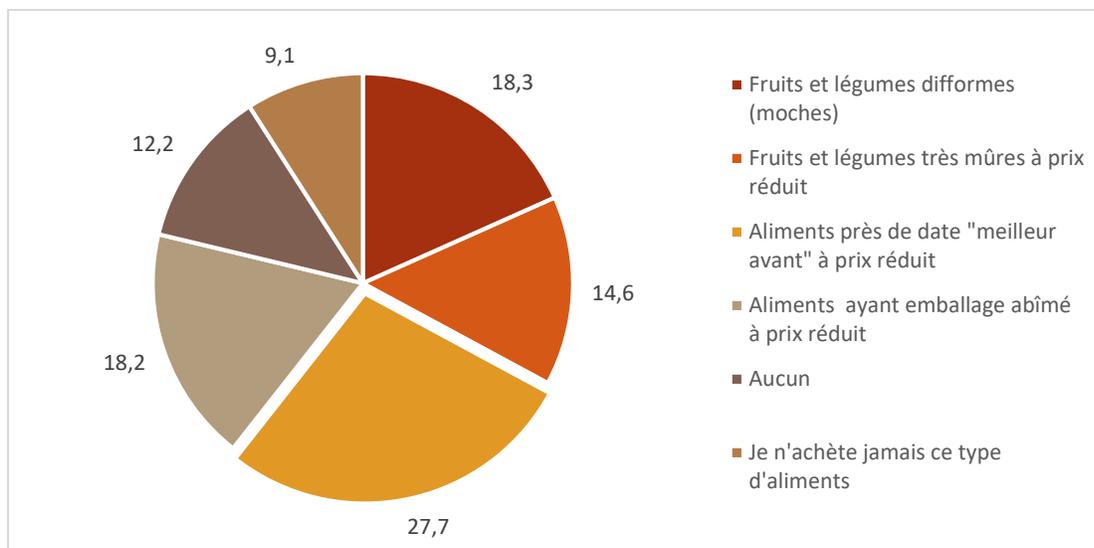


Figure 6. Pourcentage de répondants ayant acheté des aliments sous-optimaux au cours du dernier mois (n=1 061)

Les aliments sous-optimaux les plus populaires sont les aliments qui sont près de la date « meilleur avant » et dont le prix est réduit, puisqu'un peu plus du quart des répondants a mentionné en avoir acheté au cours du dernier mois. Suivent, par ordre de popularité : les aliments à prix réduit dont l'emballage est abîmé, les fruits et légumes moches, puis les fruits et légumes très mûres à prix réduit. Moins d'un dixième de l'échantillon a mentionné ne jamais acheter ce genre de produit, alors que 12 % en achètent parfois, mais ne l'ont pas fait au cours du dernier mois. Il existe donc une ouverture à l'achat de tels aliments, mais puisque ce n'est pas la totalité des répondants qui a indiqué acheter ces produits, il serait pertinent d'en connaître la raison et ce qui les inciterait à acheter des aliments sous-optimaux.

En raison de l'objet de l'étude, c'est-à-dire le gaspillage alimentaire, il était pertinent de vérifier la propension à gaspiller les aliments sous-optimaux comparé aux aliments standards. La Figure 7 présente ces résultats.

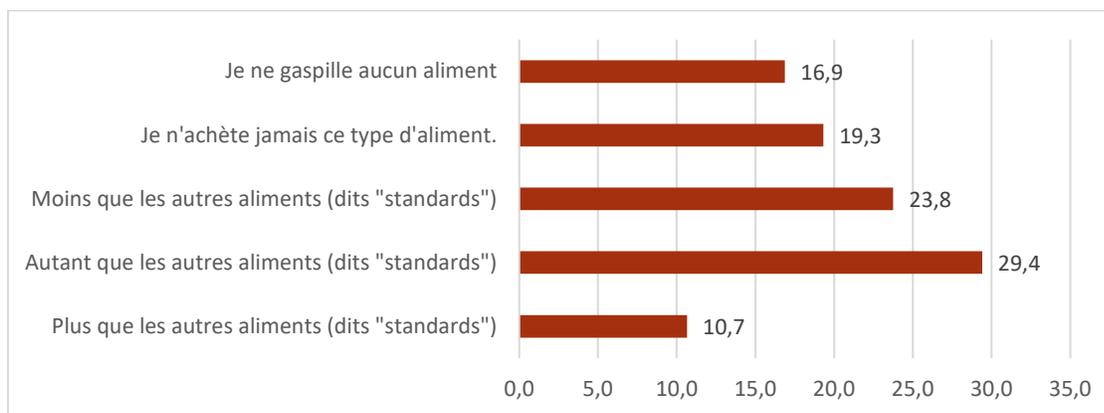


Figure 7. Pourcentage de gaspillage des aliments sous-optimaux comparativement aux autres aliments (n=1 061)

Près d'un répondant sur trois gaspille les aliments sous-optimaux autant que les aliments standards, tandis que 23,8 % a indiqué les gaspiller moins que les aliments standards. La promotion de ces aliments semble nécessaire, puisque près de 20 % des répondants n'achètent jamais ce type d'aliments.

## GESTION DES RESTES ALIMENTAIRES LORS DE VISITES AU RESTAURANT

Il se peut que lors d'une visite au restaurant, les clients ne terminent pas leur assiette. La Figure 8 présente la fréquence à laquelle les répondants rapportaient les restes de table chez eux, et ce, avant le début de la pandémie.

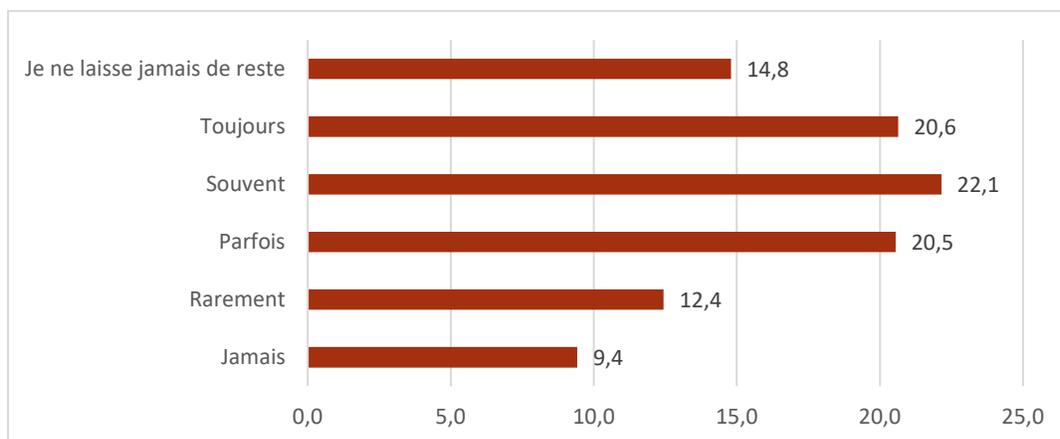


Figure 8. Fréquence de gaspillage des restes de table dans un restaurant (n=1 061)

Plus de 40 % des répondants ont indiqué qu'ils rapportaient toujours ou souvent leurs restes de table. On constate que près de 15 % des répondants ont mentionné ne jamais laisser de restes de table. Finalement, un peu plus de 20 % ne rapportaient que rarement ou jamais les restes. La Figure 9 présente les raisons pour lesquelles les gens n'ont pas l'habitude de rapporter leurs restes de table lorsqu'ils quittent le restaurant. Les répondants pouvaient cocher plus d'une raison.

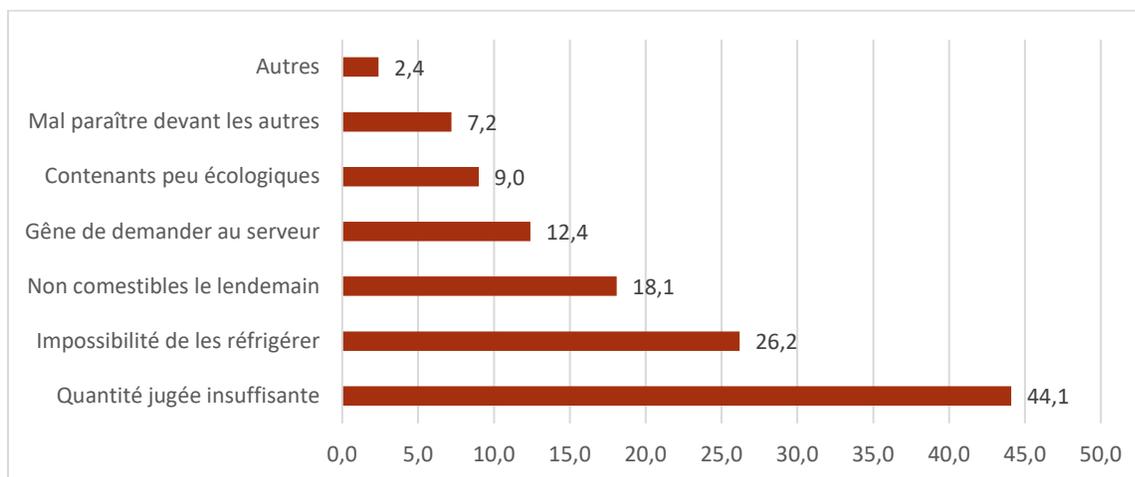


Figure 9. Raisons pour lesquelles les répondants ne rapportent pas les restes de tables

La majorité des répondants ont indiqué que la quantité était insuffisante pour être rapportée. Ensuite, les autres raisons les plus évoquées sont liées à la comestibilité des aliments. Le type de contenants ou l'image projetée envers les autres n'ont pas été sélectionnés par une forte proportion de répondants.

## MESURE DE LA PROPENSION À ÉVITER LE GASPILLAGE

Pour répondre à l'Objectif 1, qui consiste à mesurer la propension à éviter le gaspillage, plusieurs mesures ont été prises, d'abord à l'aide du sondage, puis à l'aide de journaux de bord. Ainsi, il a été possible de vérifier l'exactitude de la perception des répondants sur leurs propres comportements.

### DONNÉES DU SONDAGE

Dans le sondage, les répondants devaient cocher, parmi une liste de 23 comportements, tous ceux qu'ils considéraient comme étant du gaspillage alimentaire. À cet égard, les participants ont été exposés à une série de comportements constituant du gaspillage alimentaire selon la définition retenue pour cette étude (Recyc- Québec, 2019). Ces données ont permis de comparer les perceptions des consommateurs avec ce qui est réellement du gaspillage alimentaire (selon la définition de Recyc-Québec, 2019). De plus, les répondants devaient indiquer la quantité hebdomadaire et la fréquence du gaspillage alimentaire. La définition du gaspillage alimentaire était présentée aux répondants avant ces deux questions.

### FRÉQUENCE ET QUANTITÉ DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Les Figures 10 et 11 présentent la fréquence et la quantité de gaspillage alimentaire du ménage des répondants. Selon les résultats présentés à la Figure 10, la majorité des répondants gaspillent peu souvent. En effet, 36 % de l'échantillon a rapporté ne jamais gaspiller ou ne pas gaspiller plus d'une fois par mois. Dans l'étude d'Audet et Brisebois (2018), c'est plus de 80 % des répondants qui ont indiqué la même fréquence. La principale différence entre la présente étude et celle d'Audet et Brisebois (2018) est que ces derniers ont demandé la fréquence à laquelle les aliments sont gaspillés pour chacune des catégories d'aliments. Ainsi, la statistique (80 %) est une moyenne des réponses rapportées pour chaque catégorie. Cette comparaison peut donc être biaisée puisque la perception de jeter des aliments en général est différente de la perception de jeter un certain type d'aliments en particulier.

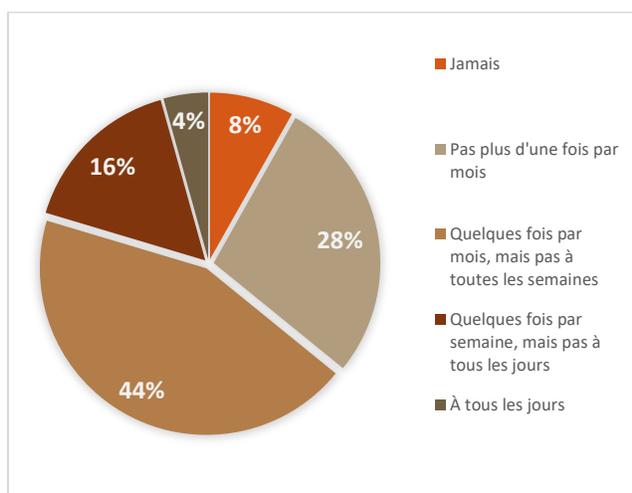


Figure 10. Fréquence de gaspillage alimentaire du répondant (n=1 061)

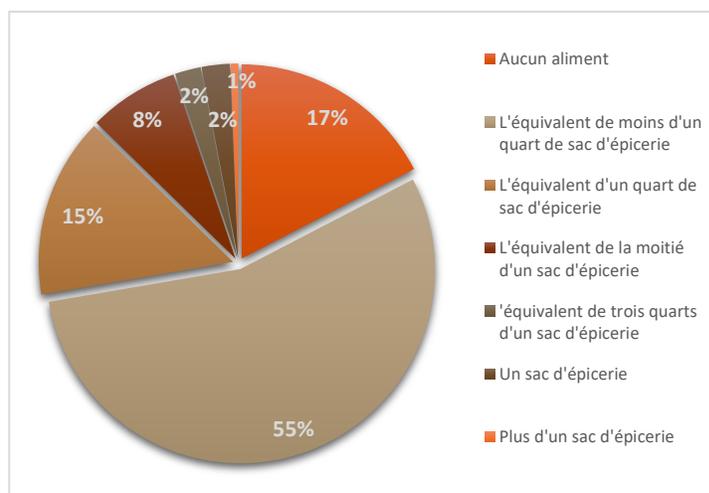


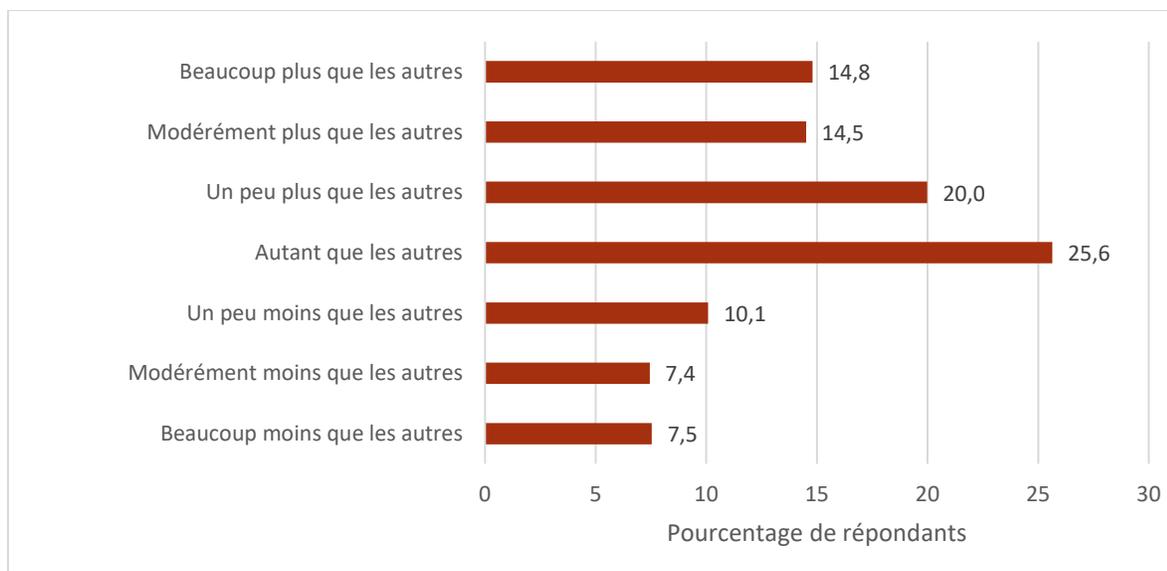
Figure 11. Quantité de gaspillage alimentaire hebdomadaire du ménage (n=1 061)

Bien que la fréquence soit une donnée intéressante, c'est la quantité qui renseigne davantage sur l'ampleur de la problématique du gaspillage alimentaire. Ainsi, pour une semaine, la majorité des participants a indiqué gaspiller l'équivalent de moins d'un quart de sac d'épicerie (en plastique). Il est possible de constater que 17 % des répondants ont indiqué qu'ils ne gaspillent aucun aliment, alors que parmi ces répondants, seuls 12,6 % ont indiqué ne jamais gaspiller d'aliments sur la question de la fréquence. Cet écart peut provenir du fait que le terme *ménage* n'a pas été précisé dans la question portant sur la fréquence, alors que c'est le cas pour la question portant sur la quantité. Ainsi,

une personne peut considérer qu'elle-même ne gaspille jamais d'aliments, mais que ce n'est pas le cas pour certains membres de son ménage. En comparaison, dans l'étude d'Audet et Brisebois (2018), ce sont 77,9 % des répondants qui ont indiqué ne gaspiller aucun ou un/deux produits chaque semaine, ce qui est très près de ce qui a été obtenu dans la présente étude (72 %).

Il est également nécessaire de mettre en relation ces résultats avec la situation de confinement vécue par les répondants lors de la collecte de données. Selon ce que les répondants ont mentionné, plus de 60 % ont constaté que la fréquence ainsi que la quantité des gaspillages alimentaires avaient diminué pendant le confinement qui a débuté à la fin de l'hiver 2020. Ainsi, il est possible de croire que la quantité et/ou la fréquence auraient été plus élevées si la collecte de données avait été effectuée à un autre moment. De même, il est possible que la quantité et la fréquence déclarées par les répondants aient été influencées par le biais de supériorité.

Tel que mentionné dans la revue de littérature, l'un des défis auxquels sont confrontés les chercheurs s'intéressant à la mesure du gaspillage alimentaire est celui des biais cognitifs. En effet, pour différentes raisons, les répondants peuvent rapporter une quantité de gaspillage alimentaire différente de la réalité. Par exemple, le biais de supériorité amène les gens à croire qu'ils font mieux que les autres. En matière de gaspillage alimentaire, ce biais peut se produire chez plusieurs personnes. Puisqu'il faut se nourrir tous les jours et plusieurs fois par jour, les gestes en lien avec la gestion des denrées alimentaires, leur achat, leur préparation et leur consommation, sont récurrents. Les opportunités de mettre en place des pratiques visant la réduction du gaspillage alimentaire sont donc multiples. Par conséquent, un consommateur qui multiplie ses efforts anti-gaspillage peut en venir à croire qu'il gaspille très peu. Cette impression le conduira à rapporter une quantité moindre que la réalité. La Figure 12 présente les résultats liés au biais de supériorité qui a été mesuré à l'aide de la question suivante : Comparativement au reste de la population québécoise, dans quelle mesure essayez-vous de réduire votre gaspillage alimentaire ?



**Figure 12. Pourcentage de répondants comparant leurs efforts à réduire le gaspillage alimentaire à celle de la population québécoise (n=1 061)**

En se comparant aux autres, le quart des répondants a indiqué déployer autant d'efforts que le reste de la population pour éviter le gaspillage alimentaire. En additionnant les répondants ayant indiqué faire plus d'efforts que les autres Québécois, on constate que c'est près de la moitié de l'échantillon qui considère faire plus d'efforts. Cela signifie-t-il

nécessairement qu'ils font preuve d'un biais de supériorité ? Pour le savoir, une comparaison<sup>2</sup> a été effectuée pour vérifier si les gens mentionnant faire plus d'efforts pour réduire leur gaspillage alimentaire gaspillaient effectivement moins. Ainsi, il appert que la fréquence de gaspillage alimentaire n'est pas différente. Toutefois, il semble en effet y avoir une différence statistiquement significative en ce qui concerne la quantité. Les personnes mentionnant faire plus d'efforts que les autres Québécois ont effectivement rapporté des quantités moindres de gaspillage alimentaire.

## PERCEPTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Afin de vérifier les connaissances des répondants sur le gaspillage alimentaire, une liste de comportements leur a été présentée. Pour chaque énoncé, les répondants devaient indiquer s'ils considéraient qu'il s'agissait de gaspillage alimentaire. Il leur a ensuite été demandé s'ils avaient adopté ce comportement au cours du mois précédent. Selon la définition utilisée dans l'étude, soit « Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue ou jetée par le consommateur, que ce soit dans les restaurants et hôtels ou encore à la maison » (Recyc-Québec, 2019), tous les comportements énumérés constituent du gaspillage alimentaire. Le Tableau 13 présente la proportion de répondants ayant indiqué qu'un comportement **n'est pas** du gaspillage alimentaire (Colonne 1) et la proportion de répondants ayant effectué chaque comportement au cours des six derniers mois (Colonne 2).

Dans l'ensemble, le Tableau 13 permet de constater que plusieurs comportements qui constituent du gaspillage alimentaire ne sont pas considérés ainsi par une grande proportion de répondants. Les deux premiers comportements, qui sont les moins perçus comme étant du gaspillage alimentaire, portent sur la nourriture donnée aux animaux et sur le compost. Il est possible de croire que le simple fait de donner une seconde utilité qui diverge de celle de nourrir un humain donne l'impression aux personnes de ne pas gaspiller l'aliment. Une attention particulière pourrait être portée à ces deux situations, puisque c'est entre 20 et 50 % des répondants qui ont disposé de la nourriture de la sorte.

La notion de responsabilité de la cause du gaspillage pourrait aussi influencer la perception de ce qui constitue du gaspillage alimentaire. Par exemple, renverser un breuvage, puisque la personne n'a pas jeté volontairement le liquide, ne constitue pas du gaspillage à ses yeux. Il en est de même pour les restes provenant des assiettes des invités. Comme ce n'est pas la personne elle-même qui n'a pas terminé son assiette, elle ne considère pas que c'est du gaspillage. Ou encore, au restaurant, puisqu'elle n'est pas responsable de la quantité cuisinée, les restes de table ne sont pas considérés comme du gaspillage.

Certains énoncés témoignent également de la façon dont le processus de procrastination peut conduire au gaspillage alimentaire. En laissant les aliments se détériorer dans différentes conditions d'entreposage, les participants pouvaient percevoir qu'il s'agissait plus ou moins d'un gaspillage alimentaire. Ce sont d'ailleurs les comportements liés à la procrastination qui ont été les plus effectués au cours des six mois précédents : Jeter les restes d'un repas qui avaient été oubliés, jeter un aliment qui traînait dans le garde-manger ou dans le congélateur depuis trop longtemps ou jeter un fruit ou un légume parce qu'il était trop mûr.

Les aspects d'innocuité de l'aliment et d'une prudence élevée peuvent amener les gens à croire que le fait de jeter un aliment qui représente un risque possible pour la santé ne soit pas un gaspillage. Cela pourrait être le cas des personnes qui ont indiqué jeter les aliments lorsqu'ils sont près ou qu'ils ont dépassé la date « meilleur avant », ce qui est le cas de 11 % de l'échantillon. De même, dès que des signes de détérioration apparaissent ou que l'aspect visuel est douteux, signes pouvant être interprétés comme dangereux pour les personnes faisant preuve de grande prudence, la seule option semble être de jeter l'aliment. Ce ne serait donc pas considéré comme du gaspillage,

<sup>2</sup> Kruskal Wallis pour données non paramétriques. Fréquence : H=6,36, p=0,38; Quantité : H=167,69, p≤0,001.

puisque, pour ces personnes, ces aliments ne peuvent plus être utilisés pour la consommation humaine. Encore ici, la notion de procrastination fait en sorte que ces aliments auraient pu être mangés s'ils avaient été préparés avant leur détérioration.

**Tableau 13. Pourcentage de répondants ayant indiqué qu'un comportement n'est pas du gaspillage alimentaire et l'ayant effectué au cours des 6 derniers mois (n=1 061)**

Comportements de gaspillage alimentaire	%	
	N'est pas du GA	Fait 6 derniers mois
Donner des aliments à un animal domestique au lieu de les jeter.	88,4	21,4
Mettre au compost des aliments qui ne sont plus bons à manger au lieu de les mettre à la poubelle.	83,5	46,8
Renverser un breuvage (ex : un verre de lait, de jus, etc.).	77,6	39,4
Vider le reste d'une tasse de thé ou de café dans le lavabo.	75,1	<b>60,8</b>
Jeter les restes des assiettes de ses invités.	72,7	28,4
Jeter les restes d'un repas qui ont été « oubliés » au réfrigérateur et qui présentent des signes de détérioration (ex : mauvaises odeurs).	67,3	<b>59,5</b>
Jeter une préparation (comme une marinade ou un bouillon) après s'en être servie (pour aromatiser ou cuire un autre aliment).	62,3	33,9
Jeter un aliment parce qu'on le trouve dégoûtant.	61,4	32,3
Utiliser des aliments à des fins cosmétiques, comme de se faire un masque pour le visage (pas manger).	61,0	6,8
Laisser des légumes pourrir sur le plant dans son propre jardin.	54,3	3,5
Jeter à la poubelle des aliments qui ne sont plus bons à manger plutôt que de les composter.	51,6	32,4
Jeter une partie d'un aliment, car on ne sait pas comment la cuisiner (ex : jeter le pied du brocoli et utiliser seulement les fleurons).	50,0	38,4
Jeter un aliment qui traîne dans le garde-manger ou dans le congélateur depuis trop longtemps.	49,1	<b>54,5</b>
Jeter les restes d'un repas, car ils ont passé plusieurs heures à la température ambiante.	48,7	26,5
Jeter l'emballage d'un aliment avec la petite quantité restante qu'il contient.	48,6	28,5
Jeter un aliment, car il a dépassé la date « meilleur avant »*.	46,8	41,4
Jeter de la nourriture qui a été mal cuisinée (trop cuite, trop salée, etc.).	46,2	22,1
Laisser de la nourriture dans l'assiette au restaurant (sans la rapporter).	45,7	15,1
Jeter un fruit ou un légume parce qu'il était trop mûr (présence de taches brunes, texture molle).	42,4	<b>57,2</b>
Jeter le reste d'un repas ou d'un aliment parce qu'on n'a plus faim pour le manger.	39,5	34,3
Utiliser des aliments pour décorer ou pour faire un jeu/concours (sans les manger).	38,8	4,4
Jeter des aliments « plaisir » (comme des friandises, des croustilles, des petits gâteaux, etc.) pour éviter d'en manger.	38,5	9,5
Jeter un aliment parce qu'il approche la date « meilleur avant »*.	30,3	11,0

La procrastination pourrait être évitée en développant de bonnes pratiques appuyées sur la littératie alimentaire. En planifiant les repas à l'avance et en achetant uniquement ce dont elle a besoin, la personne évite de se retrouver avec des surplus générant des pertes alimentaires. Certains comportements de la liste présentée au Tableau 13 découlent

d'un manque de compétences pour réduire le gaspillage. Par exemple, jeter des aliments parce qu'on ne sait pas quoi en faire pourrait être évité si on savait comment revaloriser les aliments. Il est évident que la littératie alimentaire joue un rôle important dans la réduction du gaspillage alimentaire des ménages.

En croisant la réponse à la question portant sur la connaissance des comportements de gaspillage alimentaire avec l'occurrence du même comportement au cours des 6 mois précédents pour chaque répondant, on obtient un score de gaspillage involontaire. Un score élevé indique que même si le consommateur veut réduire son gaspillage alimentaire, il peut lui arriver de gaspiller sans le savoir. En conséquence, il sous-évalue la quantité de gaspillage qu'il effectue, car il n'en a pas tout à fait conscience. La moyenne de ce score pour l'échantillon est de 5,28 sur 23 (É.T. = 4,33), ce qui veut dire qu'en moyenne, il y a cinq comportements sur les vingt-trois pour lesquels les participants n'ont pas conscience de faire du gaspillage.

---

### DONNÉES DU JOURNAL DE BORD

À la suite du sondage, un deuxième recrutement a été effectué afin de trouver des participants intéressés à remplir un journal de bord dans lequel ils comptabiliseraient leurs jets d'aliments. Les détails méthodologiques sont présentés à l'Annexe 4. Au cours de cet exercice, les répondants étaient invités à documenter systématiquement tous les aliments qui étaient jetés au cours d'une semaine, d'abord en les prenant en photo, puis en fournissant des précisions sur les aliments qu'ils considéraient comme du gaspillage. Cet exercice a permis de comparer une mesure du gaspillage perçue déclaré par les participants à une mesure dite réelle des gaspillages, observée par l'équipe de recherche.

---

### DESCRIPTIFS

La collecte de données a eu lieu entre les mois de juin et octobre 2020. Trente-neuf personnes ont rempli le journal de bord, en y inscrivant un grand total de 1 205 entrées, c'est-à-dire les aliments qui ont été jetés et documentés à l'aide de photos. Avant de débiter la complétion du journal de bord, les participants devaient remplir un court questionnaire portant sur leurs caractéristiques socio-démographiques et la fréquence perçue des aliments jetés pour chaque catégorie d'aliments. Le Tableau 14 présente les caractéristiques socio-démographiques de 36 de ces participants.

Les participants ayant complété le journal de bord étaient en majorité des femmes et étaient nombreux à détenir un diplôme universitaire. Près de la moitié d'entre eux vivait en couple (ou avec un autre adulte), sans enfants. Le tiers a rapporté avoir un revenu annuel brut du ménage supérieur à 100 000 \$ et la majorité travaillait à temps plein. Les participants étaient âgés entre 25 et 67 ans, pour une moyenne de près de 39 ans.

Tableau 14. Caractéristiques socio-démographiques des participants ayant complété le journal de bord (n=36)

	Fréquence	%
<b>Genre</b>		
Homme	1	2,8
Femme	34	94,4
Sans réponse	1	2,8
<b>Niveau de scolarité</b>		
Aucun diplôme ou certificat	1	2,8
Diplôme d'étude secondaire ou l'équivalent	2	5,6
Diplôme d'étude collégial	9	25,0
Diplôme d'étude universitaire	24	66,7
<b>Composition du ménage</b>		
1 personne	7	19,4
2 personnes ou plus, sans enfant	17	47,2
2 personnes ou plus, incluant un ou des enfants	12	33,3
<b>Situation d'emploi actuelle</b>		
Un travailleur à temps plein (35 h/sem. et plus)	21	58,3
Un travailleur à temps partiel (moins de 35 h/sem.)	3	8,3
Un étudiant avec un emploi	3	8,3
Sans travail, en recherche d'emploi	2	5,6
Personne au foyer	2	5,6
Retraité	3	8,3
Invalidité	1	2,8
Ne sais pas/Préfère ne pas répondre	1	2,8
<b>Revenu annuel brut 2019</b>		
Moins 20 000 \$	2	5,6
De 20 000 \$ à 39 999 \$	3	8,3
De 40 000 \$ à 59 999 \$	4	11,1
De 60 000 \$ à 79 999 \$	7	19,4
De 80 000 \$ à 100 000 \$	5	13,9
Plus de 100 000 \$	12	33,3
Ne sais pas/Préfère ne pas répondre	3	8,3
	Moyenne	Écart type
Âge	38,7	12,6

Le Tableau 15 présente la fréquence à laquelle les participants estimaient jeter (à la poubelle ou au compost) des aliments, et ce, pour chaque catégorie. Les Fruits et légumes constituent la catégorie d'aliments la plus fréquemment jeté, suivie par les Surplus de repas et les Pains et produits de boulangerie. À l'opposé, deux catégories d'aliments se distinguent par une fréquence très faible : Poissons et fruits de mer ainsi que Mets préparés surgelés et aliments cuisinés prêts à manger. Puisque le nombre de participants au journal de bord est limité, il n'est pas possible de généraliser à l'ensemble de la population. Néanmoins, ces résultats sont plutôt similaires à ceux obtenus par Audet et Brisebois (2018) et CNZD (2020). En effet, même si les proportions ne sont pas semblables entre les deux études, les trois catégories d'aliments les plus souvent gaspillés sont les mêmes.

Tableau 15. Proportion des fréquences perçues des jets d'aliments en fonction de la catégorie d'aliments (n=36)

Catégories	Jamais	Assez rarement (- d'une fois / mois)	À l'occasion (1 à 3 fois / mois)	Souvent (au moins une fois / semaine)
Fruits et légumes	0,0	11,1	47,2	41,7
Grains et produits céréaliers	36,1	41,7	16,7	5,6
Viandes et charcuteries	25,0	44,4	16,7	5,6
Poissons et fruits de mer	47,2	44,4	2,8	5,6
Produits laitiers et œufs	22,2	52,8	19,4	5,6
Pains et produits de boulangerie	19,4	47,2	19,4	13,9
Mets préparés surgelés et aliments cuisinés prêts à manger	55,6	41,7	2,8	0,0
Condiments, assaisonnements et sauces	22,2	63,9	8,3	5,6
Corps gras d'origine animale et végétale	27,8	61,1	5,6	5,6
Boissons et jus	36,1	38,9	16,7	8,3
Surplus de repas (« restants ») préparés à la maison	8,3	36,1	38,9	16,7
Autres (sources de protéines végétales, ex. : noix, légumineuses, tofu, graines, etc.)	30,6	55,6	11,1	2,8

Lors de la complétion du journal de bord, les participants devaient indiquer la raison pour laquelle l'aliment avait été gaspillé (Tableau 16). Il est arrivé, à quelques reprises, que les participants photographiaient plusieurs aliments pour une même journée, sans donner le détail de chaque aliment. Dans le but d'avoir uniquement un aliment par entrée dans la base de données, les assistantes de recherche ont été chargées de décomposer ce que les participants avaient rapporté en une seule occasion.

Bien que cette étape ait permis une ventilation plus fine des données, il en résulte que, pour certains aliments, la raison indiquée par les répondants était erronée ou absente. Cette situation pourrait expliquer certaines différences observées avec l'étude du CNZD (2020) et de Charlebois et al. (2020). Selon CNZD (2020), les trois premières raisons les plus mentionnées par les Canadiens étaient : 1) Les aliments ont été laissés trop longtemps dans le frigo ou l'armoire et ils ne sont plus appétissants ou ne sont plus consommables; 2) La date « produit meilleur avant » ou de péremption est dépassée; 3) Les membres du foyer ne terminent pas leurs repas (plus fréquent dans les familles). Alors que pour les Canadiens sondés par Charlebois et al. (2020), les trois premières raisons les plus mentionnées étaient : 1) Les aliments sont laissés dans le réfrigérateur ou le congélateur trop longtemps; 2) les membres de la famille ne finissent pas leurs assiettes; 3) Ne pas consommer de nourriture avant la date de péremption ou utiliser avant les dates limites.

Tableau 16. Raisons pour avoir gaspillé l'aliment déclarées par les participants

	Fréquence	%
L'aliment présentait des signes de détérioration (moisissure, texture gluante)	126	15,9
Quantité trop petite pour faire un « reste »	126	15,9
L'aliment ne pouvait pas être servi/mangé à nouveau	101	12,7
Je ne savais pas quoi faire avec	98	12,3
L'aliment était rendu trop mou ou trop mûr	76	9,6
Je n'aimais pas le goût	31	3,9
La date « meilleur avant » était dépassée	28	3,5
L'aliment ne se conserve pas bien	20	2,5
Dégât (aliment échappé ou renversé)	8	1,0
Autre	115	14,5
Sans réponse	65	8,2
Total	794	100,0

Plus de 100 aliments ont été gaspillés pour une raison autre que celles proposées dans les choix. La photographie de gauche à la Figure 13 est un exemple. Sans le commentaire de la participante, il aurait été difficile de connaître la raison du gaspillage, mais celle-ci a expliqué que son chat avait mangé des miettes avant qu'elle puisse retirer l'assiette. Elle a donc préféré jeter le contenu de l'assiette plutôt que de le consommer. Une autre raison mentionnée est d'avoir nourri l'animal de compagnie (photographie en haut à droite, Figure 13). Puisque le fait de disposer des aliments pour une raison autre que la consommation humaine est considéré comme du gaspillage selon la définition retenue dans cette étude, la participante l'a identifié en tant que gaspillage (cette raison n'était toutefois pas fréquente).

Certains participants ont aussi utilisé la raison « Autre », alors qu'ils auraient pu en choisir une dans les options proposées. Par exemple, l'image du bas à droite (Figure 13), a été catégorisée par la participante dans les raisons « Autres » en indiquant que la quantité était insuffisante pour être réchauffée. Pourtant, l'option « Quantité trop petite pour faire un « reste » » avait été prévue pour ce type de gaspillage. Une autre participante (photographie non disponible) a indiqué en commentaires que les aliments jetés au cours de la journée présentaient des parties non comestibles après avoir coché la raison « Autre ». L'option de réponse « L'aliment présentait des signes de détérioration » n'a pas été retenue dans ce cas.



Figure 13. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment pour une raison autre que celles proposées

La présence de signes de détérioration sur l'aliment conduisait à ce que ce dernier soit jeté. La Figure 14 illustre des exemples de photographies des participants ayant indiqué cette raison. Alors que les deux premières photographies (à partir de la gauche) présentent des signes évidents de détérioration rendant les aliments non-comestibles, celle de droite est un peu moins explicite à cet effet. L'aliment qui semble comestible, bien que peu appétissant, présentait peut-être des signes de détérioration moins perceptibles visuellement (comme des mauvaises odeurs). Ce type d'exemples montre la variabilité de ce qui peut être jugé impropre à la consommation en raison des signes apparents de détérioration. De ce fait, des questions plus spécifiques quant à la nature de cette détérioration pourraient être de mise.



Figure 14. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment parce qu'ils avaient observé des signes de détérioration

Plusieurs participants ont mentionné que la quantité restante d'aliments était trop petite pour en faire un reste. À la Figure 15, la photographie de gauche illustre un restant de purée de pommes de terre, alors que celle de droite montre un mélange de crevettes et d'oignons verts. Bien que dans ces deux cas les aliments n'ont pas été valorisés autrement (en les intégrant à une autre préparation, par exemple), il est possible d'observer une grande variabilité entre les quantités de préparations qui n'ont pas été qualifiées de « reste ».



Figure 15. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment parce qu'ils considéraient la quantité trop petite pour en faire un reste

La troisième raison la plus souvent évoquée (« L'aliment ne pouvait pas être servi/mangé à nouveau ») semble avoir été interprétée différemment selon les participants. Notamment, le sens qui était attribué initialement à l'énoncé par les chercheuses ne semble pas être ce qui a été interprété par les participants. Au départ, cet énoncé impliquait qu'une seconde utilisation était impossible, en raison d'un risque salubre perçu (dû à la multiplication de microorganismes pathogènes dans l'aliment). Par exemple, un aliment ayant un potentiel de détérioration plus élevé, telle qu'une préparation à base de viande qui aurait été laissée à température ambiante pendant plusieurs heures après avoir été servie/mangée, pourrait comporter un risque salubre à être servie/mangée une seconde fois. Également, l'altération de la texture de l'aliment (comme des feuilles de laitue ramollies par de la vinaigrette ou de la crème glacée fondue) pouvait être incluse dans la définition initiale.

Les photographies présentées à la Figure 16 montrent toutefois un éventail des différentes interprétations de cet énoncé. La photographie en haut à gauche montre un reste de salsa qui est demeuré au réfrigérateur pendant un certain temps, laissant des signes de détérioration apparaître. En bas à gauche est présenté un reste de café, coulé le matin même, qui n'a pas été réutilisé car cet aliment est le plus souvent consommé frais. Un autre exemple d'une interprétation différente du choix de réponse « L'aliment ne pouvait pas être servi/mangé à nouveau » est illustré sur la photographie de droite, au haut de la Figure 16. Parmi les aliments présentés sur la photographie figurent des os de volaille qui ne peuvent pas être servis ou mangés en première instance. Il est possible que seule la première partie de l'énoncé ait été prise en compte (« L'aliment ne pouvait pas être mangé... ») ou encore, que la participante ait perçu que tous les éléments nutritifs et aromatiques avaient été épuisés par la cuisson du bouillon, rendant les aliments impossibles à servir ou à manger à nouveau. Enfin, la photographie en bas à droite de la Figure 16 présente des tiges de coriandre qui ont été gaspillées parce que certaines parties de l'aliment étaient flétries, ce qui correspond à l'option « L'aliment était rendu trop mou ou trop mûr ». Bien qu'il ne soit pas faux d'affirmer que ces aliments ne pouvaient plus être servis, la notion de "à nouveau" n'est pas applicable dans ces cas-ci.



Figure 16. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment parce qu'ils considéraient que l'aliment ne pouvait pas être servi ou mangé à nouveau

Dans d'autres cas, les participants indiquaient ne pas savoir quoi faire avec la nourriture restante. Pour certains d'entre eux, il serait possible de supposer un besoin de connaissances en matière de revalorisation des aliments. Par exemple, la participante ayant pris la photographie de gauche à la Figure 17 a indiqué, en commentaires, qu'elle voulait utiliser uniquement la partie blanche des radis dans un but esthétique et qu'elle ne savait pas quoi faire de la pelure. De même, la photographie de droite à la Figure 17 montre des queues de champignon. La participante a mentionné, en commentaires, qu'elle n'avait pas l'habitude de manger cette partie du champignon.

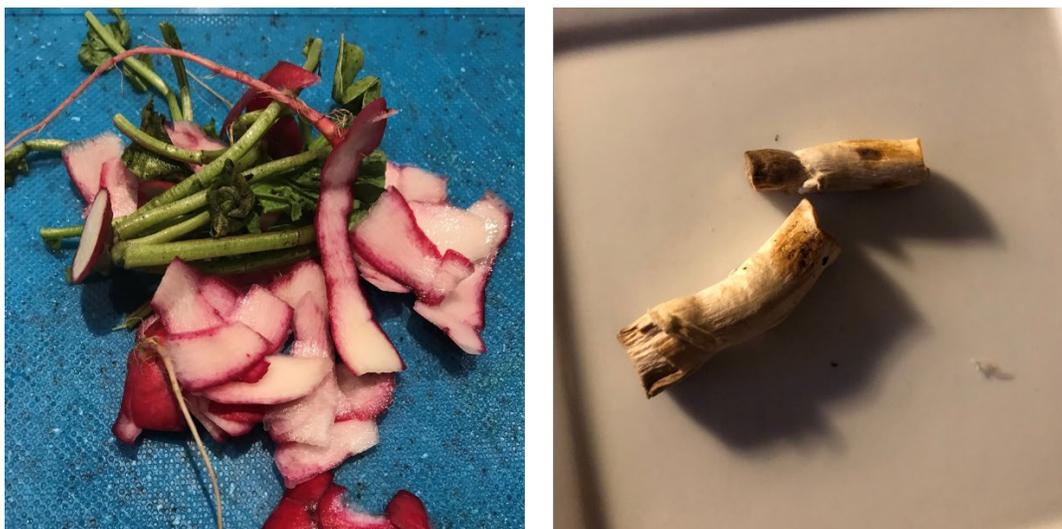


Figure 17. Photographies prises par des participants ayant jeté l'aliment parce qu'ils ne savaient pas quoi faire avec l'aliment

En plus de la raison pour laquelle ils avaient jeté l'aliment, les participants devaient indiquer l'endroit où le gaspillage avait eu lieu (Tableau 17). Au moment de la collecte de données, les mesures sanitaires s'étaient assouplies et le confinement n'était plus de rigueur pour tous, bien que plusieurs personnes étaient encore en télétravail. C'est pourquoi il n'est pas surprenant de constater que dans 90 % des cas où un aliment a été gaspillé, c'était à la maison. Il est possible que ces données soient différentes dans un autre contexte.

Tableau 17. Endroit où l'aliment a été gaspillé

	Fréquence	%
À la maison	720	90,7
Au restaurant (incluant les comptoirs-restaurants)	33	4,2
Au travail	24	3,0
En visite (lors d'un repas à l'extérieur de la maison, en tant qu'invité)	11	1,4
À l'extérieur (ex : dans un parc, à la plage)	4	0,5
École	2	0,3
Total	794	100,0

## COMPARAISONS DES MESURES DE GASPILLAGE

Afin de vérifier si les perceptions de ce qui est gaspillé correspondent à la réalité, trois mesures différentes, prises à l'aide du journal de bord, ont été comparées entre elles (Tableau 18). Une première mesure a été prise avant que les participants ne débutent la complétion du journal de bord. Dans un court questionnaire, ils ont estimé le volume de gaspillage alimentaire hebdomadaire produit par leur ménage en se référant à un sac de plastique d'épicerie (la même mesure avait été utilisée dans le sondage). La seconde mesure a été effectuée à l'aide du journal de bord. Pendant sept journées consécutives, les participants devaient photographier chaque aliment jeté et fournir les détails lorsqu'il s'agissait d'un gaspillage (voir Annexe 4). La troisième mesure a été estimée par les chercheuses à partir des photographies prises par les participants.

**Tableau 18. Détails des mesures effectuées lors de la collecte de données du journal de bord**

Mesure	Outil de collecte	Moment	Par qui	Unités de mesure	Conversion de l'unité
Estimée	Questionnaire	Avant la complétion du journal de bord	Participant	Référence à un sac de plastique d'épicerie	Proportion en fonction du volume calculé d'un sac de plastique
Déclarée	Journal de bord	Pendant la complétion	Participant	Diverses, selon l'aliment	Conversion en ml selon le FCÉN
Observée	Photographies	Après la complétion	Chercheuses	ml	Estimation du volume selon ce qui est observé sur la photo et conversion en ml selon le FCÉN

Dans le but de pouvoir comparer ces mesures, il était nécessaire de les mettre sur la base d'une même unité de mesure. Ainsi, ces quantités ont été converties en millilitres. La mesure en volume a été privilégiée puisqu'elle pouvait être facilement estimée par les participants (en se référant à leur main comme guide, tel que présenté en Annexe 6), contrairement à une mesure en poids qui nécessite l'utilisation d'une balance. De plus, alors qu'une mesure en volume reste la même peu importe l'aliment, la mesure en poids varie d'un aliment à l'autre selon sa composition.

Pour convertir les mesures en millilitres, différentes méthodes ont été utilisées. D'abord, pour la mesure estimée, il a été nécessaire d'évaluer le volume d'un sac d'épicerie en plastique. En utilisant la formule mathématique du volume<sup>3</sup>, sa capacité a été estimée à 15 litres. Pour confirmer cette valeur, une mesure de la capacité d'un sac d'épicerie en plastique a été effectuée en le remplissant d'eau à l'aide d'une tasse à mesurer. Ensuite, pour les aliments déclarés dans les journaux de bord, les conversions en volume ont été effectuées à l'aide du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) lorsque cela était nécessaire. Par exemple, la quantité de certains aliments pouvait avoir été inscrite en poids (en se référant aux informations sur l'emballage ou en utilisant une balance) ou encore en unité (deux raisins, un oignon, etc.). La personne en charge d'effectuer les conversions possédait une expérience suffisante à utiliser le FCÉN et à convertir adéquatement les valeurs. La quantité de chaque aliment déclarée par les participants n'a pas été modifiée pour cette conversion.

Finalement, les chercheuses ont estimé le volume de chaque aliment gaspillé en observant les photographies fournies par les participants et en tenant compte des commentaires qu'ils ont laissés. À cette étape, les chercheuses ont aussi jugé si l'aliment sur la photographie représentait un déchet ou un gaspillage en se basant sur la définition de Recyc-

<sup>3</sup> Volume = aire de la base × hauteur

Québec (2019). Dans l'estimation faite par les chercheuses, seule la partie comestible de l'aliment (telle que détaillée dans le FCÉN) a été prise en compte afin de rendre la mesure soit la plus objective possible. Enfin, les aliments ont également été reclassés dans la bonne catégorie d'aliments lorsque cela était nécessaire.

Le Tableau 19 présente la proportion des aliments ayant été considérés comme des déchets comparativement à du gaspillage, selon les participants et selon les chercheuses. Sur les 1 205 entrées, 46 n'ont pas été identifiées comme l'un ou l'autre, et ce, ni par les participants, ni par les chercheuses (les informations disponibles ne permettaient pas de les identifier). La différence entre ce qui a été déclaré par les participants et ce qui a été observé par l'équipe de recherche n'est pas statistiquement significative<sup>4</sup>. Ainsi, les participants semblent avoir bien discerné leurs gaspillages.

**Tableau 19. Comparaison entre ce qui a été rapporté par les participants et ce qui a été observé par les chercheuses pour ce qui est du gaspillage alimentaire ou un déchet documenté dans le journal de bord (n=1 159)**

	Déclaré par les participants		Observé par les chercheuses	
	%		%	
Déchet	31,5		28,3	
Gaspillage	68,5		71,7	

Le Tableau 20 montre la proportion des aliments ayant été jetés pour chaque catégorie d'aliments et, parmi ces aliments, lesquels étaient considérés comme gaspillés par les participants (déclaré) et par les chercheuses (observé).. La valeur indique le pourcentage d'aliments faisant partie de la catégorie parmi toutes les entrées d'aliments. Par exemple, 52,8 % des aliments gaspillés qui ont été déclarés par les participants sont des fruits ou des légumes.

**Tableau 20. Pourcentage de mentions de la catégorie d'aliments pour les aliments jetés et gaspillés, selon ce qui a été déclaré par le participant et ce qui a été observé par les chercheuses**

	Aliments jetés (n=365)		Aliments gaspillés (n=794)	
	Observé	Déclaré	Déclaré	Observé
Fruits et légumes	68,5	52,8	52,8	53,4
Produits laitiers et œufs	8,5	10,3	10,3	9,9
Boissons et jus	14,2	5,7	5,7	6,7
Pains et produits de boulangerie	0,3	4,8	4,8	5,3
Viandes et charcuteries	3,3	4,2	4,2	4,0
Grains et produits céréaliers	1,1	4,3	4,3	4,3
Condiments, assaisonnements et sauces	1,6	4,5	4,5	5,4
Multiples*	-	2,8	2,8	-
Mets préparés surgelés et aliments cuisinés prêts-à-manger	-	2,4	2,4	4,5
Poissons et fruits de mer	0,5	0,6	0,6	0,9
Corps gras d'origine animale et végétale	0,3	0,6	0,6	1,0
Sources de protéines végétales (noix, légumineuses, tofu, graines, etc.)	0,3	0,6	0,6	0,5
Autre**	1,1	0,8	0,8	0,8
Sans réponse***	0,3	5,7	5,7	3,3

Pour chaque aliment photographié, les participants devaient indiquer s'il s'agissait d'un déchet ou d'un gaspillage. Lorsqu'il s'agissait d'un déchet, les participants n'avaient pas d'autres informations à entrer dans le journal de bord. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas de colonne *Déclaré* pour les aliments jetés. Tel qu'indiqué plus haut, pour

<sup>4</sup> U de Mann-Whitney = 658 075, p=0,093

chaque aliment, les chercheuses observaient les photographies. Elles pouvaient ainsi préciser à quelle catégorie appartenait l'aliment jeté et confirmer à quelle catégorie appartenait l'aliment gaspillé.

Il apparaît clairement que la catégorie des fruits et légumes constitue celle qui était la plus souvent mentionnée comparativement aux autres catégories. C'est d'ailleurs cette catégorie qui avait été identifiée comme étant la plus souvent gaspillée dans l'étude d'Audet et Brisebois (2018) et celle du CNZD (2020). Loin derrière, en deuxième position, se trouvent les produits laitiers et les œufs. Pour les autres catégories, on constate qu'elles étaient moins souvent mentionnées.

En comparant ce qui a été jeté à ce qui a été gaspillé, force est de constater que les fruits et légumes sont en tête de liste dans les deux cas, avec une proportion plus élevée dans les aliments jetés. Parmi les aliments gaspillés, les Boissons et jus faisaient partie des aliments les plus gaspillés, suivis de la catégorie des Produits laitiers et œufs. En observant les autres catégories, peu de différences sont notables entre les aliments jetés et les aliments gaspillés. Finalement, concernant les aliments gaspillés, ce qui a été déclaré par les participants est plutôt similaire à ce qui a été observé par les chercheurs.

Finalement, le Tableau 21 présente les trois mesures converties en litres. La mesure estimée par les participants (avec un sac d'épicerie en plastique, avant la complétion du journal de bord) est plus élevée que la mesure déclarée par ceux-ci et la mesure observée par les chercheuses. En moyenne, les participants ont estimé gaspiller 5,41 L d'aliments, alors qu'ils ont en déclaré 3,18 L lors de la complétion du journal de bord sur une période de sept jours. En ce qui a trait à la quantité moyenne observée par les chercheuses, elle est de 3,85 L par semaine.

**Tableau 21. Moyennes de gaspillage alimentaire hebdomadaire selon la méthode utilisée pour mesurer les quantités**

Mesure	n	Moyenne (L)	Écart type	Minimum (L)	Maximum (L)
Estimée en fonction de la taille d'un sac d'épicerie en plastique	37	5,41	4,70	0	+ de 15*
Déclarée dans le journal de bord	39	3,18	4,14	0	19,81
Observée par les chercheuses	39	3,85	4,18	0,01	19,05

\*Correspond au dernier choix de réponse : Plus d'un sac d'épicerie

Un test *t* pour échantillons appariés a été effectué afin de vérifier s'il y avait une différence statistiquement significative entre la mesure estimée à partir d'un sac d'épicerie en plastique et celle déclarée par les participants. Il s'avère que la moyenne estimée par les répondants en utilisant le sac de plastique comme référence est significativement plus élevée que celle déclarée via le journal de bord<sup>5</sup>.

Puisque l'échantillon est de faible taille, il peut être davantage affecté par les valeurs extrêmes qu'un échantillon de grande taille. Ainsi, le test *t* a été conduit de nouveau en retirant les participants dont la valeur de la quantité de gaspillage (estimé et déclaré) a été identifiée comme étant extrême par la boîte à moustache (*boxplot*). Dans le cas de la mesure estimée, une seule valeur extrême a été identifiée, alors que dans le cas de la mesure déclarée par les

<sup>5</sup>  $t(35,36)=2,39$ ,  $p=0,02$

participants, six valeurs extrêmes ont été identifiées. À la suite du retrait de ces cas, la différence entre ces deux mesures demeure statistiquement significative<sup>6</sup>.

Afin de vérifier si les quantités de gaspillage déclarées par le participant concordent avec ce qui a été observé par les chercheurs, un test *t* pour échantillons appariés a été effectuée. Ceci a permis de vérifier la précision avec laquelle les participants arrivaient à évaluer les quantités d'aliments jetées. Il n'y a pas de différence significative entre ces deux moyennes<sup>7</sup>. En retirant les six cas présentant des valeurs extrêmes pour les mesures déclarées par les participants et les cinq cas pour les mesures observées par les chercheurs, la différence demeure non significative<sup>8</sup>.

Le premier constat est la moyenne plus élevée pour la mesure estimée à partir d'un sac d'épicerie en plastique comme référence par rapport à la moyenne déclarée (ou observée) dans le journal de bord. Bien que l'utilisation d'un sac d'épicerie constitue un point de repère (car très commun) pour juger de la quantité de nourriture gaspillée dans un ménage, cette mesure semble s'écarter du volume réellement gaspillé. Un autre élément à souligner est la valeur élevée des écarts types. Ceci indique une très grande dispersion des scores, ou en d'autres termes, des profils de gaspilleurs assez disparates. Néanmoins, bien que l'échantillon ne soit pas représentatif de la population québécoise, il demeure intéressant de constater que l'évaluation effectuée par les participants au cours de l'activité du journal de bord soit équivalente à ce qui est observé par les chercheurs.

---

<sup>6</sup>  $t(30,31)=4,52, p\leq 0,01$

<sup>7</sup>  $t(37,38)=-0,95, p=0,35$

<sup>8</sup>  $t(33,34)=-1,28, p=0,21$

## PORTRAIT SOCIODÉMOGRAPHIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DE CHAQUE TYPE DE GASPILLEUR<sup>9</sup>

Afin de répondre à l'Objectif 2 de l'étude, les données recueillies lors du sondage ont été utilisées afin d'effectuer une analyse typologique. Ce type d'analyse permet de former des groupes ayant des comportements ainsi que des caractéristiques cognitives et psychologiques liés au gaspillage alimentaire similaire. Bien qu'à des niveaux divers variables de quantité gaspillée, il est plutôt exceptionnel de voir des personnes ne gaspillant rien du tout. C'est pourquoi l'appellation 'gaspilleur' est utilisée dans le cadre de la présente étude. Ainsi, les personnes ayant des caractéristiques communes sur les variables suivantes ont été regroupées : quantité et fréquence de gaspillage alimentaire, gaspillage alimentaire involontaire, niveau de connaissance sur les comportements constituant du gaspillage alimentaire, niveau de sensibilité individuelle envers le gaspillage alimentaire et le niveau de culpabilité à gaspiller des aliments. Les typologies déjà existantes au Québec se sont appuyées sur des variables de nature comportementale : fréquence et quantité d'aliments gaspillés et habitudes alimentaires pouvant affecter la réduction du gaspillage alimentaire (Audet et Brisebois, 2018; MAPAQ, 2019a). Ce qui est suggéré dans la présente étude est de déterminer des profils en ajoutant des variables de nature cognitive (connaissance des comportements de gaspillage) et de nature affective (sensibilité et culpabilité envers le gaspillage alimentaire) aux variables déjà utilisées. La prise en compte de multiples variables permettra de préciser les profils, pour mieux connaître le consommateur et intervenir de façon plus adaptée. Le détail des analyses statistiques se trouve à l'Annexe 7.

Chacun des quatre profils obtenus à la suite des analyses est présenté selon les variables utilisées lors de l'analyse typologique. Ensuite, des variables telles que le niveau de compétence perçue pour chacun des quatre domaines de la littératie alimentaire, le biais de supériorité ainsi que la propension à adhérer aux principes de simplicité volontaire/minimalisme sont utilisées pour comparer les quatre profils. Par la suite, l'ouverture à rapporter les restes de table du restaurant ainsi que certaines habitudes d'achat sont présentées. Il est à noter que les variables pour lesquelles aucune différence significative n'a été observée ne sont pas abordées. C'est le cas pour les dépenses pour certaines catégories d'aliments (fruits et légumes, grains et produits céréaliers, produits laitiers et œufs, pains et produits de boulangerie, condiments, assaisonnements et sauces, ainsi que corps gras d'origine animale et végétale) et les raisons pour lesquelles les répondants achètent ce qu'ils achètent (parce que c'est plus pratique, parce qu'en le voyant, j'en ai eu envie, parce qu'on me l'a recommandé, parce que ça me rend de bonne humeur), le niveau de participation aux différentes tâches liées aux aliments, le niveau d'insécurité alimentaire, les raisons de ne pas rapporter les restes de table du restaurant (je me sentais gêné(e) de le demander au serveur, les aliments n'auraient plus été bons le lendemain, je ne pouvais pas les réfrigérer avant un certain moment, la quantité d'aliments restants n'en valait pas la peine), l'utilisation d'applications visant à « sauver » des aliments invendus dans les marchés d'alimentation et la probabilité de gaspiller des aliments sous-optimaux.

### LE GRAND SENSIBLE À LA CAUSE (N=295)

Cette personne est la championne pour éviter le gaspillage, puisque sa fréquence et sa quantité\* d'aliments gaspillés sont les plus faibles des quatre groupes. Son niveau de sensibilité, tant individuelle\* que globale\*, envers le gaspillage alimentaire est le plus élevé des quatre groupes, et si par mégarde elle doit jeter des aliments, elle ressent de la culpabilité\*. Son niveau de connaissance sur les comportements constituant du gaspillage alimentaire\* est le plus élevé des quatre groupes, ce qui contribue certainement au fait qu'elle génère moins de gaspillage alimentaire involontaire\*.

<sup>9</sup> Les variables marquées d'un \* indiquent que les différences sont statistiquement significatives selon un test ANOVA suivi de tests de comparaisons multiples. Les niveaux de signification corrigés selon la méthode de Bonferroni ont été utilisés. Pour les variables ordinales, le test de Kruskal Wallis a été utilisé.

La personne faisant partie de ce groupe se perçoit plutôt compétente dans les quatre champs de la littératie alimentaire : planifier et gérer\*, sélectionner\*, préparer et consommer/manger. D'ailleurs, c'est la personne qui juge le plus favorablement son niveau de compétences parmi les quatre profils de gaspilleur. Lorsqu'on lui demande d'évaluer la mesure dans laquelle elle essaie de réduire son gaspillage alimentaire par rapport au reste de la population québécoise, elle a conscience qu'elle en fait un peu plus que les autres\*. Également, cette personne adhère aux principes de la simplicité volontaire et/ou du minimalisme\*.

La personne représentée par le profil du *grand sensible à la cause* rapporte presque toujours ses restes de table lors de ses sorties au restaurant\*. Toutefois, si le contenant pour rapporter la nourriture est peu écologique, elle sera plus réticente à ramener ses restes que les personnes des trois autres groupes. Dans son panier d'épicerie, on trouvera moins de viande et de charcuteries\* ou de mets préparés surgelés\* que le groupe des personnes *non concernées*, mais davantage de poissons et fruits de mer\* ainsi que de protéines végétales\*. Cette personne a plus tendance à acheter des aliments que les trois autres groupes parce qu'ils sont bon marché, et elle est plus susceptible d'acheter des aliments à prix réduit parce que la date « meilleur avant » est rapprochée\*, parce que l'emballage est abîmé ou que les fruits et légumes sont très mûrs. Elle est aussi celle qui se laisse le moins influencer par les émotions négatives\* lors de ses achats, sans spécifier une émotion en particulier.

En termes de variables sociodémographiques, ce groupe est constitué d'autant d'hommes que de femmes. Ces personnes sont significativement plus âgées\* que le groupe des *non concernés* et des *gaspilleurs résignés*. Leur niveau de revenu ne se démarque pas des personnes des autres groupes. Toutefois, le niveau de scolarité\* est significativement plus élevé que celui des *non concernés* et des *sensibilisés*. Quant au nombre de personnes dans le ménage, il y a en moyenne moins d'enfants de 10 ans ou moins que dans les ménages des autres groupes.

---

#### LE SENSIBILISÉ (N=271)

Le *sensibilisé* gaspille presque la même quantité d'aliments et à la même fréquence que le *grand sensible à la cause*. Bien qu'inférieur à ce dernier, son niveau de sensibilité (individuelle\* et globale\*) au gaspillage alimentaire ainsi que son sentiment de culpabilité\* à gaspiller des aliments demeurent significativement plus élevés que ceux du *gaspilleur résigné* et du *non concerné*. Il reconnaît plus difficilement les comportements constituant du gaspillage alimentaire\* que le *grand sensible à la cause* et que le *gaspilleur résigné*. Ceci expliquerait la raison pour laquelle il gaspille involontairement\* plus d'aliments que ces deux groupes.

Bien que moins compétent que le *grand sensible à la cause*, le *sensibilisé* se perçoit néanmoins comme étant modérément plus compétent dans les quatre domaines de la littératie alimentaire que le *gaspilleur résigné* et le *non concerné*\*. Lorsqu'il se compare au Québécois moyen, le *sensibilisé* croit qu'il fait autant d'efforts que les autres pour réduire son gaspillage alimentaire, alors qu'en réalité il gaspille moins. Tout comme le *grand sensible à la cause*, il adhère davantage aux principes de simplicité volontaire/minimalisme\* que le *gaspilleur résigné* et le *non concerné*.

Quand il va au restaurant, il n'a pas plus tendance que le *gaspilleur résigné* ou le *non concerné* à rapporter les restes de table. Dans son panier d'épicerie, il s'y retrouvera davantage de poissons et fruits de mer\* et moins de mets préparés surgelés que dans celui du *non concerné*. Quand on le compare au *grand sensible à la cause*, le *sensibilisé* est davantage influencé par la publicité\* lorsqu'il achète des aliments. Toutefois, c'est en le comparant avec le *non concerné* qu'il y a le plus de différences observables. En effet, le *sensibilisé* achète les aliments qu'il achète par habitude\*, parce que c'est santé\* et parce que c'est bon marché\*. On constate aussi qu'il est le plus soucieux de vouloir perdre du poids\*, surtout comparativement au *gaspilleur résigné* et au *grand sensible à la cause*. En ce qui concerne l'achat d'aliments sous-optimaux\*, il a significativement moins tendance à en acheter que le *grand sensible à la cause*.

Dans ce groupe, il y a pratiquement autant d'hommes que de femmes et il s'agit du groupe où les personnes sont légèrement plus âgées. Le revenu des *sensibilisés* est en moyenne plus bas que celui des *résignés*\* et près de celui des *non concernés*. Leur niveau de scolarité\* est significativement moins élevé que celui des *grands sensibles à la cause* et le ménage est celui comportant le moins de personnes.

---

#### LE GASPILLEUR RÉSIGNÉ (N=292)

Le *gaspilleur résigné* est celui dont la fréquence et la quantité\* de gaspillage alimentaire sont les plus élevés des quatre groupes. Son niveau de sensibilité au gaspillage alimentaire (individuel\* et global\*) et son sentiment de culpabilité à gaspiller des aliments\* sont plus bas que ceux du *grand sensible à la cause* et du *sensibilisé*, mais tout de même considérablement plus élevés que ceux du *non concerné*. Bien que moins élevé que celui du *grand sensible à la cause*, son niveau de connaissance\* des comportements constituant du gaspillage alimentaire est considérablement plus élevé que celui du *sensibilisé* et du *non concerné*. Néanmoins, la propension à gaspiller des aliments involontairement\* demeure élevée, même si elle demeure plus faible que celui du *sensibilisé* et du *non concerné*.

La perception du niveau de compétence perçue pour les quatre domaines de la littératie alimentaire est modérée et significativement moins élevée\* que celle du *grand sensible à la cause*. Le *gaspilleur résigné* considère qu'il fait autant d'efforts que le Québécois moyen pour réduire son gaspillage alimentaire alors qu'en réalité il est celui qui gaspille le plus. Il est peu enclin à adhérer aux principes de simplicité volontaire/minimalisme.

Quand quitte le restaurant, le *gaspilleur résigné* n'a pas tendance à rapporter les restes de table. Dans son panier, on constate une plus grande proportion de jus et boissons et peu de poissons et fruits de mer. Lorsque questionné sur les raisons pour lesquelles il achète les aliments qu'il achète, le *gaspilleur résigné* est celui mentionnant le moins le fait de se gâter. Comparativement au *grand sensible à la cause* et au *sensibilisé*, le fait que ce soit santé\* influence moins ses achats. En ce qui concerne l'achat d'aliments sous-optimaux, le *gaspilleur résigné* ne se démarque pas en comparaison des trois autres groupes.

Ce groupe comporte davantage de femmes que les autres groupes et ils sont en moyenne moins âgés\*. Les *gaspilleurs résignés* ont un revenu\* plus élevé que les *sensibilisés* et les *non concernés* et un niveau de scolarité plus élevé que les *non concernés*. Le ménage des *résignés* comporte significativement plus de personnes, dont plus d'enfants de quatre ans ou moins. C'est de là que provient leur nom, puisque même si ces personnes connaissent les comportements à éviter pour réduire leur gaspillage alimentaire, ils ont des contraintes de temps liées à la vie de jeune famille et ils doivent tenir compte des préférences alimentaires de plusieurs personnes. Ces contraintes limitent, entre autres, la possibilité de pouvoir planifier la diminution du gaspillage alimentaire.

---

#### LE NON-CONCERNÉ (N=203)

Le *non concerné* porte ce nom puisque son niveau de sensibilité au gaspillage alimentaire (individuel\* et global\*) est significativement plus bas que tous les autres groupes. Il ressent très peu de culpabilité à gaspiller des aliments\*, il possède peu de connaissances\* sur les comportements constituant du gaspillage alimentaire et il gaspille involontairement\* davantage d'aliments que les trois autres groupes. La fréquence et la quantité\* d'aliments gaspillés sont moins élevées que le *gaspilleur résigné*, mais plus élevées que le *grand sensible à la cause* et le *sensibilisé*.

Dans tous les domaines de la littératie alimentaire, il se perçoit moins compétent que les trois autres groupes, surtout en matière de sélection des aliments\*. Il a conscience qu'il fait un peu moins d'efforts que le Québécois moyen pour réduire son gaspillage alimentaire et il est le moins intéressé à adhérer aux principes de simplicité volontaire/minimalisme\* que les autres groupes.

Parmi les quatre groupes, le *non concerné* est celui qui est le moins susceptible de rapporter les restes de table du restaurant. Dans son panier, on constatera davantage de viandes et charcuteries et de mets préparés surgelés et moins de poissons et fruits de mer ou de protéines végétales. Lorsque questionné sur les motivations pour lesquelles il achète des aliments en particulier, le *non concerné* est le plus susceptible de mentionner le fait de vivre des émotions négatives ou parce qu'il en avait simplement envie, et il est le moins susceptible de mentionner le goût\*, le fait d'être bon pour la santé\*, d'être bon marché ou par habitude comparativement aux trois autres groupes. De plus, il n'a pas tendance à acheter des aliments sous-optimaux.

Ce groupe est composé de moins d'hommes que les autres groupes, bien que ce ne soit pas une différence majeure ni significative. Il comporte des personnes d'un plus jeune âge\* que les *grands sensibles à la cause* et que les *sensibilisés*, mais moins jeunes\* que les *gaspilleurs résignés*. Le revenu moyen ainsi que le niveau de scolarité de ce groupe sont les plus bas, bien que très près de ceux des *sensibilisés*. Concernant le nombre de personnes dans le ménage, ils ne se distinguent pas des autres groupes.

---

#### COMPARAISON AVEC LES PROFILS DU MAPAQ

Une vérification a été effectuée sur les habitudes de consommation évaluées via les questions posées par le MAPAQ sur son site Web afin de savoir si ces derniers se distribuent de sorte que chaque profil présente des comportements distincts. L'observation des statistiques descriptives n'a montré aucune différence suscitant l'intérêt de faire des analyses plus poussées.

Les quatre groupes présentent sensiblement la même proportion sur les douze habitudes de consommation (voir la section *Résultats/Descriptifs/Questions du MAPAQ*), sauf pour deux. Dans le groupe des *résignés*, la seule différence observée est que la motivation pour réduire le gaspillage alimentaire est uniquement l'argent, alors que dans les trois autres groupes, les motivations sont l'argent et la santé. Chez les *non concernés*, plutôt que de cuisiner les fruits et légumes flétris ou mous, la plupart du temps, ils ont davantage tendance à les oublier dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils ne soient plus mangeables que les trois autres groupes.

---

#### FACTEURS SOCIOPSYCHOLOGIQUES FAVORISANT LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE

Afin de répondre à l'Objectif 3 de l'étude, une analyse de régression linéaire multiple a été effectuée sur différentes données recueillies à partir du sondage. Ce type d'analyse permet d'identifier les facteurs influençant la quantité de gaspillage alimentaire. Les détails de cette analyse sont présentés à l'Annexe 8 et le Tableau 22 en présente le résumé. Une première observation des données indique que plus une personne gaspillait involontairement des aliments, plus la quantité augmentait. De même, on constate que plus une personne assumait seule les tâches, moins elle gaspillait d'aliments.

En termes de variables psychologiques, plus une personne avait la perception qu'elle faisait plus d'efforts que la moyenne des Québécois pour réduire le gaspillage alimentaire, moins elle gaspillait. Cet énoncé visait à mesurer le biais de supériorité, c'est-à-dire de vérifier si les gens percevaient faire plus d'efforts qu'ils ne le faisaient en réalité. Dans le cas des répondants de l'échantillon, les gens qui croyaient faire plus d'efforts avaient effectivement rapporté une quantité moindre d'aliments gaspillés. Tel qu'expliqué par Bergquist (2020), il se peut que les gens surestiment l'impact de leurs efforts de réduction des gaspillages en raison de la récurrence de ces comportements. Cela les amènerait à sous-estimer le gaspillage effectué réellement.

Tableau 22. Résumé des résultats à l'analyse de régression (n=956)

Variable	Effet sur la quantité de gaspillage alimentaire
Gaspillage alimentaire involontaire	Augmente
Niveau d'implication (alimentation)	Diminue
Comparaison efforts réduire gaspillage alimentaire	Diminue
Sensibilité au gaspillage alimentaire (individuelle)	Diminue
Sensibilité au gaspillage alimentaire (globale)	Aucun
Adhérer aux principes de simplicité volontaire/ minimalisme	Diminue
Connaissances des comportements de gaspillage alimentaire	Augmente
Compétence perçue	
Planifier/Gérer	Aucun
Sélectionner	Aucun
Préparer	Aucun
Consommer	Aucun
Influence de la pandémie	Aucun
Fréquence gaspillage alimentaire	Aucun
Fréquence rapporter les restes de repas du restaurant	Aucun
Insécurité alimentaire	Aucun
Sociodémographiques	
Revenu	Aucun
Niveau de scolarité	Augmente
Nombre d'enfants dans le ménage	Augmente
Sexe féminin	Augmente

De même, plus le niveau de sensibilité individuelle envers le gaspillage alimentaire est élevé, moins une personne sera susceptible de gaspiller une grande quantité d'aliments. Ce n'est toutefois pas le cas pour le niveau de sensibilité globale qui ne présente aucune influence significative sur la quantité de gaspillage. Ces résultats concordent avec ceux de Le Borgne et al. (2015). Ces derniers mentionnaient que la sensibilisation à la réduction du gaspillage alimentaire était plus efficace si l'on ciblait davantage des préoccupations personnelles que des préoccupations globales, telles que les conséquences sur la planète. De plus, le fait d'être engagé dans une démarche de simplicité volontaire contribue à la diminution de la quantité de gaspillage alimentaire rapportée. Ce résultat est dans la lignée de ce qui avait été avancé par Mourad et collaborateurs (2019).

Contrairement à ce qui pourrait être attendu, les personnes qui ont une meilleure connaissance des comportements de gaspillage alimentaire ont rapporté une plus grande quantité d'aliments gaspillés. Il semble donc que la simple connaissance des comportements ne soit pas suffisante pour diminuer le gaspillage alimentaire. Quelques analyses supplémentaires n'ont pas réussi à apporter d'information suffisante pour comprendre ce type de résultat contraire à l'intuition. Ceci mériterait donc d'être investigué plus en profondeur.

Autres résultats surprenants : aucune des compétences liées à la littératie alimentaire n'a d'influence sur la quantité d'aliments jetés, ce qui est contraire aux résultats d'études antérieures (Farr-Wharton et al, 2014; Graham-Rowe et al., 2014; Rohm et al., 2017). Il est possible que le fait de mesurer la perception qu'a le répondant de son niveau de compétence (mesure subjective) plutôt que son niveau de littératie alimentaire réel (mesure objective) ait pu faire une différence sur les résultats.

Le fait d'avoir modifié plusieurs pratiques en cours de confinement ne s'est pas avéré avoir une influence significative sur la quantité de gaspillage alimentaire. Ce résultat peut sembler incohérent puisque 70 % des répondants ont indiqué que la quantité de leur gaspillage alimentaire était modifiée en raison de la pandémie. Toutefois, il faut noter que la variable utilisée dans la régression est un score composite où un score élevé signifie que la personne a modifié un grand nombre de pratiques (et non seulement la fréquence ou la quantité de gaspillage alimentaire) et un score faible indique que la personne n'a pratiquement pas modifié ses pratiques au cours de cette période particulière. Ainsi, l'effet de la diminution ou de l'augmentation de la quantité de gaspillage alimentaire est dilué par la présence d'autres comportements dans le score composite. Autrement dit, même si une personne a dû modifier plusieurs pratiques à la maison durant le confinement, cela n'a finalement pas influencé la quantité de gaspillage alimentaire de façon statistiquement significative. De plus, il ne faut pas oublier qu'il s'agit de perceptions qui sont rapportées, alors qu'en réalité, il se peut que les modifications soient davantage mineures que ce que ces répondants pouvaient croire.

Parmi les autres variables n'ayant aucune influence significative sur la quantité de gaspillage se trouve la fréquence à laquelle les aliments sont gaspillés, la fréquence à laquelle une personne rapporte les restes de table du restaurant et le niveau d'insécurité alimentaire. Ainsi, le fait qu'une personne jette souvent ou non de la nourriture n'affecte pas la quantité totale qui finit à la poubelle hebdomadairement. Il aurait été raisonnable de croire qu'une personne qui a l'habitude de rapporter ses restes de table du restaurant soit sensible au gaspillage alimentaire. Toutefois, selon les résultats, il semble que les motivations pour faire ce geste soient liées à une valeur autre que celle d'éviter le gaspillage.

De même, bien que les personnes en situation d'insécurité alimentaire pourraient être plus susceptibles de limiter les gaspillages alimentaires, cette variable n'influence pas significativement la quantité de gaspillage rapportée par les répondants du sondage. Ce résultat peut être expliqué par le fait que moins de 10 % des répondants de la présente étude ont mentionné avoir eu parfois ou souvent l'impression de manquer de nourriture et de ne pas avoir d'argent pour en acheter plus (mesure de l'insécurité alimentaire). Bien que ce pourcentage soit représentatif du niveau d'insécurité alimentaire constaté dans la population québécoise (10,4 % selon la Direction régionale de santé publique de Montréal (2020)), il est possible de croire que cette proportion de répondants soit trop faible pour identifier un effet de cette variable sur la quantité de gaspillage alimentaire rapportée. Un échantillon de consommateurs présentant différents niveaux d'insécurité alimentaire pourrait potentiellement donner des résultats différents.

En termes de variables sociodémographiques, seul le revenu n'a pas d'influence significative sur la quantité d'aliments gaspillés. Les personnes ayant un niveau de scolarité plus élevé auraient une plus grande propension à gaspiller davantage d'aliments. Des résultats similaires avaient été obtenus dans l'étude de Bilska, Tomaszewska et Kolozyn-Krajewska (2020), où les répondants qui avaient un niveau de scolarité plus élevé gaspillaient des aliments car ils n'avaient pas été attentifs à la date d'expiration de l'aliment (elle était dépassée) et ils effectuaient plus souvent des achats non planifiés. Dans la littérature, la planification et la gestion des aliments sont connues pour permettre la réduction du gaspillage (Graham-Rowe et al., 2014). Ce résultat amène certains questionnements, est-ce parce que ces personnes occupent des emplois leur laissant moins le temps de gérer la planification et la gestion du réfrigérateur ?

Les ménages dont la composition inclut des enfants sont plus susceptibles de gaspiller des aliments. En effet, les jeunes enfants sont probablement moins attentifs à cet aspect de l'alimentation et les mères, plus attentives à l'innocuité des aliments. De plus, il peut être difficile de gérer ce qui est mangé dans les boîtes à lunch des enfants d'âge scolaire. Pour toutes ces raisons, il est peu surprenant que les ménages ayant plus d'enfants gaspillent davantage d'aliments.

Selon les résultats, les femmes seraient plus susceptibles de gaspiller que les hommes. Des résultats similaires avaient d'ailleurs été trouvés dans des études antérieures. On y mentionnait que les tâches de planification et de préparation des aliments sont généralement plus souvent effectuées par les femmes, ce qui les prédispose à jeter davantage d'aliments que les personnes qui ne mettent jamais la main à la pâte (Cantaragiu, 2019; Koivupuro et al., 2012). Néanmoins, afin de confirmer ces explications, des analyses supplémentaires ont été réalisées et les résultats sont présentés dans la sous-section suivante.

---

### LES DIFFÉRENCES ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES

Afin de tenir compte des différents biais qui pouvaient potentiellement affecter la quantité de gaspillage alimentaire déclarée, la variable du niveau d'implication dans les tâches alimentaires avait été incluse dans le questionnaire. En effet, il était possible de croire que moins un individu participe activement aux différentes tâches en lien avec la planification, la sélection, la préparation et la consommation des aliments, moins il est en mesure de déclarer une quantité juste des gaspillages alimentaires produits au sein de son ménage. Ainsi, il est possible de comparer les quantités de gaspillage alimentaire déclarées par des hommes et des femmes ayant un niveau d'implication égal dans les tâches alimentaires.

Pour les analyses supplémentaires, seules les données des répondants ayant indiqué assumer seul(e) la totalité des tâches ou participer à la quasi-totalité des tâches en les partageant ont été comparées. Ces deux niveaux de participation aux tâches alimentaires étant les plus élevés, il est possible de croire que les répondants les plus impliqués avaient des responsabilités similaires quant aux activités de planification, de sélection, de préparation et de consommation des aliments au sein du ménage. En retenant uniquement ces répondants, cela a permis de contrôler l'effet d'une plus forte participation aux tâches alimentaires sur les résultats. En d'autres termes, les différences ou les influences significatives n'ont pas été observées en raison d'un niveau d'implication variable. La prise en compte de ces deux niveaux d'implication a également permis d'atteindre un  $n$  suffisamment élevé pour avoir la puissance statistique nécessaire pour réaliser les analyses.

Le niveau d'implication dans les tâches alimentaires relève d'une perception des répondants et, de ce fait, peut comporter un biais. Alors que le choix « J'assume seul(e) la totalité des tâches » est sans ambiguïté, surtout dans les ménages composés d'une seule personne, le choix de réponse « Je participe à la (quasi) totalité des tâches » peut être interprété différemment par les répondants.

Dans le but d'identifier les facteurs déterminant la quantité d'aliments gaspillés, une analyse de régression linéaire multiple a été effectuée. Pour permettre la comparaison avec les résultats présentés au Tableau 22, la régression portant uniquement sur les personnes les plus impliquées inclue uniquement les mêmes variables que celles présentées audit Tableau (excluant le niveau d'implication). Ce faisant, le Tableau 23 fait état des différents déterminants des gaspillages alimentaires ainsi que de leur effet sur la quantité de gaspillage déclarée chez les répondants ayant un niveau d'implication élevé dans les tâches alimentaires puis ceux des femmes uniquement. Ce tableau effectue également un rappel des résultats obtenus à la première régression.

Comme il est possible de le constater, à niveau d'implication égal, la majorité des prédicteurs de la quantité de gaspillage alimentaire statistiquement significatifs demeurent les mêmes. C'est d'ailleurs le cas pour le genre; contrairement à l'intuition populaire, l'explication à l'effet que les quantités de gaspillage alimentaire déclarées par les femmes soient plus grandes ne repose pas sur l'intensité à laquelle elles participent aux tâches de planification, de sélection, de préparation et de consommation des aliments. D'ailleurs, lorsqu'une analyse de régression linéaire multiple est réalisée exclusivement auprès des femmes, on constate que plus elles s'impliquent dans les tâches culinaires, moins la quantité d'aliments gaspillés est élevée.

Tableau 23. Résumé des résultats aux analyses de régression portant sur la quantité d'aliments gaspillés

Variables	Niveau d'impl. élevé (n=751)	Femmes (n=487)	Échantillon total (n=956)
Gaspillage alimentaire involontaire	Augmente	Augmente	Augmente
Niveau d'implication (alimentation)	n.a.	Diminue	Diminue
<b>Comparaison efforts réduire gaspillage alimentaire</b>	<b>Diminue</b>	<b>Aucun</b>	<b>Diminue</b>
Sensibilité au gaspillage alimentaire (individuelle)	Diminue	Diminue	Diminue
Sensibilité au gaspillage alimentaire (globale)	Aucun	Aucun	Aucun
<b>Adhérer aux principes de simplicité volontaire/ minimalisme.</b>	<b>Diminue</b>	<b>Aucun</b>	<b>Diminue</b>
Connaissances des comportements de gaspillage alimentaire	Augmente	Augmente	Augmente
Compétence perçue			
Planifier/Gérer	Aucun	Aucun	Aucun
Sélectionner	Aucun	Aucun	Aucun
Préparer	Aucun	Aucun	Aucun
<b>Consommer</b>	<b>Diminue</b>	<b>Aucun</b>	<b>Aucun</b>
Influence de la pandémie	Aucun	Aucun	Aucun
Fréquence gaspillage alimentaire	Aucun	Aucun	Aucun
<b>Fréq. rapporter les restes de repas du restaurant</b>	<b>Diminue</b>	<b>Aucun</b>	<b>Aucun</b>
Insécurité alimentaire	Aucun	Aucun	Aucun
Sociodémographiques			
Genre féminin	Augmente	n.a.	Augmente
<b>Niveau de scolarité</b>	<b>Augmente</b>	<b>Aucun</b>	<b>Augmente</b>
Nombre d'enfants dans le ménage	Augmente	Augmente	Augmente
Revenu	Aucun	Aucun	Aucun

Lorsque la régression porte uniquement sur les femmes, il semble qu'il y ait moins de déterminants communs avec l'échantillon total que dans le cas du sous-échantillon des personnes impliquées. Trois déterminants significatifs pour l'échantillon total ne présentent aucune influence pour les femmes en particulier : le fait de comparer ses propres efforts visant à réduire le gaspillage alimentaire aux autres Québécois, adhérer aux principes de simplicité volontaire ou de minimalisme et le niveau de scolarité.

Afin de mieux comprendre pourquoi le genre influence différemment la quantité de gaspillage alimentaire déclarée, des analyses visant à identifier les variables affichant une différence significative entre les hommes et les femmes ont été menées. Dans le but de comparer les hommes et les femmes sur la même base, une segmentation par la composition du ménage en plus du niveau d'implication a été appliquée. Le nombre d'enfants dans le ménage étant un prédicteur de la quantité de gaspillage alimentaire déclarée, il devenait alors pertinent d'utiliser ce critère de segmentation. Le Tableau 24 présente les résultats de ces analyses.

Les ménages composés d'une seule personne étaient particulièrement révélateurs quant aux variables qui distinguent les hommes et les femmes, puisque ceux-ci jouent exactement le même rôle quant à la planification, la sélection, la préparation et la consommation des aliments. Selon les résultats présentés au Tableau 24, il s'avère que la quantité de gaspillage, la sensibilité globale et l'achat de fruits et de légumes ainsi que d'aliments catégorisés autres (telles que les protéines végétales) sont plus élevés chez les femmes. À l'opposé, les achats de repas surgelés et de jus sont plus élevés chez les hommes. Chez les femmes, les motivations à se procurer des aliments en lien avec la santé, les émotions négatives et le fait qu'ils soient recommandés sont plus élevées chez les femmes.

**Tableau 24. Résultats des tests t comparant les hommes et les femmes dont le niveau d'implication dans les tâches culinaires est élevé, selon la composition du ménage.**

	Personne seule sans enfant (n=231)	Couple sans enfant (n=312)	Couple avec enfant(s) (n=221)
Quantité gaspillage alimentaire	F + élevé***	F + élevé*	F + élevé***
Sensibilité au gaspillage alimentaire (globale)	F + élevé*	n.s.	n.s.
Compétence perçue			
Préparer	n.s.	F + élevé*	n.s.
Sociodémographiques			
Âge	H + élevé***	H + élevé***	H + élevé*
Revenu	n.s.	H + élevé**	H + élevé***
Motivations achat aliments			
parce que j'en aime le goût	n.s.	F + élevé*	n.s.
parce que c'est santé	F + élevé*	n.s.	F + élevé*
parce que c'est bon marché	n.s.	F + élevé*	F + élevé**
parce que je ressens une émotion négative	F + élevé*	n.s.	n.s.
parce qu'on me l'a recommandé	F + élevé*	n.s.	F + élevé*
parce que ça me rend de bonne humeur	n.s.	F + élevé*	n.s.
Composition panier épicerie			
Fruits et légumes	F + élevé***	F + élevé**	n.s.
Poissons et fruits de mer	n.s.	n.s.	H + élevé***
Mets préparés surgelés et aliments cuisinés p-à-m	H + élevé*	n.s.	n.s.
Boissons et jus	H + élevé*	n.s.	n.s.
Autres (ex. sources de protéines végétales)	F + élevé*	n.s.	n.s.

\* p≤0,05; \*\* p≤0,01; \*\*\* p≤0,001

Il est possible de constater que la sensibilité globale au gaspillage alimentaire est significativement plus élevée chez les femmes que chez les hommes, indiquant que les femmes reconnaissent les conséquences du gaspillage alimentaire sur l'environnement, et ce, davantage que les hommes. Bien que ce résultat soit contre-intuitif, Leborgne et Sirieix (2015) avaient observé une relation positive et (peu) significative entre le niveau de sensibilité globale et les jets d'aliments. Ainsi, le simple fait de reconnaître les problèmes environnementaux liés au gaspillage alimentaire n'est pas suffisant en lui-même pour permettre de limiter les comportements. Toutefois, lorsque les préoccupations environnementales s'inscrivent dans un ensemble cohérent de valeurs pro-environnementales et qu'elles sont liées à l'image de soi, elles sont alors associées à moins de gaspillage alimentaire (Aydin et Yildirim, 2021).

Des différences significatives sont également observables quant à la composition du panier d'épicerie. En effet, les femmes dépensent significativement plus pour l'achat de fruits et de légumes que les hommes, alors que ceux-ci consacrent une plus grande proportion de leurs dépenses pour les achats alimentaires en aliments surgelés et aux jus, comparativement aux femmes. De ce fait, les femmes semblent accorder une plus grande partie de leurs dépenses en aliments périssables que les hommes, qui eux, favorisent des aliments de longue durée de conservation. La plus grande proportion de dépenses en fruits et légumes peut d'ailleurs être expliquée par le fait que les femmes étaient plus motivées que les hommes à acheter des aliments parce qu'ils sont bons pour la santé.

Dans les ménages composés de plus d'un adulte et sans enfant (comme les couples), les différences observées entre les hommes et les femmes sont la quantité de gaspillage, la compétence perçue à préparer les aliments et l'achat de fruits et de légumes qui sont plus élevés chez les femmes et le revenu ainsi que l'âge, qui sont plus élevés chez les

hommes. Les motivations à acheter des aliments qui sont en lien avec le goût, la bonne humeur et le fait qu'un aliment soit bon marché sont plus élevées chez les femmes.

Il est donc possible d'observer que dans les ménages composés de plus d'un adulte, sans enfant, à niveau d'implication égal dans les tâches alimentaires, la perception d'être compétent à préparer les aliments est significativement plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Cette perception chez les femmes pourrait être associée au fait d'expérimenter davantage en cuisine, ce qui peut parfois engendrer des erreurs ou des échecs menant au gaspillage. Le fait de cuisiner davantage pourrait aussi être lié à l'utilisation de plus d'aliments bruts (comme les fruits et légumes frais, les viandes et poissons frais), lesquels peuvent être plus périssables que des aliments transformés. Par ailleurs, les femmes ont indiqué que la composition de leur panier d'épicerie en fruits et légumes était significativement plus élevée que chez les hommes. Puisque cette catégorie d'aliments est la plus gaspillée en général (Audet et Brisebois, 2018), cela pourrait expliquer en partie pourquoi les femmes déclarent des plus grandes quantités de gaspillage alimentaire que les hommes.

Quant aux motivations à acheter les aliments, comparativement aux hommes, les femmes ont acheté significativement plus souvent des aliments en raison de leur goût, parce que cela les rendait de bonne humeur ou encore parce que l'aliment était bon marché, traduisant ici une sensibilité au prix et, de façon plus générale, des motivations en lien avec une certaine impulsivité (des achats non-planifiés). Selon Aydin et Yildirim (2021), il existe une relation significative entre les achats non-planifiés (dans la mesure où un consommateur se procure des aliments dont il n'a pas besoin) et le gaspillage alimentaire.

Finalement, au sein des ménages avec enfants, les différences entre les hommes et les femmes sont observées en regard de la quantité de gaspillage qui est plus élevée chez les femmes et le revenu, l'âge et les achats de poissons et produits de la mer qui sont plus élevés chez les hommes. Chez les femmes, les motivations à acheter des aliments qui sont en lien avec la santé, le fait qu'un aliment soit bon marché et qu'il soit recommandé sont plus élevées. Lorsque comparés, les hommes de ce segment sont significativement plus âgés et ont aussi un revenu significativement plus élevé que ce qui est observé chez les femmes. De plus, la proportion des produits de la mer dans leur panier d'épicerie est significativement plus grande que pour les femmes du même segment. Ces aliments étant généralement plus dispendieux, ce résultat pourrait s'expliquer par le revenu plus élevé.

À la lumière des résultats obtenus après avoir réalisé ces analyses supplémentaires, il apparaît qu'à niveau d'implication égal dans les tâches alimentaires, les femmes de l'échantillon présentent des caractéristiques, des pratiques et des motivations qui les distinguent des hommes. Également, la quantité de gaspillage alimentaire plus élevée déclarée par les femmes ne semble pas résulter du rôle plus traditionnel qu'elles sont encore appelées à jouer dans les tâches en lien avec la planification, la sélection, la préparation et la consommation des aliments.

Le sondage a révélé plusieurs éléments sur la relation qu'entretiennent les consommateurs envers le gaspillage alimentaire. D'abord, on constate que les répondants sont sensibles à cette problématique à un point tel qu'ils ressentent de la culpabilité lorsqu'ils jettent des aliments. La majorité assumant la totalité, ou presque, des tâches alimentaires et démontrant un niveau de compétence perçue plutôt élevé, il est normal que ces personnes aient conscience de ce qui peut être gaspillé, résultant en une préoccupation majeure.

Même s'ils sont sensibilisés et conscients des conséquences du gaspillage alimentaire sur l'environnement, les consommateurs sondés n'adhèrent pas aux communautés ou à l'utilisation de technologie telle que des applications visant à « sauver » des aliments. Dans certains cas, c'est parce qu'ils ne connaissent pas ces applications et on pourrait douter que la même raison s'applique pour les communautés.

Les motivations des consommateurs à acheter les aliments sont davantage rationnelles. Ceci pourrait expliquer en partie la raison pour laquelle plusieurs d'entre eux achètent des aliments sous-optimaux, c'est-à-dire se procurer des aliments à prix réduit. Les personnes rationnelles sont d'ailleurs davantage motivées par l'économie d'argent et la santé pour modifier leurs habitudes d'achat et de consommation des aliments, alors que l'environnement ne semble pas être une motivation, confirmant l'importance des motivations intrinsèques pour modifier les comportements.

En évaluant le niveau de connaissance des consommateurs sur les comportements qui constituent du gaspillage alimentaire, on constate une grande variation dans la compréhension de ce qui constitue du gaspillage alimentaire. Des notions telles que la responsabilité du gaspillage, la procrastination ou la praticité octroyée aux aliments viennent interférer avec la conception de ce qui est, ou non, du gaspillage. C'est probablement une raison pouvant expliquer la difficulté de quantifier le gaspillage alimentaire chez les consommateurs.

La quantification du gaspillage alimentaire présente des variations selon la méthode utilisée pour recueillir les données. Ainsi, la mesure utilisant le sac d'épicerie en plastique est celle qui présente la moyenne la plus élevée, en termes de volume. Ensuite, l'exercice du journal de bord et la prise de photographies des aliments jetés ont permis de constater que les consommateurs ont tendance à évaluer de façon erronée la quantité de gaspillage alimentaire qu'ils génèrent. Lors de cet exercice, la majeure partie du temps, ils ont sous-évalué ce qu'ils gaspillaient. Force est de constater qu'une mesure précise de ce qui est réellement jeté est une tâche empreinte de biais perceptuels.

Néanmoins, même si la mesure n'est pas le reflet exact de la réalité, les différentes mesures permettent d'identifier différents niveaux de gaspilleurs. En prenant en compte des variables cognitives et psychologiques (affectives) influençant les comportements de gaspillage alimentaire, il est possible de brosser un portrait plus précis des différents types de gaspilleurs. Ainsi, il devient plus aisé de cibler des moyens pour sensibiliser ou informer les consommateurs en fonction de leurs caractéristiques propres. Une analyse typologique a été utilisée pour définir les profils de gaspilleurs en fonction de leurs comportements, connaissances et attitudes en regard du gaspillage alimentaire, résultant en quatre profils. Le *grand sensible à la cause* est fortement affecté personnellement quand il observe du gaspillage alimentaire et se perçoit comme étant très compétent dans les quatre domaines de la littératie alimentaire. Le *sensibilisé* est lui aussi affecté par le gaspillage alimentaire, mais il présente un niveau de connaissance plus faible des comportements constituant du gaspillage alimentaire. Le *gaspilleur résigné* est celui qui gaspille la plus grande quantité d'aliments, et ce, même s'il connaît assez bien les comportements à éviter. Le dernier profil est celui du *non concerné*. Comme son nom l'indique, il est peu affecté par la problématique et ne se perçoit pas très compétent dans l'ensemble des domaines de la littératie alimentaire.

Plusieurs facteurs ont été identifiés comme contribuant à augmenter le gaspillage alimentaire. Le fait d'être une femme, d'avoir un niveau de scolarité élevé ainsi que la présence d'enfants au sein du ménage sont les facteurs

démographiques liés à une plus grande quantité d'aliments gaspillés. Un niveau de connaissance élevé sur les comportements constituant du gaspillage alimentaire contribuerait aussi de façon significative à augmenter le gaspillage alimentaire. Il est possible de croire que ceux qui ont plus de capacités à reconnaître ce qu'est du gaspillage alimentaire l'identifient plus facilement dans leurs pratiques et que, par conséquent, ils en déclarent une plus grande quantité. Même si les participants pouvaient lire la définition du gaspillage alimentaire au moment où ils ont rapporté la quantité hebdomadaire gaspillée, ce n'était pas nécessairement une certitude qu'ils maîtrisaient ce concept. En dépit de la définition qui avait été donnée, le biais lié à la compréhension de ce qui constitue du gaspillage alimentaire peut ne pas avoir été éliminé complètement.

À l'opposé, des facteurs différents influencent la réduction de la quantité d'aliments gaspillés. Ainsi, plus une personne assume seule les tâches alimentaires, moins il y a de gaspillage. La planification, facteur reconnu dans la littérature pour diminuer le gaspillage alimentaire, semble être plus facile lorsqu'une seule personne en est en charge. Un autre facteur permettant la réduction du gaspillage alimentaire est l'adhésion aux principes du minimalisme et de la simplicité volontaire.

L'effet de la sensibilité sur la quantité d'aliments gaspillés concorde avec ce qui est avancé dans la littérature. Ainsi, un niveau de sensibilité individuelle élevé est lié à un plus faible niveau de gaspillage. Ce qui signifie que lorsque la préoccupation est vécue sur le plan individuel, par exemple, en ayant honte ou en étant affecté par du gaspillage alimentaire, cela contribue à adopter les bonnes pratiques pour diminuer ce malaise. Toutefois, en ce qui concerne le niveau de sensibilité globale, préoccupations liées à la ville ou à l'environnement, il n'y a aucun impact sur le niveau de gaspillage.

L'analyse des facteurs influençant la quantité d'aliments gaspillés a été réalisée en contrôlant pour le biais de supériorité. Ce biais influence les répondants à rapporter une quantité moindre, car ils jugent faire davantage d'efforts que les autres personnes. En effet, plus un répondant croit faire plus d'efforts que les Québécois, plus la quantité d'aliments gaspillés est moindre. Il y a un certain parallèle à faire avec le sentiment d'auto-efficacité et ce résultat. L'auto-efficacité est la perception qu'une personne a de sa propre capacité à effectuer un comportement, dans ce cas-ci : réduire le gaspillage alimentaire (Bandura, 2004). Est-ce que les personnes qui ont mentionné faire plus d'efforts sont plus confiantes en leurs habiletés et, conséquemment, elles gaspillent moins ? Il serait propice de se questionner si les personnes qui perçoivent faire plus d'efforts gaspillent moins en réalité ou si c'est le biais de supériorité qui influence leurs réponses. Cette variable aurait pu être incluse dans l'exercice du journal de bord.

MÉTHODOLOGIE

Le volet quantitatif de l'étude a permis d'identifier les facteurs ayant un impact sur la fréquence et les quantités de gaspillages alimentaires perçus occasionnés par les consommateurs. Néanmoins, la façon dont s'articulent ces différents facteurs dans la gestion des gaspillages alimentaires demeure complexe. Pour mieux comprendre les rouages des pratiques des consommateurs au quotidien, des participants ont été recrutés afin qu'ils complètent un journal de bord de leurs jets d'aliments et qu'ils participent à un groupe de discussion pour échanger, d'une part, sur les facteurs favorisant et limitant la réduction du gaspillage alimentaire, et, d'autre part, sur des solutions à mettre en place auprès de différents acteurs du secteur tertiaire.

ÉCHANTILLONNAGE ET RECRUTEMENT

Initialement, il était prévu que le recrutement des participants pour la phase qualitative se fasse exclusivement auprès des répondants au sondage (appartenant au panel Web) qui pouvaient témoigner leur intérêt à participer à la deuxième phase à la fin du sondage. Les répondants qui se disaient intéressés à être recontactés étaient alors invités à fournir leur adresse courriel. Bien qu'une soixantaine de répondants aient manifesté leur intérêt en transmettant leurs coordonnées, seulement onze d'entre eux ont participé au projet. Le recrutement d'une majorité des participants s'est donc effectué par les listes d'envoi de l'Institut sur la Nutrition et les Aliments Fonctionnels (INAF) et de l'Université Laval, ainsi qu'à partir des réseaux sociaux du programme universitaire des sciences de la consommation (Département d'économie agroalimentaire et des sciences de la consommation), des assistants de recherche et des chercheuses. Quelques participants ont aussi été recrutés par le biais d'un recrutement boule de neige, c'est-à-dire référés par des participants.

Après avoir pris connaissance de l'annonce de recrutement, chaque personne qui a témoigné son intérêt à participer à l'étude a reçu (par courriel) le formulaire de consentement à participer au projet. Par la suite, une rencontre explicative en visioconférence sur la plateforme Teams (ou par téléphone) a été planifiée, laquelle a permis à l'assistante de recherche de répondre aux questions des participants, de recueillir le consentement et de donner les explications sur la complétion du journal de bord. Bien qu'une durée de 45 minutes était prévue pour cette rencontre, le délai a été dépassé plusieurs fois puisque ce contact avec les participants était favorable aux échanges et à la réflexion (certains éléments de discussion seront présentés plus loin dans cette section). Au terme de la rencontre explicative, le participant a reçu par courriel les liens lui donnant accès à la plateforme Limesurvey, où il a pu compléter ses journaux de bord quotidiens. Une fois l'activité du journal de bord terminée, le participant a été invité à prendre part à un groupe de discussion, mené également en visioconférence. En guise de dédommagement, les participants ont reçu une compensation monétaire de 25 \$ à la suite de la rencontre explicative, de 50 \$ au terme de la complétion du journal de bord et de 25 \$ pour l'entrevue de groupe.

Au total, 54 participants ont été recrutés et ont complété au moins une partie de ce volet de l'étude. De ce nombre, 39 participants ont complété le journal de bord (mentionné à l'Objectif 1), desquels 32 ont aussi participé aux groupes de discussion. Puisque la quasi-totalité des participants était des femmes, il a été jugé nécessaire de diversifier l'échantillon en y incluant davantage d'hommes. À cet effet, 11 participants masculins ont été recrutés afin de former deux groupes de discussion supplémentaires, ce qui a permis d'atteindre une saturation théorique (April et Larouche, 2006), c'est-à-dire que des nouveaux entretiens n'apportaient plus de nouveaux éléments d'information pour répondre aux objectifs de la recherche.

## GROUPES DE DISCUSSION

Au total, neuf groupes de discussion ont été menés entre les mois de juillet et de novembre 2020, par visioconférence, sur la plateforme Teams. Compte tenu des mesures sanitaires appliquées dans le contexte de la pandémie de COVID-19, les entrevues en ligne ont dû être privilégiées. La tenue des groupes de discussion en visioconférence a nécessité de diminuer le nombre de participants par groupe (en ciblant six participants; Lupton, 2020), mais a permis de rejoindre des participants provenant de différentes régions du Québec. Somme toute, la formule « en ligne » s’est avérée appropriée dans le cadre du projet de recherche.

Chaque entrevue était d’une durée moyenne de deux heures et les groupes étaient composés de quatre à sept participants selon le cas. Les sept premiers entretiens ont été réalisés auprès de participants qui avaient complété préalablement leurs journaux de bord et une portion de l’entrevue était prévue pour recueillir leurs commentaires sur l’exercice. La formation des groupes a constitué un défi d’organisation puisque le recrutement s’est fait sur plusieurs semaines, faisant en sorte que les participants ne complétaient pas tous les journaux de bord au même rythme. La période des vacances estivales a également contribué à contraindre les disponibilités des participants. Ainsi, il a été nécessaire de former quelques groupes de seulement quatre personnes afin de trouver plus facilement des disponibilités communes entre les participants.

Les deux derniers groupes de discussion étaient composés d’hommes seulement, qui ont été recrutés exclusivement pour participer à un entretien. Ainsi, ces participants n’avaient pas complété l’exercice du journal de bord. Le recrutement de ces participants s’est fait à partir de la liste d’envoi de l’Université Laval ainsi que par les réseaux sociaux du programme des sciences de la consommation. Afin de limiter les contraintes liées à la disponibilité des participants, un critère d’éligibilité a été rédigé à l’effet que les participants devaient être disponibles les 2 et 4 novembre 2020, entre 18h00 et 20h00.

La majorité des participants résidait dans la région de Québec. Toutefois, puisque les groupes de discussion étaient réalisés en visioconférence, cela a permis à quelques participants d’autres régions de prendre part aux entrevues. Le Tableau 25 présente la composition des différents groupes de discussion.

**Tableau 25. Composition des groupes de discussion en fonction du genre du répondant**

Groupe	Genre (n)	
	Hommes	Femmes
1	1	5
2	0	5
3	0	5
4	0	4
5	1	3
6	1	3
7	0	4
8	4	0
9	7	0

---

## DÉROULEMENT DES GROUPES DE DISCUSSION

Les groupes de discussion ont été animés par un membre de l'équipe expérimenté et enregistrés afin de conserver la bande audio pour les fins de retranscription du verbatim. En ce qui concerne leur déroulement, chaque entrevue a commencé par la présentation des participants. Par la suite, un retour a été effectué sur la complétion du journal de bord (pour les sept premiers entretiens) puis les facteurs facilitant et contraignant l'adoption ou le maintien des pratiques permettant de limiter le gaspillage alimentaire ont été abordés. La discussion se terminait en abordant les différentes formes de gaspillage alimentaire des consommateurs lorsqu'ils fréquentent des établissements du secteur des hôtels, restaurants et institutions (HRI). Aussi, lorsque des thèmes nouveaux émergeaient lors d'un entretien, ils ont été ajoutés dans les entrevues subséquentes. La grille d'entrevue est présentée à l'Annexe 9.

---

## ANALYSE DES PROPOS DES PARTICIPANTS

Pour l'analyse, une démarche par thématisation séquentielle a été privilégiée (Paillé et Mucchielli, 2016). Dans un premier temps, des retranscriptions d'entretiens ont fait l'objet d'une lecture puis d'une préanalyse afin d'identifier une liste de thèmes. Dans le cas présent, ces thèmes étaient, pour la plupart, des concepts ayant été trouvés dans la revue de la littérature. Une fois identifiés, ces thèmes ont servi pour la codification de l'ensemble du contenu rédigé des entrevues, en incluant quelques ajouts lorsque de nouveaux concepts étaient abordés par les participants. Afin de structurer l'analyse, le cadre du concept de littératie alimentaire a servi de point de départ, permettant ainsi de présenter les facteurs facilitant et contraignant la réduction du gaspillage alimentaire en quatre grandes sections.

Également, les thèmes ont été identifiés selon qu'ils constituaient une cause du gaspillage, une contrainte, une stratégie ou encore une proposition. Les "causes" regroupent les facteurs explicitement identifiés comme générant du gaspillage alimentaire par les membres du ménage des participants. Quant aux "contraintes", elles font plutôt référence à des facteurs qui peuvent potentiellement mener au gaspillage, ou encore qui limitent ou rendent plus difficile l'application de bonnes pratiques en matière de gestion des gaspillages. Les éléments étant identifiés comme des "contraintes" n'ont toutefois pas été nommés de façon explicite comme des causes des gaspillages, d'où cette distinction. Les "stratégies" correspondent aux facteurs ou aux actions déployés par les participants afin de limiter les gaspillages alimentaires par les membres du ménage. Finalement, les "propositions" correspondent aux suggestions émises par les participants afin de réduire le gaspillage alimentaire produit dans les HRI, mais qui s'adressent aussi aux différentes instances gouvernementales, en matière d'éducation de la population concernant le gaspillage alimentaire.

---

## RÉSULTATS

---

### FACTEURS FACILITANTS ET CONTRAIGNANTS ENVERS LES PRATIQUES FAVORISANT LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE

---

#### LE RÔLE DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

L'analyse thématique a permis de révéler l'importance que prennent les différents domaines de la littératie alimentaire dans la gestion du gaspillage alimentaire. Cela ne constitue toutefois pas une grande surprise puisqu'il s'agit d'un concept qui couvre toutes les étapes du processus de consommation d'un aliment. Dans la section qui suit, les quatre domaines de la littératie alimentaire seront abordés en soulignant pour chacun d'entre eux les facteurs qui facilitent ou qui contraignent les pratiques qui permettent de limiter les gaspillages alimentaires.

Le premier domaine de la littérature alimentaire, planifier et gérer, joue un rôle important dans la gestion des gaspillages alimentaires puisqu'à cette étape il est possible de limiter les excès qui généreront le gaspillage alimentaire. Dans la littérature, divers comportements permettant de limiter le gaspillage et qui font l'objet d'une bonne planification ont déjà été recensés, notamment l'inventaire du réfrigérateur, du congélateur et du garde-manger, l'utilisation d'une liste d'épicerie, la planification d'un menu et d'un moment prévu spécifiquement pour la préparation des aliments (Audet et Brisebois, 2018; Di Talia et al., 2019; Gaiani et al., 2018; MAPAQ, 2019a). Par ailleurs, ces gestes faisaient partie des pratiques de la majorité des participants ou du moins étaient connus par ceux-ci. L'analyse a permis d'identifier des facteurs qui facilitent ou encore qui contraignent la mise en place de ces pratiques de planification des approvisionnements et de gestion des denrées.

### LES FACTEURS FACILITANTS

L'**utilisation d'applications** a été identifiée par certains participants comme une aide pratique à la planification puisque la gestion des listes et des inventaires est automatisée. Notamment, la participante 20 voyait de nombreux avantages à utiliser diverses listes sur son téléphone intelligent :

J'ai un tableau avec les repas et j'ai une liste d'épicerie dans mon téléphone, je marque mes choses, et tu as juste à cliquer dessus et ça le barre quand tu l'as acheté. Ça fait à peu près sept ans que je me sers de cette application-là. Moi, je m'en sers juste pour faire des listes, mais il y en a qui s'en servent pour les recettes, comme *Grocery List*, tu entres tes recettes et ça te sort quoi acheter. Ça a commencé pour acheter à deux, savoir qui avait acheté quoi, avoir une liste commune, peu importe qui part à l'épicerie, on a la même application. C'est aussi une question économique, au sens où si je dis je veux des noix du Brésil pour telle recette et qu'elles coûtent trop cher à l'épicerie, bien je peux voir si elles sont en spécial dans un autre magasin.

Le participant 8, pour sa part, utilisait les outils en ligne offerts par des marchés d'alimentation, en plus d'ordonner l'inventaire et la rotation des stocks de ses congélateurs à partir d'un chiffrier :

Ma façon de procéder pour ne pas trop gaspiller c'est que, sur mon application qui devrait plutôt servir à faire des calculs, je me fais une liste, puis chacun de mes congélateurs a sa liste. Quand je me fais des repas comme ça, je marque les repas qu'il reste au congélateur puis je les étiquette avec la date. C'est facile parce que, avec l'application, c'est prévu pour ça, tu cliques dessus, tu veux marquer le jour, la journée même s'inscrit tout de suite à la fin de la liste, puis avec le nombre de repas que je vais mettre au congélateur, puis c'est quoi. Donc, au fur et à mesure, je prends les choses qui sont plus vieilles, qui sont en haut, ça diminue.

Pour le participant 49, l'utilisation de l'application offerte par [le supermarché X] assure la prise en charge de plusieurs tâches liées à l'approvisionnement : On a l'application [du supermarché X] puis dès que je vois qu'il manque quelque chose dans le frigo, bien je le mets tout de suite, puis quand il n'y a plus rien dans le frigo, on a mangé tous les restes puis tout ce qu'on aurait à manger, là je passe la commande puis on reçoit les choses le lendemain.

Le fait d'avoir **une seule personne en charge des tâches** facilite la mise en place de bonnes pratiques de planification et de gestion des approvisionnements permettant de limiter les gaspillages. Cet aspect a été soulevé par les participants dont le ménage était composé de plusieurs personnes (adultes, avec ou sans enfant). En effet, bien que des défis différents ont été soulignés par les personnes vivant seules, ces dernières n'avaient pas à faire de compromis (ou du moins très peu) avec autrui concernant la planification des achats et la gestion des stocks. Les participants qui étaient majoritairement en charge de la cuisine ont mentionné qu'ils arrivaient à faire un meilleur suivi de l'inventaire d'aliments lorsqu'eux seuls faisaient l'ensemble des tâches.

Ici c'est pas mal moi la gestionnaire. Je ne suis pas la seule à faire l'épicerie, je fais une liste, on a toujours la liste, mais maintenant, avec la COVID, c'est plus moi qui s'occupe de faire l'épicerie. Pour la gestion du frigo et tout ça, je ne fais pas les lunchs, mais tout a déjà été portionné. C'est pour ça que c'est moi qui déplace les choses dans le réfrigérateur, pour être sûre que tout est bien choisi. [Participant 18]

Les participants qui déléguaient certaines tâches liées à l'approvisionnement s'assuraient d'avoir une bonne communication avec l'autre afin que celui-ci puisse respecter la planification initiale et ainsi limiter les excès qui pourraient générer du gaspillage. Les propos du participant 41 vont en ce sens :

Moi, je dirais à 80-85 %, c'est à moi la cuisine. [...] Ma blonde est retraitée puis moi je travaille, donc souvent c'est elle qui va faire l'épicerie. Mais, on sait ce qu'on a de besoin, on s'appelle "Ah, il reste-tu de ça, il reste-tu de ça?", l'épicerie est faite en conséquence de. Mais, c'est à moi la cuisine.

Le fait de partager la liste des achats est aussi une stratégie qui permet d'assurer la bonne communication des informations : « *Comme on a une liste, que ce soit un ou l'autre, on se fie à la liste, puis il va me dire "Oh, ce n'était pas inscrit sur la liste* ». [Participant 18]

Dans les ménages qui comptaient des adolescents ou des jeunes adultes qui pouvaient prendre part aux différentes tâches culinaires, il a été mentionné par plusieurs que le respect des règles préétablies quant à l'organisation du réfrigérateur pouvait représenter un défi. Néanmoins, certains participants arrivaient à déployer des stratégies qui favorisaient la collaboration de tous les membres du ménage et qui permettaient de maintenir les bonnes pratiques en matière de planification et de gestion des stocks :

Oui, c'est un petit truc. Je me souviens moi quand j'avais des enfants, quand on achetait une deuxième douzaine d'œufs, la fois d'après, bien les 2-3 œufs de la douzaine d'avant, je faisais un petit X avec un crayon pour voir que c'était les plus vieux et les enfants n'aimaient pas ça. Alors j'ai commencé à faire des sourires sur les vieux œufs et c'est drôle, ça a eu un effet positif. Ils ne chialaient plus pour prendre cet œuf-là, mais si je faisais un X, c'est comme si ça disait que ça c'est un vieil œuf plus bon, mais si je faisais un sourire, là ils acceptaient ça. Là je ne parle pas d'ados, mais je parle 10-11 ans à peu près. C'est un truc pour rendre le vieux qui va périmer plus agréable que désagréable. [Participant 47]

**L'établissement d'une routine** fait aussi partie des facteurs qui facilitent les bonnes pratiques de planification et de gestion des denrées permettant de limiter les gaspillages alimentaires. Pour certains participants, les activités liées à l'approvisionnement et à la gestion des denrées semblaient se faire de façon très systématique et organisée, comme dans le cas de la participante 23 :

Premièrement, ce que je fais chaque semaine pour réduire mon gaspillage alimentaire, c'est que j'essaie de mieux planifier mes achats. Donc, je vais me faire un menu, sur mon frigo j'ai une ardoise et je vais regarder ce que j'ai chez nous, dans mon frigo, congélateur, mes armoires, et je vais m'écrire des recettes précises que je vais faire. Puis, en fonction de ce menu, je vais acheter ce qu'il me manque. Donc, à la base, pour moins gaspiller, j'essaie de moins acheter.

Les routines, lorsqu'elles sont bien instaurées, permettent de diminuer l'effort mental nécessaire à les orchestrer et les comportements deviennent alors automatiques (Grunert, Shepherd, Traill et Wold, 2012). Il a été possible d'observer que chez certains participants, les gestes accomplis permettant de limiter le gaspillage étaient nombreux sans toutefois être décrits comme étant complexes ou contraignants. Pour la plupart, ces personnes étaient investies dans la réduction des gaspillages alimentaires depuis plusieurs années, comme dans le cas de la participante 25 :

Je fais ma liste d'épicerie puis j'essaie de voir qu'est-ce que je vais cuisiner quand. À ce moment-là, ça me permet de voir venir. [...] On a un tableau avec ce qu'on va faire quand. Le fait d'avoir un cartable de recette, à chaque fois qu'on aime une recette on la met dedans, ça fait qu'on n'a pas à se casser la tête. Je fais juste flipper les recettes, et je regarde à peu près ce qu'on mange, alors je peux voir venir un peu qu'est-ce que je peux réutiliser dans quel type de repas. Ça fait huit ans qu'on est ensemble, donc on se peaufine au fur et à mesure.

Par ailleurs, il est intéressant de souligner que cette même participante avait trouvé plutôt ardue la complétion du journal de bord durant l'été, puisqu'elle vivait complètement en dehors de sa routine :

Cet été j'ai réalisé que j'étais incapable de documenter, je perdais le contrôle, je n'étais plus chez nous, j'étais chez mes parents ou on faisait des sorties, [...] il a fallu que je reprenne une certaine routine pour pouvoir compléter le document.

Certains participants mentionnaient que sans leur routine, ils produiraient certainement beaucoup plus de gaspillage alimentaire. Ainsi, en s'imposant des activités fixes de planification et de préparation, ils arrivent à éviter de se laisser aller à différentes impulsions et, ainsi, à conserver un meilleur contrôle de leurs pratiques alimentaires, comme en témoignait la participante 14 :

Dans mon cas, planifier les repas puis les cuisiner tous les dimanches [...] pour pas gaspiller parce que si je me fais une belle liste, un menu de la semaine, mais que, qu'il faut que je cuisine en revenant du boulot, à 17h – 18h, brûlée, il y a des chances que ça ne tourne pas aussi bien que prévu. Donc, pour moi, en temps normal où je suis au travail, bien c'est certain que de faire une grosse *batch* de recettes le dimanche c'était quelque chose de vraiment gagnant.

Plusieurs participants ont exprimé que le fait d'être à la maison leur permettait de faire une meilleure gestion de leur inventaire d'aliments. Le participant 49 et le participant 48 avaient fait le même constat : *Le côté télétravail, on est plus en contact, si je peux dire, avec son frigo et donc on sait plus ce qu'il y a dedans, ça c'est certain. Moi j'ai quand même vu une différence aussi, personnellement.* De plus le participant 49 remarquait que c'était aussi parce qu'il devait cuisiner ses trois repas à la maison.

Également, pour la participante 31, le contexte de télétravail permettait de faire une meilleure planification puisqu'aucun repas n'était pris à l'extérieur. La participante avait aussi exprimé que les repas pris au restaurant n'étaient pas toujours prévus et que cela pouvait entraîner le gaspillage de ses lunchs.

Pour moi, cette semaine-là m'a fait réaliser que pendant la COVID, je pense qu'on gaspille un peu moins aussi. J'ai l'habitude de manger un peu plus souvent au restaurant, mais là je dirais que je planifie assez bien mes semaines.

La participante 6 et le participant 44 ont toutefois aussi soulevé des avantages à manger à l'extérieur, notamment du fait que cela oblige à consommer les aliments prévus. Pour le participant 44, il s'agit même là d'une stratégie pour arriver à consommer des aliments qui auraient pu être laissés de côté autrement :

Un autre truc que j'ai aussi pour réduire le gaspillage, ce sont les lunchs. Donc, d'utiliser les affaires qui commencent à être louches un peu. Donc, quand t'es rendu au travail, t'as pas le choix, c'est ça que tu prends, donc ça facilite les choses aussi.

Pour la participante 6, c'est plutôt relié au fait qu'elle n'a pas accès à une poubelle :

Je me suis rendu compte que c'était facile de gaspiller quand j'étais chez moi parce que cette poubelle elle est là, ou le compost ou l'évier ou peu importe là. Alors que, quand j'arrive dans une contrainte d'espace, ou de poids dans mon sac à dos, bien je vais tout manger en fait.

Également, la **ressource de temps** a été soulevée par une majorité de participants comme un facteur déterminant dans la réussite de l'application des pratiques de planification et de gestion qui permettent de limiter les gaspillages, les propos de la participante 18 résumaient bien cette idée :

Mais, je pense que le premier facteur facilitant c'est le temps. Quand on est pressé, on est moins soucieux de faire plus attention, donc je pense que le facteur temps est important dans la gestion des repas et dans la planification des menus de la semaine.

Plusieurs participants abordaient la ressource de temps avec un certain recul, reconnaissant qu'elle se fait plus rare selon les différentes périodes de la vie :

Un autre élément, et c'est peut-être la chose la plus difficile à acquérir, c'est le temps. Quand on veut réduire le gaspillage alimentaire, ça nous prend du temps. Ça prend du temps pour faire la soupe, le potage, *le participant 41* a dit tout à l'heure que quand il a eu des problèmes avec son congélateur, il a popoté pendant deux jours de temps. Alors moi, étant à la retraite, j'ai du temps pour ça. Mais quand je vois des jeunes familles avec des enfants, la garderie, l'école et tout et tout, je comprends que ce n'est pas évident de ne pas gaspiller parce qu'ils manquent de temps pour éviter ce gaspillage-là. [Participant 43]

Toutefois, de façon générale, les participants qui déployaient plusieurs actions permettant la bonne gestion de leurs denrées alimentaires reconnaissent qu'il s'agit là d'une activité en soi, d'une action entièrement volontaire, comme l'exprime la participante 18 : *Pour préparer toutes nos choses, gérer, ça prend du temps. Ça doit devenir une priorité, on doit trouver ça assez important pour prendre le temps.* Ainsi ils réservaient un moment précis pour l'inventaire, la rotation des stocks, la planification du menu, la rédaction de la liste et la préparation.

L'épicerie, on la fait soit le samedi ou le dimanche. La journée même, quand je reviens de l'épicerie, je prépare tout. Pour moi, faire l'épicerie ce n'est pas arriver et ranger ça dans le frigo, tous les légumes sont coupés, tout est préparé. S'il y a un gros spécial sur un produit périssable, je le cuisine tout de suite. Donc, je pars ma semaine, je ne cuisine pas à tous les jours, je fais une grosse journée de cuisine quand je reviens de l'épicerie, puis après je suis correcte. [Participante 10]

Puisque les différents éléments du premier domaine de la littératie alimentaire font référence à la bonne prise en compte des ressources disponibles (de temps, d'argent, de compétences et d'équipement) pour répondre aux besoins alimentaires, choisir les gestes qui favorisent la réduction des gaspillages en fonction de la ressource de temps dont dispose le consommateur est essentiel. Par exemple, dans le cas de la participante 23 qui faisait preuve d'une grande organisation, son style de vie (de travailleuse et d'étudiante à temps plein) faisant en sorte que, bien qu'elle dispose des compétences nécessaires, la contrainte de temps ne lui permet pas d'en faire plus, pour l'instant.

J'en ai quand même des contraintes, parce que je trouve que je pourrais faire mieux. C'est sûr que moi les facteurs facilitants que j'applique, c'est une déformation professionnelle, dans le sens que moi c'est ma job de l'enseigner aux autres, donc c'est pour ça que j'ai autant d'outils. Mais les contraintes, ça serait surtout le manque de temps parce que, même si j'ai les connaissances et l'envie, je suis étudiante à temps plein et je travaille quand même beaucoup, donc c'est sûr que ça c'est un gros facteur parce que je voudrais en faire plus des fois. [Participante 23]

Les participants retraités constataient que leur style de vie leur laissait beaucoup plus de temps à investir dans les tâches de planification et de gestion des stocks. Pour le participant 8, il s'agit d'une façon de se garder occupé : *Avec la pandémie, quand on est seul dans la maison, faire tous ces genres de choses là, ça occupe. Le temps me paraît moins long parce que j'ai beaucoup de choses à faire, à travers le ménage et tout.*

**Les ressources en équipement** font aussi partie des facteurs qui contribuent à faciliter la mise en place de bonnes pratiques en matière de planification et de gestion des denrées alimentaires. Plusieurs participants ont souligné que leur congélateur était un appareil essentiel au bon déroulement de leurs tâches liées à leur consommation alimentaire, comme le mentionnait la participante 3 : *Mon congélateur, c'est mon meilleur ami, il n'y a pas grand-chose que je n'y mets pas.* Le congélateur facilite la planification et la gestion des aliments dans la mesure où il permet de reporter à plus tard la consommation d'un aliment qui, dans le moment présent, représente un surplus. L'usage du congélateur permet également de maintenir les qualités salubres d'un aliment qui pourrait rapidement se détériorer. Cela faisait également partie des pratiques de la participante 3 : *Quand j'ai peur que mon lait va tourner, je le mets dans un pot Mason dans le congélateur et quand j'aurai à faire une sauce béchamel, bien je le sors du congélateur et je l'utilise pour ma béchamel.*

L'utilisation d'un congélateur permet aussi de planifier l'entreposage d'un surplus plus ou moins important, selon la taille du congélateur. Le participant 44 expliquait que son congélateur tombeau lui permettait d'acheter de grandes quantités de viande à la fois : *Pendant plusieurs années aussi on avait comme pratique de faire affaire avec un boucher, on avait un demi-porc et un demi-bœuf, ça aussi ça te remplit un congélateur, ce n'est pas trop long.*

Pour la participante 25, il s'agit également d'un allié dans la planification des repas puisque le congélateur lui permet de préparer à l'avance tous les lunches et de les maintenir dans des conditions de conservation optimale. Également, elle y a implanté un système d'organisation très efficace auquel tous les membres du ménage adhèrent :

Puis, congélateur sur pied, donc tous nos lunches sont toujours prêts avec toujours une protéine, un grain entier, des légumes, les lunches sont toujours prêts puis on les congèle proportionnés. Puis, avec des plats tous pareils pour les lunches, des plats tous pareils pour les lunches de mon gars, donc on ne se casse pas la tête dans le congélateur. Nos plats de lunches sont tous pareils, les plats de lunches du petit sont tous pareils, les plats de collation sont tous pareils. Ça, ça facilite beaucoup, parce que juste en regardant, on sait ce qui sert à quoi.

Parmi les ressources en équipement qui favorisent la planification et la gestion des aliments afin de limiter le gaspillage, quelques participants ont également mentionné des contenants de conservation des aliments.

Je ne veux pas faire une pub, mais ma belle-mère nous a donné des *Tupperwares*, puis on ne perd plus de raisins, on perd rarement des fruits depuis qu'on a ça et simplement parce que ça permet de contrôler le niveau d'humidité, et ça je n'étais pas nécessairement équipé pour ça. Donc on se retrouvait souvent avec des échalotes fanées dans le tiroir à légumes, donc là avec les bons contenants, j'imagine qu'il y a d'autres marques aussi. [Participant 50]

Tout comme le participant 50, la participante 21 soulignait que l'utilisation de ces contenants avait permis de diminuer considérablement la quantité d'aliments frais qui étaient jetés. Comme le congélateur, ces contenants permettent de maintenir plus longtemps les qualités organoleptiques et salubres de l'aliment.

Finalement, **l'accessibilité au marché d'alimentation** est un autre facteur qui a été soulevé par quelques participants pour qui la planification des achats des aliments frais était facilitée puisqu'ils étaient en mesure d'aller à l'épicerie plusieurs fois par semaine. En raison de la proximité des détaillants, ils n'avaient pas à s'approvisionner d'une grande

quantité d'aliments frais (qui pouvaient éventuellement se détériorer), comme c'était le cas du participant 48 et de la participante 2:

Puis je pense qu'il vaut peut-être mieux, euh, aller faire son épicerie peut-être un peu plus souvent, en moins de quantités, notamment pour les produits frais, que une fois en très grosses quantités parce que forcément on va perdre, parce qu'effectivement, les fruits et les légumes ça va être périssable plus facilement. Donc, peut-être qu'une des techniques ça serait ça. De faire l'épicerie peut-être un peu plus souvent pour les produits frais. [Participante 2]

Il est intéressant de souligner que la participante 2 est l'une des rares participantes qui faisait très peu de planification, tout en manifestant une grande sensibilité par rapport aux gaspillages alimentaires. Pour elle, la proximité du marché d'alimentation était également une façon de répondre à ses besoins, à ses envies sans que cela l'amène à se procurer une grande quantité d'aliments qui pourraient être gaspillés.

Tsé quand tu vas à l'épicerie, bien t'as un petit peu tout qui te fait envie, puis finalement, t'achètes plein de choses, peut-être plus que nécessaire. Moi j'essaie de me réfréner là-dedans. J'ai du mal à faire des listes, à prévoir, pour la simple et bonne raison que j'arrive pas à me dire que, bien aujourd'hui on est mardi, bien vendredi je vais manger ça, non, moi vendredi je sais pas ce que je vais manger parce que ça va me venir vendredi. Ça va me venir comme une heure avant le repas, j'ai envie de manger ça. Ça c'est vraiment une contrainte pour moi de prévoir les menus là. Puis, effectivement, du coup, oui peut-être que j'essaie de faire attention à ne pas trop acheter à l'épicerie. [Participante 2]

## LES CONTRAINTES

La **composition du ménage** pouvait être liée à différentes contraintes à la mise en place des bonnes pratiques de planification et de gestion des approvisionnements permettant de limiter les gaspillages. Dans plusieurs cas, la participation de plus d'une personne aux activités venait interférer avec la planification initiale et cette part d'imprévisibilité augmentait les risques de gaspiller des aliments. Par exemple, lorsqu'un autre membre du ménage s'implique dans les tâches d'approvisionnement, cela peut entraîner l'achat d'aliments en excès, comme l'exprime la participante 31 : *Si on est les deux, bien l'autre personne peut soit se tromper d'aliment, soit en apporter un autre (aliment).*

Aussi, si les autres membres du ménage ne suivent pas les règles préétablies de la gestion des stocks, ils compromettent alors l'organisation en place, ce qui peut contribuer au gaspillage des aliments. En fait, il semble difficile voire impossible de faire cohabiter deux techniques de gestion de l'inventaire. Par exemple, le participant 46 expliquait qu'il avait mis en place un système d'organisation du réfrigérateur afin de lui permettre d'identifier rapidement quels aliments devaient être rachetés. Toutefois, lorsque sa conjointe n'applique pas parfaitement la méthode prévue, la bonne planification des achats est alors compromise, ce qui génère des excès et potentiellement des gaspillages.

La gestion du frigo. Ça c'est un élément qui a été, quand je l'ai réalisé là, parce qu'on a beaucoup de choses qu'on réalisait après deux semaines "Ah, on avait ça", après trois semaines on l'avait. Je chicane encore ma copine pour lui dire tout ce qui est haut c'est déjeuner, ce qui est au milieu c'est diner, ce qui est en bas souper. [...] Parce que je sais que si je veux pour déjeuner, j'ai juste à fouiller dans la section en haut qui fait que je trouve que ça évite un gaspillage. C'est sûr que si le pain est rendu en bas, donc je n'irai pas chercher

le pain qui est dans la section souper parce que je me dis s'il y en n'a pas en haut, je vais en acheter. Ça fait en sorte qu'il y en a en double, en fait.

Le participant 44 exposait un problème similaire, mais cette fois-ci en lien avec l'implication de ses enfants qui pouvaient troubler la gestion de l'inventaire :

Du moment qu'on avait quelques enfants à la maison qui étaient tous en âge de se faire à manger, qui étaient aux études, manger à 11h parce qu'il a un cours à 12h, il se fait à manger, il en reste un peu, il ramasse la première chose du bord, donc c'est sûr ça augmente le nombre de plats dans le frigo et le risque de perdre l'inventaire.

La participante 32 soulevait un problème similaire, en lien avec la rotation des stocks dans le congélateur :

Faudrait que je me trouve une tactique d'organisation [...] et m'entendre avec mon chum, c'est lui qui rentre l'épicerie, de ne pas mettre de choses en avant, parce que si je ne les vois pas, c'est automatique, je les oublie. Ça peut passer un an ou deux dans le congélateur avant que je les trouve dans le fond, derrière un pot de crème glacée.

La composition du ménage peut également complexifier la planification s'il faut tenir compte des préférences alimentaires de plusieurs personnes. Les propos du participant 44 résumaient bien cette problématique :

Je dirais, la gestion des préférences, certains aiment des choses, certains aiment moins et un moment donné on essaie de trouver un compromis puis à ce moment-là ça augmente la quantité de nourriture qui est disponible et qui peut-être ne sera pas utilisée.

La présence d'enfants dans le ménage peut aussi rendre plus compliqué l'établissement d'un menu fixe, compte tenu de leurs goûts et de leurs envies, comme l'exprime le participant 45 :

C'est très difficile de faire une planification précise et de prévoir ce que nos enfants vont vouloir manger. Tandis que, quand on est entre adultes ou entre parents, quand je suis avec ma conjointe, on est tout le temps d'accord avec ce qu'on va manger.

En plus des défis liés à leurs préférences alimentaires, le participant 45, tout comme plusieurs autres participants, soulignait également que la présence de jeunes enfants dans le ménage peut faire en sorte qu'il est plus difficile de dégager du temps pour s'investir dans des pratiques de planification et de gestion qui permettent de limiter les gaspillages.

Dans le passé, c'était plus compliqué parce que quand on a des enfants, c'est ça qui est difficile, parce qu'on est dans l'action tout le temps et la planification est difficile.

Finalement, la composition du ménage pouvait également être une contrainte pour les personnes habitant seules puisque la bonne gestion de l'inventaire ne repose que sur elles. La participante 7 avait mentionné ce défi :

Si je vivais pas seule j'aurais beaucoup moins de gaspillage alimentaire. Parce que, souvent quand tu ouvres une canne de quelque chose, on met le reste au frigo, je me rends compte que des fois je l'oublie pis plus tard faut que je le jette, mais s'il y avait d'autres personnes qui vivaient avec moi ça arriverait pas.

**L'imprévisibilité** fait également partie des facteurs qui contraignent les bonnes pratiques en matière de planification et de gestion des aliments. Par imprévu, il est sous-entendu tout événement qui ne faisait pas partie de la planification

initiale. Parfois, l'imprévisibilité est générée par des membres extérieurs au ménage, comme dans l'exemple donné par le participant 49 :

Ce qui arrive c'est que parfois ma belle-mère arrive alors que je viens de préparer quelque chose pour comme trois jours, elle nous arrive avec un plat préparé qu'elle en avait de trop puis qu'elle voulait nous donner, nous partager. C'est très gentil en soi, mais c'est un imprévu finalement, c'est que des fois ça me désarçonne.

Un problème similaire peut être rencontré lorsqu'une activité sociale survient à l'improviste, comme l'exprime la participante 20 :

S'il y a des gens qui arrivent, si on décide d'aller au restaurant, si on fait une sortie, on ne mange pas ce qu'on était supposé. Plus les non-prévus, si mes parents nous invitent à souper un soir, donc je peux me retrouver à avoir à manger trop de nourriture ou ne pas avoir le temps de le rattraper, des choses comme ça.

Dans les ménages où des participants étaient parents de jeunes adultes, les imprévus semblaient plus fréquents puisqu'il paraissait plus difficile d'arrimer les activités de tout un chacun à la planification des repas. Dans le cas du participant 39, sa conjointe et lui avaient une diète végétalienne alors que leurs fils consommaient de la viande. Ainsi, lorsque les repas à base de viande étaient préparés en prévision qu'ils soient consommés par les enfants et que ceux-ci étaient finalement absents, ces repas risquaient d'être plus facilement gaspillés.

Je vis avec des ados, des jeunes adultes, [...] des fois on prépare des choses, des fois ça arrive que, parce qu'ils ont des choses à faire, ils ne sont pas passés, des fois on est obligé de jeter un peu d'aliments. [...] Si on fait des pâtes, par exemple, ou des frites, bien là on peut les manger, s'ils ne les mangent pas. Mais si on fait un repas spécialement avec de la viande et tout, là c'est perdu.

Dans tous les cas, le fait d'avoir dérogé à la planification initiale vient créer un excès d'aliments par rapport aux besoins qui avaient été prévus initialement et dans certains cas, cela se conclut en gaspillage.

Il a été possible d'observer que chez les participants qui avaient des habitudes profondément ancrées, les imprévus étaient d'autant plus difficiles à gérer. Le cas du participant 47 exemplifie bien cette observation puisque ce participant appliquait un grand contrôle sur son inventaire d'aliments. Notamment, il expliquait qu'il restreint volontairement la variété d'aliments qu'il achète afin de limiter le gaspillage :

Si je commence à m'acheter de la variété dans mon alimentation, j'augmente le risque de gaspillage parce que je ne peux pas tout manger. Moi j'achète un sac de salade pré-coupée, la moitié je me fais une salade de thon, puis deux jours après je me fais l'autre moitié. Donc, je ne peux pas acheter beaucoup de choses à cause de ça.

Pour le participant 47, cela inclut également les condiments et tout aliment qui n'est pas susceptible d'être consommé sur une base régulière voire quotidienne : *Je n'achète pas de ketchup, je n'achète pas de moutarde parce que ça va se gaspiller. Donc, le fait que je suis seul est un risque de gaspillage sur des choses qui ne sont pas courantes tous les jours.* Ainsi, lorsqu'il reçoit de la visite et que ces personnes prennent part aux tâches culinaires, cela vient déstabiliser les habitudes, ce qui peut alors causer du gaspillage, comme il le relate dans l'extrait suivant :

Exemple, un moment donné mes enfants sont venus et ils avaient besoin de moutarde de Dijon, alors on a acheté un pot de moutarde de Dijon. Bien, un an après ou enfin à la date de péremption je l'ai jeté le restant, je ne l'ai pas mangé, j'étais tout seul.

Aussi, la **spontanéité** peut compromettre les bonnes pratiques en matière de planification des achats et de gestion des stocks. Alors que l'imprévisibilité faisait davantage référence à des événements extérieurs sur lesquels les participants avaient plus ou moins de contrôle, la spontanéité réfère plutôt à un besoin de répondre à une envie du moment.

La spontanéité semble poser un problème de différentes façons. D'une part, elle peut constituer une absence de planification et peut être une forme d'impulsivité. En l'absence de planification, l'approvisionnement ne tient pas nécessairement compte des denrées déjà disponibles, ce qui augmente grandement les risques de générer des excès d'aliments qui seront gaspillés. Aussi, sans planification, les aliments achetés ne répondent pas nécessairement aux besoins à combler et ne sont pas non plus harmonisés avec les ressources disponibles. Les propos du participant 30 en illustrent un bon exemple :

J'ai perdu des œufs, onze sur douze. Manger rien qu'un sur une douzaine là, c'est ce qu'on appelle la définition même du gaspillage alimentaire. [...] C'est parce que je pensais que je mangeais plus d'œufs que ça, premièrement. Et, j'ai constaté que, non.

Chez les participants qui ont exprimé cette problématique, certains l'expliquaient par un manque d'expérience, comme dans le cas du participant 8 qui, maintenant seul, devait désormais assumer à lui seul les tâches liées à l'approvisionnement : *Moi, c'est toute une nouvelle expérimentation de gérer tout ça, je suis encore un débutant dans ce domaine-là, parce qu'il y a deux ans, ce n'est pas moi qui faisais les repas.*

Le cas du participant 30 est très explicite quant aux conséquences de l'absence de pratiques en matière de planification et de gestion sur la quantité de gaspillage alimentaire générée.

Je mange au jour le jour, ça c'est mon problème. Je mange au jour le jour donc il a aucune planification de repas. J'ai toujours été comme ça, je suis pas quelqu'un qui cuisine, mais je veux m'y mettre. Ça c'est encore une autre chose là, mais c'est ça, au jour le jour, je cherchais la cause tantôt pourquoi je gaspille tant de lait, ça s'en est une. En mangeant au jour le jour, c'est sûr que tu te rappelles pas ce qu'il a dans le frigo. Là c'est comme, il a comme une grosse différence entre, il a une participante qui parlait tantôt d'avoir une certaine spontanéité, des fois il y en a trop là ! À manger au jour le jour, là il en a trop de spontanéité là ! Je fais déjà pas à manger, une planification repas par repas c'est très loin dans mon projet jusqu'à maintenant.

Il reconnaissait être très désorganisé, malgré de bonnes intentions de vouloir s'améliorer : *J'avais pensé à faire une liste de ce qui avait dans mon frigo. Mais, je vous avoue, je l'ai pas encore fait là. Mais, au fur et à mesure, je veux en arriver là.*

D'autre part, la spontanéité semble être problématique lorsqu'elle s'inscrit à l'intérieur d'une planification un peu plus rigide. Chez les participants qui planifient d'avance leur menu complet de la semaine et qui le préparent lors d'une journée prévue à cet effet, tout approvisionnement qui sort de ce cadre bien déterminé risque de devenir de l'excès, tel que présenté dans l'exemple qui suit : *Si j'en prévois trop d'avance, si j'ai un craving de quelque chose, bien c'est là que je vais faire du gaspillage, parce que tout sera trop prévu et je n'aurai pas de place pour ce que j'ai un craving pour.* [Participante 26]

**Manger à l'extérieur de la maison** est également un facteur qui contraint les bonnes pratiques en matière de planification et de gestion des aliments. D'abord, d'un point de vue logistique, en n'ayant pas accès aux mêmes ressources qu'à la maison, il peut être difficile de conserver les aliments qui se trouvent en surplus, comme le relatait la participante 3 :

Moi, j'ai été trois jours à l'extérieur de la maison, donc là j'ai trouvé ça difficile parce que des fois il y a des choses que j'aurais gardées normalement dans mon frigo que je sais que j'aurais pu manger le surlendemain. Mais puisque j'étais à l'extérieur, ça me compliquait un peu la tâche de tout ramener dans une glacière avec des *ice-packs*, par exemple.

Un cas moins représenté, le participant 44 expliquait que lorsqu'il allait à son chalet, cela l'obligeait à dupliquer l'inventaire de certains aliments. Cela générait le risque de perdre des aliments au chalet, comme à la maison :

Nous, par exemple, on a un chalet, si on va au chalet, à chaque fois de trainer la nourriture si on va passer la fin de semaine là, bien, c'est compliqué, donc on va garder un peu de nourriture au chalet, on en a à la maison, et là ça augmente le risque de perdre de la nourriture à une place ou une autre.

**La procrastination** est également un facteur qui contraint les bonnes pratiques surtout en matière de rotation des stocks. En effet, certains participants retardaient le moment où ils utiliseraient l'aliment jusqu'à ce que ce dernier ne soit plus comestible. La participante 19 décrivait son expérience avec un chou-fleur qu'elle ne souhaitait plus manger : *C'est bon en trempette, cru. Mais, après ça je reste pognée avec un chou-fleur, puis là je vois apparaître un petit point noir, et j'espère presque qu'il en apparaîtra plus pour que je puisse le jeter !*

Par ailleurs, pour les consommateurs qui procrastinent, le congélateur devient souvent un lieu de transition, où les surplus deviennent officiellement de l'excès qui sera jeté. Les propos de la participante 14 expriment bien ce processus :

Le congélateur c'est comme un gouffre spatio-temporel (rires), où je mets des affaires, je me dis ah oui, je vais l'acheter en grande quantité, je vais congeler, ou juste, justement mon mijoté que j'étais plus capable de voir en peinture parce que je l'ai mangé trois fois, bien je le mets dans le *congélateur*. Mais, c'est ça, le congélateur, on a toujours, moi en tous cas, j'ai l'impression que c'est comme super, génial, on va pouvoir le ressortir, ça va nous dépanner, mais, souvent, bien, c'est oublié là, puis ça devient un peu... l'aspect est changé, ça goûte moins bon.

La procrastination est généralement un moyen qui est utilisé afin de limiter la culpabilité ressentie face à un gaspillage. Cela est tout à fait présent dans l'extrait suivant :

Dans mon cas il y a certainement une culpabilité qui vient avec le fait de jeter des aliments. Puis, je pense que mon petit stratagème inconscient c'est de laisser les trucs se détériorer jusqu'à ce qu'il y ait plus d'espoir pis là je me sens beaucoup moins mal de les jeter (rires) à ce moment-là. [Participante 14]

Finalement, quelques participantes, dont la participante 9, ont aussi souligné que **la charge mentale** liée à la prise en charge des tâches de planification et de gestion des aliments était contraignante.

Je verrais comme une autre contrainte, tu sais des fois la charge mentale, ça va même jusqu'à là "Qu'est-ce que j'ai dans mon frigo, qu'est-ce que je cuisine, je pourrais transformer ça". Des fois, je trouve que ça augmente la charge mentale de nous-autres, les femmes, en tout cas, ça c'est ma perception, mais qu'on a plus de charge mentale nous les femmes avec tout ce qu'on travaille, les enfants, le conjoint, le ci, le ça. Puis là, même ce qu'il y a dans le frigo, on dirait que ça fait partie de la charge mentale des femmes. [Participante 9]

La participante 26 abondait dans le même sens, reconnaissant qu'elle se sentait constamment préoccupée par les tâches de gestion et de planification.

## SÉLECTIONNER

Le second domaine de la littératie alimentaire, sélectionner, joue également un rôle décisif dans la gestion des gaspillages alimentaires puisque c'est à cette étape que le consommateur pourra s'approvisionner d'une quantité d'aliments suffisante pour répondre à ses besoins ou encore générer un surplus, lequel pourrait devenir de l'excès. Au moment de sélectionner les aliments, différents facteurs vont favoriser ou contraindre un approvisionnement adéquat.

### LES FACTEURS FACILITANTS

Tout d'abord, plusieurs **bonnes pratiques de planification** permettaient aux participants de s'approvisionner de la quantité juste d'aliments, c'est-à-dire qui répondait à leurs besoins. Entre autres, cela permettait de limiter les achats plus impulsifs qui auraient pu générer un excès d'aliments. Les propos de la participante 3 montrent bien comment ce type d'achat pouvait être évité par une bonne planification :

C'est moi qui gère l'épicerie, les listes et tout, et quand je vais à l'épicerie avec mon conjoint, il y a le problème qu'il a cette impulsivité-là à vouloir acheter en grandes quantités les produits. Là, je dois lui dire " Non, non, on ne veut pas manger de la compote de pommes pour les trois prochains mois, on en n'a pas besoin autant, on va prendre une plus petite quantité et, dans deux semaines, on viendra en racheter".

Ensuite, les choix alimentaires sont guidés par **diverses motivations** (ou valeurs de négociation telles que nommées par Furst et al., 1996) qui interagissent entre elles de façon dynamique (Furst et al., 1996). Parmi ces motivations, il a été possible d'observer que **la recherche de praticité** permettait aux participants de sélectionner des aliments qui répondaient réellement à leurs besoins et qui, de ce fait, étaient peu ou pas gaspillés.

Lors des groupes de discussion, il est apparu que l'achat d'aliments sous-optimaux pouvait mener à des issues différentes; dont à du gaspillage, surtout lorsque la motivation d'achat était principalement monétaire ou altruiste (cette observation sera abordée dans les contraintes). Toutefois, il a été constaté que certains participants arrivaient à maximiser l'usage de ces aliments en y voyant un aspect pratique et en tiraient divers avantages, comme l'exprime la participante 20 :

L'époque où j'étais sur la route, je me suis nourrie très souvent, en allant à l'épicerie le lundi soir, acheter des plats préparés qui étaient à 50 % que je mangeais comme lunch durant la semaine, ça m'a sauvé souvent, je n'avais pas le temps de cuisiner, ça me permettait d'avoir de la bouffe.

Pour certains participants qui, comme le participant 42, ont de fortes valeurs écologiques, l'achat d'aliments sous-optimaux permet d'obtenir plusieurs bénéfices :

Si je pars et que je n'ai pas de lunch, mais que j'en ai besoin d'un, parfois à l'épicerie je regarde ce qui est sur le bord de périr puis souvent c'est à 30 ou 50 %. Donc, je pense aussi que le fait que le prix soit diminué, non seulement ça te permet d'économiser, mais ça te permet aussi de sauver l'aliment qui va se retrouver de toute façon à la poubelle. Donc, ça aussi c'est une autre approche que j'adopte pour réduire le gaspillage alimentaire.

Par ailleurs, l'utilisation d'application telle que Food Hero a été mentionnée par quelques participants qui ont insisté sur son aspect pratique, comme le souligne la participante 20 :

Pour moi l'expérience est très positive. Food Hero, comment ça marche, c'est quand que ça commence à être près des dates, pour certains produits, ils les prennent, ils les enlèvent, ils ne les vendront pas, normalement ça aurait été des pertes directes. Ils les congèlent, donc ils doivent avoir un espace de congélateur, et là il y a des gens comme moi qui voient ça, je prends quelques items de choses que j'ai besoin, ça reste dans le congélateur, je choisis la date et l'heure auxquelles je vais les chercher, c'est beaucoup moins cher. Donc je m'y rends, le sac est déjà prêt, et je retourne chez moi, je n'ai même pas à faire le tour de l'épicerie, c'est beaucoup moins cher et je sauve beaucoup de temps sur mon épicerie.

Pour certains participants, le fait d'acheter des aliments qu'ils perçoivent de **meilleure qualité**, notamment en raison d'un **prix plus élevé**, permet de limiter les gaspillages, comme l'exprime la participante 14 : *Je pense que dans les facteurs de protection pour pas jeter un aliment, l'avoir payé cher. C'est naïf, mais je pense que c'est un facteur.* Le fait de se procurer des aliments ayant un prix plus élevé contribuait aussi à limiter les quantités achetées, comme l'explique la participante 2 : *Je préfère vraiment acheter moins, mais meilleur.* Par ailleurs, pour la participante 2 et la participante 29, la qualité et le prix supérieur venaient aussi avec l'attribut de production biologique. Il est intéressant de souligner que pour la participante 29, la production biologique constituait un gage d'innocuité qui faisait aussi en sorte qu'elle maximisait davantage l'utilisation de ses aliments (en consommant la pelure par exemple) :

Si j'achète bio, je vais payer plus cher aussi. J'essaie de favoriser ça. Je préfère acheter un légume bio, le payer un peu plus cher, que d'acheter un (pas bio). Par exemple, les citrons je les achète que bio parce que j'utilise tout le zeste, tout ça, donc je préfère les payer plus cher que d'acheter des citrons non bio.

Certains participants ont aussi évoqué que le fait de reconnaître l'effort qui a été investi dans la production de l'aliment contribuait à augmenter sa **valeur perçue** et à en limiter le gaspillage, comme l'exprimait la participante 14 :

Bien moi les choses qui étaient aidantes c'est justement aller le chercher directement chez le producteur. Quand tu prends ton petit après-midi, tu vas faire une ballade, tu arrêtes dans un jardin, chez un maraîcher acheter ta petite laitue, bien t'as moins le goût de (la jeter). C'est sûr tu vas faire quelque chose avec en arrivant, t'as le goût de la manger. Même chose pour les fruits qu'on cueille nous-mêmes, moi je pense que quand on déploie un peu un effort plus grand pour aller les chercher, pour les dénicher justement, de qualité aussi là. Quand tu sais que c'est de la qualité, bien je pense qu'on y accorde plus d'importance puis on les chérit un peu plus (rires).

Par ses propos, la participante exprime bien le concept de propriété psychologique (Pierce et al., 2003), qui repose sur l'effort investi pour se procurer un bien (dans ce cas-ci, un aliment). Plus le consommateur déploie un effort ou reconnaît le travail nécessaire à la production de l'aliment, plus le risque que celui-ci soit gaspillé diminue. Par exemple, lorsque la participante 6 parlait des légumes qu'elle a cultivés dans son jardin, il n'était pas question qu'elle en gaspille, pas même une petite partie.

Les légumes qui viennent de nos jardins, bien moi je ne les gaspille pas, je les utilise comme on n'imagine même pas. Je vais manger tous les trognons, les trucs que je ne mange pas d'habitude, je les mange, c'est moi qui les ai fait pousser, j'ai mis de l'effort. Il y a vraiment une valorisation de mon produit que je perds quand je vais à l'épicerie. Plus il y a d'intermédiaires, moins on a d'idée ce que c'est ce produit-là.

Pourtant, pour d'autres aliments, la participante mentionnait manquer de connaissances pour cuisiner différentes préparations et limiter certains gaspillages. L'effet de la propriété psychologique de l'aliment contribue donc fortement à réduire ses gaspillages alimentaires.

Le sentiment de propriété psychologique (Pierce et al., 2003) éprouvé par rapport à un aliment semblait également augmenter le sentiment de culpabilité (ou de tristesse) qui pouvait être ressenti si l'aliment était gaspillé. À cet effet, le participant 41 mentionnait : *Moi, quand je vais jeter mettons un piment vert ou un légume, moi ça me fait de la peine parce que moi j'en fais pousser l'été, je sais comment ça prend du temps.* Ainsi, les aliments dont les pratiques d'approvisionnement impliquaient davantage le consommateur (en les cultivant soi-même ou par autocueillette) ou une relation avec le producteur ou l'éleveur, semblaient recevoir plus de considération et risquaient moins d'être gaspillés, comme le résume la participante 14 : *Moi personnellement ça me fait plus de peine (rires) de jeter quelque chose que j'ai vu la face de la madame qui l'a récolté puis je sais d'où ça vient, qu'une laitue, ou peu importe quoi, qui est anonyme.* Ses propos sont partagés par la participante 6 qui soulignait la proximité avec l'aliment qui est perdue en raison du nombre d'intermédiaires impliqués dans sa commercialisation en supermarché.

Bien que la majorité des participants faisaient leurs achats dans les supermarchés d'alimentation traditionnels, certains ont insisté sur l'impact que pouvait avoir **le type de détaillant** sur l'achat d'une quantité d'aliments qui répondent aux besoins du ménage. Par exemple, afin de limiter les surplus d'aliments, la participante 2 favorisait l'achat d'aliments en vrac, de façon à acheter uniquement la quantité nécessaire, sans générer de surplus. La participante avait également souligné :

(Il faut) faire attention aux quantités qu'on achète. Par exemple, si on va au Costco pis que c'est tout des très grosses quantités, moi je refuse d'aller là-bas à cause de ça parce que je pense que, si on n'a pas une famille nombreuse, ça sert à rien.

Par ailleurs, pour les participants qui se procuraient des surplus d'aliments (de façon planifiée ou plus spontanée), certains le faisaient seulement pour **les aliments de longue durée de conservation**. Ces achats leur permettaient de bénéficier de prix avantageux sans générer de gaspillage, comme dans le cas du participant 40 :

Je suis très attiré par un rabais quand je passe à l'épicerie, je n'arrive pas avec ma liste de A à Z, je vais faire le tour, puis s'il y a quelque chose de non périssable, par exemple, je vais acheter trois pots de beurre d'arachide puis ça reste dans le garde-manger, ça ne se perd pas. Je vais être content d'avoir économisé 40 %.

L'achat d'aliments de longue durée de conservation (surgelés ou déshydratés) était aussi une stratégie employée par plusieurs participants habitant seuls pour limiter les gaspillages. De cette façon, ils arrivaient notamment à tenir compte de la composition de leur ménage qui pouvait s'avérer une contrainte pour la bonne gestion des restes, comme l'exprimait la participante 7 :

J'achète beaucoup maintenant de légumes et de fruits surgelés, même si c'est plus le fun les manger frais, je fais beaucoup, beaucoup moins de gaspillage en faisant ça parce que je peux juste sortir la quantité vraiment dont j'ai besoin puis ça se conserve. Donc, c'est un compromis que j'ai fait.

Certains favorisaient également de se procurer **des protéines d'origines végétales** (comme des légumineuses ou des protéines végétales texturées (PVT)) afin de pouvoir avoir en stock des aliments de longue durée de conservation pour constituer des repas équilibrés, comme l'explique la participante 25 :

On a réduit beaucoup notre consommation de viande parce que si on ne la cuit pas tout de suite, bien pour différentes raisons, mais aussi je réalise qu'en mangeant moins de viande, bien les légumineuses, ou les PVT, le tofu, ça se conserve plus longtemps et j'ai moins l'impression de (devoir) les cuisiner tout de suite ou de les perdre.

Finalement, il a été observé que la sensibilité au prix amenait souvent les participants à faire des achats impulsifs qui pouvaient alors générer du gaspillage alimentaire. Ce phénomène est expliqué dans la littérature par l'écart entre les

intentions lors de l'achat d'aliments et le comportement de gaspillage subséquent (Graham-Rowe et al., 2015). Certains participants arrivaient toutefois à réduire cet écart en anticipant l'usage de l'aliment, ce qui contribuait à les rendre plus « réalistes », comme dans le cas du participant 40 :

L'autre chose qui m'est venue c'est dans les rabais ou dans les façons de mettre en valeur les aliments dans les épiceries. Je dirais que [le supermarché X] le fait un peu plus, tu dois en acheter deux et plus pour avoir le rabais. Je comprends l'idée de plus tu en achètes, plus tu mérites un rabais, l'aspect marketing ou vente en gros, mais ça pousse à la surconsommation et ça peut amener du gaspillage, surtout dans un foyer où il n'y a pas beaucoup de monde. Ça m'agace, quand je vois la pancarte ça m'attire, je regarde, je fais "Ah bien là, je n'achèterai pas trois pintes de lait au chocolat juste pour profiter du rabais, tant pis. »

En arrivant à mettre de l'avant l'objectif de ne pas gaspiller, il était plus facile de prendre des décisions d'achat moins influencées par la sensibilité au prix. Le participant 30, un des participants qui avait été choqué de constater l'ampleur de ses gaspillages, avait confié qu'il faisait désormais attention à acheter des formats qui convenaient davantage à ses besoins, même si le coût unitaire pouvait être plus élevé : *Hier, en allant au [supermarché X], je partais pour prendre un litre, encore une fois, et là j'ai vu qu'il en avait des petits. Donc, c'est sûr, écoute, plus chers, mais au moins je le perdrai pas.*

## LES CONTRAINTES

Certains facteurs vont contribuer à diminuer la **valeur perçue des aliments** au moment de leur sélection, ce qui augmentera les risques qu'ils soient gaspillés subséquentement. En effet, ces aliments peuvent être choisis sans que ceux-ci ne répondent réellement aux besoins du consommateur.

Pour certains participants, **l'achat d'aliments sous-optimaux** pouvait favoriser leur gaspillage. En effet, des participants disaient qu'ils avaient l'impression de « sauver » ces aliments lorsqu'ils les achetaient puisqu'ils auraient été destinés à la benne à ordures à l'épicerie. C'est ce qu'exprime la participante 6, dont les propos rejoignent ceux du participant 46, en ajoutant aussi que pour cette même raison, elle ressentait moins de culpabilité à jeter ces aliments :

J'ai tendance à l'épicerie à aller choisir le légume moche, genre le légume déjà un peu abimé, parce que je me dis que si je ne le prends pas, personne va le prendre. Donc, je le prends, je ne sais pas, parce qu'il a une cote d'amour là, je veux en faire quelque chose. Mais, au final, comme je ne sais pas quoi faire, je finis par le jeter. Donc, c'est du gaspillage. Mais, en même temps, probablement qu'il aurait fini à la benne un moment donné à l'épicerie. Alors, je ne sais pas si je gaspille, si c'est de mon fait ce gaspillage. [...] Je me sens plus coupable si je l'ai acheté super beau puis que je l'ai laissé devenir moche et que je l'ai jeté à la poubelle. Mais, ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas du tout de culpabilité si je l'ai acheté déjà un peu moche. [...] En fait, j'ai réussi à en prendre la moitié et en faire quelque chose, mais il reste qu'il y a une moitié qui est à la poubelle. Donc, je me sens moins coupable, mais je ne me sens pas complètement tranquille non plus.

Par ailleurs, pour contourner cette perception à l'égard des aliments sous-optimaux, le participant 51 suggérait de les normaliser en les intégrant à l'offre régulière, afin qu'ils ne soient pas perçus comme ayant une moindre valeur :

Peut-être de ne pas nécessairement trier les aliments moches, puis de les mettre pêle-mêle dans les produits, oui, ça va peut-être avoir l'air étrange, mais une carotte à deux pattes ça a tout autant l'air appétissant. Ce sont beaucoup des paradigmes de beauté, donc je pense que la meilleure manière de se débarrasser de ça c'est de ne pas les trier ces aliments moches là.

Également, la **perception que les aliments sont de moins bonne qualité** pouvait faire en sorte qu'une moins grande attention leur était accordée au moment de la sélection, augmentant ainsi le risque qu'ils se retrouvent à la poubelle.

Bien que ce cas fut isolé, l'expérience de la participante 11 avec les banques alimentaires exposait bien cette problématique :

Je vais à l'épicerie, mais je vais aussi dans une banque alimentaire, pis moi gaspiller de la nourriture, c'est comme criminel là (rires). Pis je fais toujours attention sauf que, des fois, on ne choisit pas ce qu'on nous donne dans une banque alimentaire [...] on a beaucoup de cochonneries (rires). On a beaucoup des trucs, des pâtisseries, des pains, on a énormément de pains, pis des trucs comme ça. Alors moi, avant j'acceptais tout ce qu'on me donnait dans une banque alimentaire dans ma boîte Je prenais tout ce qui avait pis après ça bien je gaspillais des trucs peut-être, je me disais ça c'est pas grave, un peu comme (la participante 14) disait, quand c'est moins bon je m'en foutais un peu plus de jeter que quand je jette des légumes.

**L'impulsivité**, stimulée par les mises en marché attrayantes chez les détaillants alimentaires, contribuait à ce que les participants se procurent des aliments qui répondaient moins bien à leurs besoins, comme l'exprimait la participante 31 : *Il y a aussi la tentation, quand t'arrives à l'épicerie, à toutes les fois « Ah, bien je vais peut-être prendre ça, je vais prendre ça »*. Ces achats impulsifs peuvent alors devenir de l'excès qui sera gaspillé, comme l'exposait le participant 43 :

Il y a ce que j'appelle les achats impulsifs. Je vais à l'épicerie puis il y a quatre poivrons rouges dans un petit sac, puis ils ne sont pas chers les poivrons rouges cette semaine, je vais en acheter pour faire de quoi avec. Finalement, je mets ça dans le frigo, puis je me rends compte une semaine après que je n'ai rien cuisiné avec ces poivrons-là, mais je les ai achetés parce qu'ils étaient beaux, ils étaient frais et ils n'étaient pas chers.

Comme le participant le souligne, ce type d'achat impulsif est facilement stimulé par la **sensibilité au prix**. Parmi les différentes motivations à se procurer des aliments, certaines peuvent entrer en conflit au moment de faire les choix alimentaires. Lors des entretiens, il a été possible d'observer que lorsque la motivation monétaire dominait le conflit, il y avait plus de chance que l'aliment sélectionné soit gaspillé. Par exemple, dans le cas de la participante 19, la motivation liée au prix a remporté sur celle liée au goût ou aux préférences alimentaires lors de l'achat d'un chou-fleur (qui a été éventuellement gaspillé) : *Il était à 99 cennes. Mais, le chou-fleur, je n'aime pas ça, je ne sais pas pourquoi j'achète ça.*

Dans le cas de la participante 26, il y avait un double conflit entre la motivation liée au prix et les motivations environnementales :

Les œufs, je ne mange pas ça, mais des fois il y a des recettes où tu as besoin d'un œuf. Donc là, j'essaie d'en manger pour les passer, mais il faudrait acheter un paquet de six pour ne pas en gaspiller. Le paquet de six, à Montréal, ce sont les poules élevées en liberté, dans une boîte de plastique, versus le paquet de douze qui est moins cher et en carton, donc des fois c'est dur de dire c'est lequel le bon choix là-dedans, écologiquement, et tout ça. Donc, souvent je me laisse tenter par le paquet de douze œufs, puis je gaspille des œufs parce que je ne suis pas consommatrice d'œufs. Des fois c'est le rapport qualité-prix.

Dans cet exemple, la participante était confrontée à un choix dont la conséquence était négative d'un point de vue écologique, soit en raison de l'emballage, soit en raison d'un gaspillage. Néanmoins, le compromis lié au prix favorisait le gaspillage alimentaire.

Également, compte tenu du **décalage entre l'achat et la consommation des aliments**, les motivations lors du choix chez le détaillant ne sont pas toujours arrimées avec les besoins et les motivations de l'individu au moment de consommer l'aliment. Les propos du participant 46 exposaient très bien cet écart. En supermarché, il choisissait d'acheter des aliments sous-optimaux. Son choix était alors motivé par ses valeurs écologiques, mais il était aussi stimulé par le bas

prix de ces aliments. Au moment de préparer et consommer ces aliments, ils ne répondaient pas à ses besoins et contraintes de temps. Les aliments seront alors jetés, en dépit de la motivation de départ qui consistait à limiter le gaspillage.

Parfois je l'achète, mais ma motivation à le cuisiner, parfois c'est comme, par exemple, pour la mangue, je l'achète souvent quand elle est dans ce genre de rack-là (à rabais), pour faire de la limonade avec des limes et tout, mais c'est plate à défaire la mangue, presser ça en jus et tout. C'est quand même du stock faire une limonade alors qu'on pourrait acheter le jus de mangue déjà préparé, donc c'est un peu ça qui fait en sorte, c'est comme un conflit de valeurs, pas de valeurs, mais j'achète pour dire que ça ne va pas à la poubelle, mais en même temps j'ai comme la paresse de ne pas faire ce que je voulais faire avec.

La sensibilité au prix est aussi apparue comme la cause la plus fréquente d'**achat de quantité excédentaire d'aliments**. En effet, la majorité des participants reconnaissait que lorsqu'une offre promotionnelle était affichée, ils se procuraient la quantité allouant le rabais, bien que cette dernière ne répondait pas bien à leurs besoins, comme dans l'exemple de la participante 35 :

Si on achète en moins grande quantité, on paie comme 50 cennes de moins que ceux qui sont plus gros. Alors, on prend celui qui est plus gros, mais mettons qu'on prend un gros paquet d'épinards, bien on n'a pas le temps de tout le consommer avant que ça devienne mou et un peu dégueulasse.

Plusieurs participants habitant seul ou en couple ont exprimé que **les formats d'emballages** disponibles dans les supermarchés n'étaient pas adaptés à leurs besoins et que cela entraînait l'achat d'une trop grande quantité d'aliments, laquelle générerait de l'excès, comme l'explique la participante 35 :

Nous, on est seulement deux chez nous, je trouve souvent que l'épicerie c'est toujours dans les quantités industrielles quasiment. Ça c'est un peu une contrainte, je trouve ça assez difficile, surtout pour les fruits et légumes, ça ne se congèle pas très bien habituellement. Par exemple, un melon d'eau pour deux personnes, on essaie de le manger, mais c'est tellement gros puis un moment donné on a une petite *écoeurette* du melon d'eau ! C'est quelque chose que j'ai trouvé un peu plus contraignant.

Selon la participante 19, cette contrainte émane directement des détaillants qui n'ont pas une offre adaptée : *Ce sont vraiment les quantités qui sont dérangeantes pour moi, on est obligé des acheter. Quand j'étais petite, on achetait tout en vrac dans les magasins, c'était plus simple pour prendre les bonnes quantités.* Par ailleurs, cette même participante avait expérimenté le service de vrac pour les produits frais dans un supermarché, mais les installations physiques n'étaient pas optimales : *Je sais que chez [le supermarché X] un moment donné, ils avaient essayé des légumes en vrac, mais ça se ramassait par terre, ça avait aucun bon sens. Disons qu'ils n'étaient pas très bien équipés!*

Certains participants reconnaissent toutefois que la problématique relève de leur choix de détaillant, comme le mentionnait le participant 46 :

On a été tenté plusieurs fois d'acheter chez Costco, mais je pense que dans notre cas ça n'a pas trop marché en acheter en grandes quantités, parce que ça fini par en perdre dans ce qu'on achète, à part les produits non périssables, mais surtout au niveau des légumes et des choses comme ça.

## PRÉPARER

Le troisième domaine de la littérature alimentaire, préparer, joue également un rôle important dans la gestion des gaspillages alimentaires. Les éléments de connaissances et de compétences en matière de préparation culinaire et d'application des principes d'hygiène et de salubrité auront un impact sur la production de gaspillages alimentaires. L'analyse a permis de mieux comprendre comment différents facteurs viennent favoriser ou contraindre la mise en place de pratiques permettant de limiter le gaspillage lors des activités en lien avec la préparation.

### LES FACTEURS FACILITANTS

De façon générale, les participants aux groupes de discussion avaient **un intérêt pour la cuisine**, à différents degrés d'intensité. Le participant 41 avouait : *J'ai une passion pour la nourriture*. La participante 3, comme d'autres participants, mentionnait qu'elle cuisinait depuis qu'elle était jeune : *Le fait que je cuisine depuis quand même un jeune âge, pour moi la cuisine c'est facile*. Certains, comme la participante 10, avaient toutefois appris à cuisiner plus tard, à l'âge adulte. Néanmoins, l'intérêt pour la préparation des aliments était très présent auprès des participants.

Plusieurs **bonnes pratiques de planification** mettaient la table pour le bon déroulement des activités de préparation. Ainsi, les participants qui avaient mis en place une routine avaient, dans la plupart des cas, un menu établi pour lequel ils possédaient les ressources en temps, en équipement et aussi en connaissances et compétences nécessaires pour le cuisiner.

En plus d'une planification arrimée avec **le niveau de connaissances et de compétences culinaires** du participant, il a été possible de constater que plus ce niveau était élevé, plus le participant disposait de moyens pour limiter les gaspillages alimentaires. Par exemple, cela permettait à la participante 23 de substituer des ingrédients dans une recette, afin de maximiser les aliments qu'elle avait déjà en sa possession : *Chez nous, j'ai toujours assez de nourriture pour dépanner même s'il me manque certains items, je me dis qu'au pire je vais substituer dans des recettes certains ingrédients*. De cette façon, la participante évitait d'avoir une trop grande variété d'aliments en inventaire et limitait ainsi les risques de gaspillage. Cette problématique avait d'ailleurs été exposée par la participante 3, qui avait décidé de cuisiner elle-même différents condiments afin d'éviter d'avoir en stock une trop grande quantité de contenants entamés :

En cuisinant beaucoup, ce que j'ai réalisé, avant ce que je gaspillais beaucoup c'était, par exemple, les sauces à salade, des confitures, des aliments que je consomme moins régulièrement. Maintenant, de plus en plus, j'essaie de tous les faire maison; quand je me fais une salade César, je me fais ma sauce à salade César maison. C'est sûr que c'est plus long, mais quand je le planifie dans ma semaine, je suis capable de me dire que tel soir je dois finir plus tôt, je vais pouvoir faire ma sauce à salade maison à l'avance et je n'en aurai pas à l'infini que ça va moisir dans mon frigo inutilement.

Un niveau de compétence plus élevé permettait aussi de se sentir confiant à modifier des recettes, comme le faisait la participante 25 : *Moi, les quantités dans les recettes, je suis très flexible. Si ça prend 400 ml et que ma boîte en a 500 ml, bien too bad elle va en avoir 500 ml dans la recette*. D'ailleurs, il est intéressant de comparer son expérience avec celle de la participante 35, un peu moins expérimentée, qui, dans des circonstances similaires, se retrouvait avec un surplus d'aliments qui risquait d'être gaspillé :

Des fois c'est, avec les cannes de lait de coco ou des cannes de tomates en dés, souvent les recettes ne vont pas nécessairement exiger la portion complète qui se trouve dans la canne, donc la moitié, par exemple. C'est

sûr que des fois on peut ajuster le repas, mais sinon c'est difficile de planifier d'utiliser les restants dans d'autres recettes.

Un niveau plus élevé de connaissances et de compétences culinaires pouvait aussi permettre aux participants de faire face à des imprévus plus facilement. L'exemple du participant 41 illustre bien ce constat :

Il y a deux semaines, justement on a eu un problème avec notre congélateur, tout a dégelé. Donc, j'en parle avec un de mes chums, il dit "Jette tout ça, va voir les assurances ". Pas question ! Je me suis tapé deux jours de popotte, j'ai tout fait cuir, j'ai fait des mets et tout ça, puis c'est prêt pour les prochaines semaines en fin de compte.

L'anecdote racontée par le participant montre bien comment un évènement imprévisible aurait pu mener à une grande quantité de gaspillage s'il avait envisagé l'autre solution qui lui était proposée. Toutefois, en étant suffisamment expérimenté, il a été en mesure de récupérer tous ses aliments et même d'avoir des mets préparés à l'avance.

Tel qu'il avait été suggéré dans la présentation des résultats en lien avec le premier domaine de la littératie alimentaire, en dépit d'une routine bien planifiée et structurée, l'imprévisibilité pouvait favoriser les gaspillages. En effet, ce type de contexte peut générer des surplus non planifiés.

Les surplus non planifiés peuvent aussi provenir d'achats impulsifs, comme dans le cas de la participante 9 :

Devant un étal de fruits et de légumes, moi je compulse bien raide, des beaux zucchinis, des belles tomates fraîches, du poireau, toutes, nomme-les toutes ! Mais là, j'achète tout parce que j'adore ça, mais, une fois que j'arrive ici, il faut que je les cuisine.

En achetant une grande quantité d'aliments (pour les « sauver » dans le cas de la participante 13 ou par « compulsion » dans le cas de la participante 9), le fait de détenir les connaissances et compétences nécessaires pour les transformer faisait en sorte que ces participantes ne produisaient pas de gaspillage. Ce type d'achat pouvait toutefois être problématique pour d'autres participants, comme dans l'exemple du participant 46, présenté dans la section précédente, dans lequel il avait gaspillé de la mangue achetée impulsivement.

Le niveau de connaissances et de compétences était, de façon générale, relativement élevé au sein de l'échantillon ce qui faisait en sorte que plusieurs pratiques qui permettaient de limiter les gaspillages étaient déjà appliquées par la majorité des participants. Plusieurs participants étaient capables de **valoriser les aliments selon leur état de fraîcheur** en les cuisinant dans une préparation adaptée. Par exemple, le participant 48 et le participant 50 s'assuraient d'éviter de gaspiller les restes de pain en les cuisinant : *J'ai fait du pouding au pain la semaine passée encore pour revaloriser mes croûtes de pain*. Également, bon nombre d'entre eux cuisinaient les fruits et légumes ramollis sous forme de potages, de *smoothies* ou de compote pour tenir compte de leur texture moins ferme :

J'appelle ça les fruits de la semaine. Donc, dans la semaine, s'il me reste des fraises, je mets tout ça dans un plat, je prends un peu de jus d'orange et je fais bouillir ça. Je mets ça dans des petits pots et on mange ça avec du yogourt ou autre chose en complément. La même chose avec les légumes, je vais faire de la soupe, donc je ne fais pas vraiment de gros gaspillages. [Participante 18]

Certains participants étaient aussi en mesure de valoriser un aliment dont la texture avait été altérée par la congélation. La technique de la participante 3 pour limiter le gaspillage du lait est très intéressante à cet effet :

Quand j'ai peur que mon lait va tourner, je le mets dans un pot Mason dans le congélateur et quand j'aurai à faire un sauce béchamel, bien je le sors du congélateur et je l'utilise pour ma béchamel.

Plus rares étaient ceux qui maîtrisaient des techniques de conservation des aliments comme la mise en conserve. La participante 13 était la seule participante qui avait mentionné faire du cannage de façon autonome (bien que d'autres participantes l'avaient déjà expérimenté, mais en étant assistées).

Également, une façon de réduire les gaspillages alimentaires lors de la préparation des aliments était **d'utiliser l'aliment, le plus possible, en entier, sans le parer**. La participante 10 constatait qu'ainsi, elle limitait les gaspillages associés à certaines préparations :

Moi, la croustade je garde la pelure, mais avant je l'enlevais. Et là j'ai fait "Je vais l'essayer, je vais couper des morceaux plus petits et je vais voir ce que ça donne". Ça change la couleur, mais moi j'avais peur que la pelure soit coriace et que ce soit super désagréable en bouche, mais non, ça passe bien.

Il a été souligné par quelques participants que certaines recettes, lorsqu'elles étaient préparées de façon plus traditionnelle, se prêtaient davantage au gaspillage de parties d'aliments qui seraient consommées dans d'autres préparations. Le cas de la pelure de pomme représente bien cette situation où, pour le bien d'une recette (de purée par exemple), des parties comestibles de l'aliment sont retirées alors qu'elles seraient consommées dans un autre contexte (comme dans le cas d'une pomme de terre au four).

Plusieurs participants étaient expérimentés à **consulter diverses plateformes informationnelles** afin de trouver des recettes leur permettant d'apprêter leurs aliments. Le participant 8, pour qui ce processus était relativement récent, a été en mesure de développer rapidement ces compétences :

Tout à coup, je m'aperçois que je ne me souvenais pas que j'avais ça. Puis, je vais voir sur Internet pour voir quelles recettes je pourrais cuisiner avec cet ingrédient-là. Je m'organise pour faire un plat qui a de l'allure.

Selon le participant 40, aujourd'hui, il n'y a plus d'excuse pour ne pas cuisiner :

L'accessibilité à une infinité de recettes, des fois, si on n'avait pas accès à des livres de recettes ou des choses comme ça dans le passé, on pouvait ne pas savoir quoi faire avec un reste ou manquer d'inspiration. Maintenant, ce n'est plus permis, je pense qu'on peut trouver n'importe quelle idée pour passer quelque chose, un aliment.

Plusieurs participants avaient aussi l'habitude de revaloriser les parties d'aliments qu'ils jugeaient non comestibles en en faisant des bouillons. Il s'agissait ainsi d'une façon de retirer le maximum d'éléments (aromatiques) des aliments avant que ceux-ci ne soient jetés :

Souvent, je vais faire un autre Ziploc aussi, plus avec retailles, comme des pelures de carottes que ça je vais moins manger, je vais plus me faire un bouillon avec ça, par exemple, puis après, oui je vais finir par jeter ces retailles parce que je vais prendre une passoire pour enlever ça de mon bouillon, mais je me dis que j'ai quand même donné du goût puis je n'ai pas acheté un Tetra-Pak de bouillon. [Participante 23]

## LES CONTRAINTES

Le niveau plutôt élevé de connaissances et de compétences culinaires présent chez plusieurs participants n'était pas généralisé à l'ensemble de l'échantillon. En effet, quelques participants exprimaient avoir **différentes lacunes dans leurs connaissances et compétences culinaires**, ce qui contraignait les pratiques permettant de réduire le gaspillage alimentaire.

Pour certains, il s'agissait d'un manque d'expérience, un peu plus généralisé, comme dans le cas du participant 51 : *Ce qui me fait plus gaspiller, de mon côté je pense que j'ai peut-être un manque de créativité culinaire qui m'empêche de savoir le plein potentiel de certains aliments.*

Ce manque de connaissances et de compétences pouvait se traduire en gaspillage alimentaire lorsque le participant souhaitait essayer une nouvelle recette qui impliquait un aliment inhabituel :

Un exemple que j'ai c'est que j'ai voulu faire du tofu magique, puis ce qu'il y avait de nouveau comme aliment c'est qu'il y avait du tahini, le beurre de sésame, ça en tant que tel je ne savais pas trop quoi faire avec après avoir fait ma recette que finalement je n'ai pas tant aimée, ça n'a pas été un gros succès à la maison. Donc, là j'ai la moitié d'un pot de beurre de sésame que je n'ai pas le goût de mettre ça sur mes *toasts* non plus. Ça peut être un *challenge* en soi de savoir quoi faire avec quelque chose que tu veux essayer de nouveau. Si tu veux faire un peu plus d'exploration culinaire, bien t'essaies d'y aller avec des valeurs sûres. [Participant 51]

N'ayant pas aimé la recette, le voilà maintenant en possession d'un aliment pour lequel il ne connaît pas d'autre usage. Cette situation qui reflète une **difficulté à prendre des risques** ne s'appliquait pas seulement qu'aux participants un peu moins expérimentés. En effet, même les participants qui semblaient posséder un niveau élevé de compétences culinaires (comme la participante 3) disaient qu'il pouvait être difficile d'intégrer des pratiques différentes :

Il y a un risque associé à une nouvelle recette. Les marinades de poulet, par exemple, je n'ai pas de problème à essayer ça. Mais quand ça requiert vraiment une nouvelle technique, pour moi, c'est un frein et peut-être que ça va entraîner un peu plus de gaspillage.

Il y a une phase d'appropriation des nouvelles connaissances et compétences qui peut, dans certains cas, générer des gaspillages et qui augmente la perception de risque. Il peut alors être plus difficile d'expérimenter et d'augmenter son niveau de connaissances et de compétences culinaires dans le but de limiter des gaspillages alimentaires.

Également, en dépit de la possession de connaissances et de compétences permettant de cuisiner, il a été observé que la gestion des gaspillages alimentaires pouvait nécessiter des connaissances et des compétences culinaires plus spécifiques. En effet, plusieurs participants qui étaient compétents à cuisiner un repas (en suivant ou non une recette) s'avouaient parfois désarmés lorsqu'ils devaient utiliser un aliment (ou une partie d'aliment) qui n'était plus dans un état optimal, comme l'exprime la participante 6 :

Je crois que je manque de connaissances sur ce que je peux faire avec ce dont je ne sais pas quoi faire. Pendant la semaine, j'ai beaucoup pensé à ma grand-mère et je me disais « C'est sûr qu'elle aurait su quoi faire avec ça ! ». Elle aurait fait du cannage, elle aurait su faire certains potages, et moi je me suis dit qu'il y avait probablement des choses que je jetais que je n'avais pas besoin de jeter si j'avais plus de connaissances pour en faire quelque chose. [Participante 6]

Tout comme la participante 6, plusieurs participants ont manifesté un **besoin d'information plus spécifique** à la façon dont ils pouvaient valoriser les aliments (ou parties des aliments) afin d'éviter de les mettre à la poubelle. Encore une fois, bien que plusieurs de ces participants étaient compétents à chercher des recettes afin de cuisiner leur menu de

la semaine, il semblait y avoir une distinction entre la compétence à trouver des recettes pour cuisiner des aliments optimaux et des recettes pour cuisiner des aliments sous-optimaux. Ainsi, ils réclamaient des sources d'information facilement accessibles à l'intérieur desquelles seraient concentrés plusieurs trucs et recettes pour valoriser des aliments devenus sous-optimaux (ayant flétris, mûris, dont la date « meilleur avant » est dépassée). Les propos de la participante 14 expriment très clairement cette demande :

Il y a assurément le fait de pas savoir quoi faire, juste, même pas savoir que tu peux faire quelque chose avec. Par exemple, les fraises là cette année, quelqu'un m'a dit « ah oui, tes queues de fraises, mets ça dans de l'eau, laisse ça une nuit, ça fait une super bonne, ça fait comme un genre de limonade, une eau assaisonnée ». Bien, j'y aurais pas pensé, puis je les aurais juste compostées ou données à manger au lapin. Mais, là j'ai pu faire quelque chose d'autre avec. [...] Aussi, avoir des, des recettes, de dire bien, t'achètes un citron, quand il n'est plus bon, voici ce que tu peux faire avec. Ou, vos tomates sont trop molles, tu ne peux plus faire une salade, tu ne peux plus te faire un sandwich avec, bien, voici ce que tu peux faire. Donc des trucs vraiment clairs là, voici ton problème, voici ta solution. Je pense que ça pourrait être vraiment bien pour nous.

La participante exprime aussi un besoin en matière d'opérationnalisation de ces conseils pratiques :

Puis, je pense que c'est ça aussi, c'est que si on n'a pas le réflexe, bien, on n'y arrivera pas. Par exemple les bananes, bien, en fait, je pense que ça c'est rendu intégré pour bien des Québécois, bien des gens, de « ah la banane est trop mûre, mets ça dans le congélateur, quand t'en auras cinq ou six, tu feras un pain aux bananes ». Mais, j'ai jamais entendu parler de citrons congelés. Il y a plein d'affaires, je pense, qu'on sait pas, puis qu'on pourrait intégrer facilement, quitte à, ta carcasse de poulet, bien congèle-la puis quand t'auras du temps, l'envie, bien tu te feras ton bouillon ou des choses comme ça.

À cet effet, le participant 48 souligne : *Ça me fait ajouter un point qu'on n'a pas dit c'est le partage d'expériences pour les bons coups, pour réutiliser des affaires.* Il exprimait ainsi que l'acquisition de connaissances et de compétences peut être facilitée lorsque l'information provient du partage d'expériences d'autres consommateurs. Les conseils ont alors été, en sorte, testés et approuvés, ce qui minimise ainsi la perception de risque à intégrer de nouvelles pratiques.

Le manque de connaissances et de compétences peut entraîner du gaspillage sur le plus long terme puisqu'il semble générer **une forme de procrastination**. Dans l'exemple de la participante 6, il est possible de voir que celle-ci perçoit de la valeur dans ses fanes de légumes, elle les entrepose donc au congélateur, comme un surplus, en espérant pouvoir les utiliser plus tard.

J'ai tenté quelque chose les derniers jours, j'ai ramassé des rutabagas puis des navets dans mon jardin, puis j'ai sorti toutes les feuilles et je me suis dit que je ferais des tartes ou des potages, je vais faire un truc avec toutes ces fanes, mais je ne sais faire en fait, pour l'instant je les ai juste congelés. Mais je me suis dit comme ça ce n'est pas gaspillé, mais je manque vraiment de connaissances pour ce que je peux faire de toutes ces choses que naturellement je jette. Je ne sais pas où je pourrais prendre ces connaissances-là, mais il doit y avoir un moyen.

Ces aliments risquent toutefois de progresser sur le continuum de comestibilité pour devenir éventuellement de l'excès (Evans, 2012), comme cela semblait se produire pour plusieurs participants qui entreposent et « oublient » des aliments au congélateur sur une longue période.

De plus, certaines **techniques culinaires n'étaient pas arrivées avec la réduction des gaspillages alimentaires**. Par exemple, après avoir complété les journaux de bord, plusieurs participantes ont soulevé que la majorité de leurs

gaspillages alimentaires étaient générés par leurs retailles d'aliments, en raison de la façon dont elles paraient et découpaient les aliments, surtout les fruits et les légumes :

Le journal de bord m'a fait prendre conscience que j'y allais rondement avec le couteau. Quand vient le temps de peler une pomme de terre, par exemple, je ne prenais pas le couteau économe mettons. J'en jetais épais. Par contre, avec ça (le journal de bord), je suis consciente que c'est du gaspillage. [Participante 19]

Cette situation se produisait principalement lorsque des parties de l'aliment étaient retirées en guise de nettoyage, pour substituer le lavage à l'eau, comme l'explique la participante 10 :

Moi, avant, les champignons je les lavais et je les préparais, jusqu'à une certaine époque où j'ai vu une tante les éplucher. Depuis, j'épluche mes champignons, mon chum ne les épluche pas, c'est correct, je vais les manger aussi, mais moi je vais générer du gaspillage en épluchant mes champignons, versus, ça ne change pas grand-chose finalement, mais là c'est devenu une habitude et c'est devenu intégré. La technique utilisée va déterminer si on génère du gaspillage ou non.

D'emblée, les participantes ne percevaient pas que cette opération générait du gaspillage puisqu'elles retiraient une partie qui ne leur apparaissait pas comestible puisqu'elle n'était pas nettoyée.

Pour plusieurs participants, **les craintes liées à l'innocuité** faisaient partie des contraintes à utiliser les aliments, faisant en sorte qu'ils pouvaient être gaspillés. L'approche ou le dépassement des dates « meilleur avant » présents sur les aliments contribuaient à générer la perception que ces aliments étaient devenus impropres à la consommation :

Si j'ai acheté du lait et que le lait va se gaspiller demain parce que la date de péremption est demain, bien je peux manger des céréales pour le midi, manger des céréales le soir et manger des céréales demain matin, pour ne pas gaspiller mon lait. [Participant 47]

Le participant 47 déployait beaucoup d'efforts afin de limiter ses gaspillages alimentaires, il décrivait d'ailleurs sa gestion des gaspillages en disant : *C'est comme une espèce d'obsession!* Il avait notamment un système qui lui permettait d'être très bien organisé dans la rotation de ses stocks. Toutefois, lorsque la date fatidique du « meilleur avant » arrivait, il jetait, non pas sans regret, l'aliment qu'il percevait comme étant périmé. Cette perception que l'aliment devenait impropre à la consommation était donc très forte pour lui, tout comme chez d'autres participants.

Les craintes par rapport au risque salubre constituaient aussi un frein à appliquer des techniques de conservation telle que la mise en conserve. Certaines participantes ont exprimé que de pouvoir conserver leurs surplus à température ambiante serait un bel avantage puisqu'elles étaient souvent limitées par l'espace d'entreposage que leur donnaient leur réfrigérateur et congélateur. Cependant, elles percevaient cette technique comme étant risquée, impliquant comme conséquences un risque pour l'innocuité du produit et aussi un gaspillage (de l'aliment qui devrait alors être jeté).

Je n'en fais jamais toute seule (des conserves). Je me rallie à des experts, puis il y a des années, comme cette année, que je n'en fais pas parce que je ne suis pas en compagnie d'experts pour vraiment m'assurer que ma technique va être bonne. Puis, moi, je ne me sens pas en confiance pour le faire.

Le quatrième domaine de la littérature alimentaire inclut des éléments qui concernent l'acte de manger et les impacts de la consommation alimentaire, tant d'un point de vue individuel que social. L'analyse thématique a permis de révéler que différents facteurs pourront favoriser ou contraindre la bonne gestion des restes afin d'éviter que les surplus ne soient jetés. Également, parmi les facteurs d'intérêt, les valeurs ainsi que les motivations vont moduler l'adoption ou le maintien de pratiques qui permettent de limiter les gaspillages alimentaires.

### LES FACTEURS FACILITANTS

Selon la planification établie, les aliments préparés pour un repas pourront être consommés en totalité ou en partie lors de cette même occasion. Un premier facteur facilitant la réduction des gaspillages est donc, encore une fois, d'avoir mis en place **une bonne planification** afin d'avoir préparé la quantité juste d'aliments ou encore d'avoir planifié un surplus (pour préparer des lunchs par exemple).

Parmi les éléments du quatrième domaine de la littérature alimentaire figure la capacité à équilibrer son apport alimentaire, notamment en tenant compte de la taille de la portion consommée (Gauthier, 2018). Ainsi, il apparaît important de souligner parmi les facteurs qui permettent de limiter les gaspillages alimentaires à cette étape-ci de **servir la quantité d'aliments qui répond aux besoins**. Il a été possible d'observer les efforts faits en ce sens chez certains participants, parents de jeunes enfants. La participante 20 expliquait comment elle enseigne à sa fille à se servir de la bonne quantité :

Je l'incite à prendre une petite quantité, si elle en veut plus, elle en prendra d'autre. Puis, à se servir une chose à la fois "Prends ça et tu verras après si tu en veux d'autre". Pareil pour le jus, elle pourrait se servir un grand verre de jus, je lui dis " Non, juste une petite quantité", parce que je sais souvent elle ne le finit pas et on le met au frigo. Donc, oui, je l'incite beaucoup à ça.

D'autres, comme le participant 48, ont souligné l'importance de cette pratique auprès des enfants afin de tenir compte de leurs préférences alimentaires sans que cela ne génère de gaspillage alimentaire :

J'ai des enfants à la maison, mais je ne trouve pas qu'ils sont tant une source de (gaspillage alimentaire). Mais il peut y avoir beaucoup de préférences différentes effectivement, mais on est un peu dictatoriaux à ce niveau-là donc on fait un plat qu'on pense acceptable puis chacun mange selon son appétit puis son goût. Mais on ne fait pas trente mille plats différents pour adapter à tout le monde. Puis on gère plus en petites portions, prend une petite portion au départ puis si t'as encore faim tu en reprends, pour ne pas se retrouver avec des assiettes toutes pleines pas touchées.

Lorsqu'une quantité d'aliments qui excède les besoins est servie dans l'assiette, une gestion des restes doit être faite sur ce surplus afin d'éviter qu'il ne soit jeté. Deux options se proposent alors : consommer l'aliment immédiatement ou l'entreposer afin qu'il soit mangé plus tard. Lors des entrevues, il a été possible d'observer que **la composition du ménage** était un facteur qui avait un impact sur la gestion des restes dans les assiettes. Certains participants ont expliqué qu'ils mangeaient les restes des assiettes des autres membres du ménage. Cette situation se produisait souvent lorsque le participant était parent d'un enfant, comme dans l'exemple de la participante 2 : *Quand mon bébé ne mange pas toute son assiette, en général je la finis pour ne pas la jeter*. Cette situation pouvait également se produire entre les conjoints/conjointes. Le participant 41 expliquait qu'il consommait le reste de la portion servie en trop à sa conjointe : *Si je fais à ma blonde un mets qui a du poulet et il reste 2-3 petits morceaux qu'elle n'a pas mangés, souvent je vais me les taper, c'est parce que je suis un gourmand, j'aime bien manger*.

Dans d'autres cas, les participants préféraient mettre la quantité restante de côté afin de la consommer ultérieurement. C'est ce que faisaient les participantes 26 et 9 : *Si je n'ai plus faim, je vais plutôt avoir un petit plat à côté que je vais mettre au frigo pour me permettre le lendemain midi de m'alimenter avec mon restant.*

La gestion des restes ne s'effectuait pas seulement à l'échelle de l'assiette. De plus grandes quantités d'aliments pouvaient être préparées, de façon planifiée ou non, et devaient par conséquent être gérées afin de limiter les gaspillages alimentaires. Une gestion des restes qui permet de limiter le gaspillage alimentaire impliquait pour les participants de manger plusieurs fois d'un même mets qui a été préparé en surplus. Différents facteurs pouvaient alors faciliter la consommation de ces surplus.

**Le contexte de festivités** (comme les réceptions ou le temps des fêtes) associé à la préparation d'une plus grande quantité d'aliments pouvait conférer aux aliments un caractère plus spécial, rendant ainsi les surplus plus attrayants à consommer. La participante 19 racontait :

Dans le temps des fêtes quand j'étais plus jeune, on se réunissait, toutes les matantes et les mononcles, les cousins et cousines, et le lendemain matin, on mangeait souvent les restants de sandwiches, les restants de salade. Moi, je vais plutôt remettre au frigo les choses qui restent pour les réutiliser. J'ai été habituée à ça aussi, le moment où on reçoit des gens. Ça fait que moi, pour le gaspillage, dans mon expérience à moi, non, on ne gaspille pas parce qu'on fait de plus grandes quantités. On en mange le lendemain, par exemple ! C'est toujours bon des restants de repas cuisinés pour plusieurs personnes. Souvent, on fait des petits extras, on cuisine autre chose qu'on ne fait pas au quotidien, donc peut-être qu'on a le plaisir le lendemain ou le surlendemain de les manger parce que ce n'est pas de la cuisine de tous les jours.

Dans un autre ordre d'idées, certains participants ont exprimé qu'ils vont plutôt se forcer à consommer des surplus, afin qu'ils ne soient gaspillés, comme l'expliquait le participant 47 :

Si ma sœur a fait un événement spécial en fin de semaine et qu'elle a fait de la soupe et il en restait, alors je vais manger de la soupe trois fois pour ne pas la gaspiller. Donc, j'ai mangé trois fois de la soupe même si ça ne me tentait pas.

Il est intéressant que certains participants, dont le participant 47, acceptaient de **faire fi de leurs préférences alimentaires** afin de limiter le gaspillage alimentaire.

Au-delà des préférences alimentaires, un des défis de la gestion des restes semblait reposer sur la conservation et la détérioration des aliments. Certaines participantes, par crainte d'un risque salubre ou encore par dégoût, admettaient qu'il leur était difficile de consommer des aliments pour lesquels elles pouvaient constater certaines altérations (de texture ou d'odeur), comme le précisait la participante 23 : *Moi j'ai quand même vite un dédain pour les aliments qui sont plus mous.* Dans ces contextes, ces participantes expliquaient que les surplus d'aliments « douteux » pouvaient être donnés à leur conjoint afin d'éviter qu'ils ne soient gaspillés : *Mon conjoint mange jusqu'à ce que mort s'ensuive, lui il a une tolérance à l'un peu mou et une petite odeur vraiment plus grande que moi. Donc, je me fie sur lui pour vider les trucs qui sont un peu bizarres.* [Participante 10] « *Avant la poubelle, c'est mon chum.* » [Participante 23]

Quelques participants ont aussi mentionné que pour eux, la gestion des surplus (qu'il s'agisse de mets cuisinés ou d'aliments non préparés) pouvait se faire sous la forme de partage et de **don d'aliments**. La participante 14 expliquait que lorsqu'elle avait cuisiné plus de portions que ce dont elle avait besoin, elle en profitait pour partager l'extra avec sa mère. La participante 25 utilisait un « frigo communautaire :

Souvent, puisque je demeure dans St-Roch et que j'ai le Frigo-partage tout près, si j'ai des aliments que je n'ai pas entamés, comme des pots de yogourt, des pommes, des choses comme ça que je sens que je vais perdre, bien avant de les perdre, je vais aller les porter si je sais que je ne serai pas là pendant deux jours.

La participante 36 expliquait que lorsqu'elle avait un surplus dans son jardin, elle le publiait sur les réseaux sociaux en invitant les gens à venir cueillir les surplus d'aliments. Le participant 46 lui préconisait plutôt le troc :

On a un jardin communautaire et puis j'avais quand même beaucoup de tomates cette année, des tomates, des piments et tout. Moi je donnais ça à un voisin qui ne peut pas manger des tomates, puis il donnait ça à un autre voisin qui lui, lui donnait des oranges, puis lui il me donnait les oranges que le voisin lui donnait. Puis du ketchup vert, avec le froid, il y avait plein de tomates que je ne pouvais pas utiliser, puis j'ai un voisin qui a fait vraiment un bon ketchup aux tomates vertes, c'est effrayant comment que c'est bon, c'est la première fois que je mangeais ça. C'est juste pour dire comment c'est facilitant de pouvoir faire du troc un peu.

Au-delà de la prise alimentaire, la compréhension des impacts de la consommation alimentaire, tant d'un point de vue individuel que social joue également un rôle important dans les efforts à réduire les gaspillages alimentaires. **Les valeurs** présentes chez certains participants contribuaient à ce qu'ils aient des pratiques favorables à la réduction des gaspillages alimentaires. Entre autres, lors des groupes de discussion, quelques participants ont exprimé de fortes valeurs écologiques. D'ailleurs, deux participantes ont explicitement mentionné être dans une **démarche zéro-déchet** alors qu'une autre participante avait aussi intégré une multitude de comportements pro-environnementaux, sans toutefois s'identifier "zéro-déchet".

Chez certains participants, il était possible de constater qu'ils manifestaient de fortes **valeurs altruistes** et que, de ce fait, leur sensibilité au gaspillage alimentaire était beaucoup plus globale, comme dans le cas du participant 42 :

Pour moi, ne pas gaspiller, c'est comme sauver la planète un peu, comme l'environnement c'est quelque chose qui me tient à cœur, bien je pense que ça aussi ça motive mes pratiques à faire attention à ce que je mets dans la poubelle.

Quelques participants manifestaient beaucoup de dévouement à diminuer le gaspillage alimentaire de façon globale et ressentaient un certain sens du devoir dans leurs choix de consommation. À cet effet, le cas du participant 47 était très intéressant :

Je viens d'une famille d'épiciers, alors les légumes et fruits qui périssent, même encore j'ai l'habitude d'acheter des choses que je sais vont périr rapidement, mais que je sais que je vais manger rapidement. Donc, une boîte de céréales brisée, je vais la prendre, parce que je me dis elle ne se vendra pas, donc je vais la prendre, ça ne dérange pas, s'il n'y a pas de dommages sanitaires, il n'y a pas de problème.

Ce participant avait un regard différent en raison de ses connaissances des processus organisationnels entourant la gestion des gaspillages alimentaires en épicerie. Ainsi, il connaissait les impacts de la présence d'aliments sous-optimaux (en raison de leur emballage abîmé par exemple) sur les tablettes des détaillants et savait que ces aliments ne seraient pas achetés par les consommateurs. Il se faisait donc un devoir d'acheter ces aliments « malaimés » afin d'éviter qu'ils ne soient gaspillés et de faire sa part. Le participant 47 confiait qu'il avait d'autres comportements du même genre à l'épicerie, traduisant son sens du devoir à limiter le gaspillage alimentaire pas seulement que pour lui, mais pour tous :

Quand je prends une douzaine d'œufs, je l'ouvre. S'il y a un œuf de brisé dedans et qu'il y a une autre douzaine d'œufs avec un œuf brisé dedans, je mets les deux œufs brisés dans la même douzaine, donc il y a une douzaine qui se retrouve avec les œufs brisés, mais je ne laisse pas deux ou trois douzaines toutes brisées.

Des fois ça arrive, on est témoin de plusieurs douzaines d'œufs brisés, je vais déplacer des œufs pour faire une douzaine propre et je pars avec, et la douzaine qui a les œufs brisés, il va y avoir peut-être quatre œufs au lieu d'avoir dix douzaines avec chacun un œuf de brisé, donc je vais m'occuper en partant de ça.

Le participant 50, bien qu'il ne se portait pas à la rescousse des aliments sous-optimaux en supermarché, avait été sensibilisé d'une façon similaire lorsqu'il avait travaillé dans une bannière de supermarché. Il racontait :

Les grosses poches de 4L de lait, dès qu'il y a un sac qui est percé, il y avait un gros contenant et ça s'en allait tout là-dedans. [...] Quand tu es dans cet environnement-là, tu vois les choses d'une autre échelle. C'est-à-dire, moi le sac de lait de quatre litres, j'en ai un par semaine dans mon frigo, là j'en place 80 dans une journée, donc le volume, tu fais le calcul, tu te dis "C'est juste une petite épicerie ça, la planète est grosse". Donc la multiplication se fait vite, ça été une prise de conscience.

D'autres participants ont aussi manifesté des valeurs altruistes en limitant leur consommation de viande pour des motivations environnementales. Cette démarche s'inscrivait dans un système de valeurs écologiques plus large, dont faisait partie la réduction des gaspillages alimentaires. En effet, ces choix de consommation peuvent s'inscrire dans une façon de limiter le gaspillage de façon globale. Selon Ménard (2013), dans certaines définitions du gaspillage alimentaire, la production d'aliments servant à nourrir les animaux d'élevage est prise en considération dans le calcul des gaspillages alimentaires. C'était le cas de la participante 13, qui était végétalienne pour des motivations principalement environnementales. Le participant 50 quant à lui expliquait qu'il était dans cette démarche de diminution de sa consommation de viande, mais qu'il rencontrait certains défis :

Après, moi j'ai des allergies alimentaires aux noix, aux arachides et à la plupart des protéines végétales, ce qui fait que c'est assez difficile de réduire ma consommation de viande, en fait de cesser, parce que c'est quelque chose qui nous avait intéressé dans les dernières années. Donc c'est pour ça qu'on en est venu à réduire notre consommation de viande puis à éviter le gaspillage, mais ça reste que c'est une contrainte pour moi.

Parfois, la sensibilité au gaspillage apparaissait d'un point de vue plus individuel, c'est-à-dire qu'elle reposait sur des **valeurs hédonistes** telles que les pertes monétaires, comme l'exprimait la participante 7 :

Je savais que je ne faisais pas un très grand gaspillage, mais j'en faisais quand même un peu, pis c'est ça, j'étais pas contente de ça. Pis, aussi là, le fait, la COVID-19 est arrivée, ayant moins d'argent, j'étais encore plus consciente qu'il fallait pas que je gaspille.

L'aspect monétaire avait aussi été un élément déclencheur pour la participante 10, qui était maintenant engagée dans une démarche zéro-déchet : *Donc, quand je me suis mise à cuisiner et à m'attarder à réaliser que la facture de l'épicerie, il y en avait une partie qui allait aux poubelles, j'ai commencé à changer.*

Qu'elles soient de nature altruiste ou hédoniste, les valeurs liées à la diminution du gaspillage alimentaire ont pu être développées de différentes façons. Il a été possible de constater que pour plusieurs participants, elles ont été inculquées très tôt dans leur vie, notamment par la famille, comme dans le cas de la participante 9 : *Chez nous on ne pouvait pas, on était six enfants plus mes parents à l'entour de la table, ce n'était pas possible de gaspiller.* Dans le cas du participant 46, il s'agit de valeurs culturelles : *En tant que gaspilleur, je dirais très petit, ce n'est pas dans mes valeurs, je suis d'origine haïtienne, donc on a été habitué très jeune à ne pas gaspiller de la nourriture parce qu'il y a tellement de monde qui en manque.*

## LES CONTRAINTES

Différents facteurs pouvaient contraindre la bonne gestion des restes, faisant en sorte que des aliments étaient jetés plutôt que consommés. La **composition du ménage** avait différents impacts. Dans les ménages où il y avait des enfants, des gaspillages pouvaient survenir en raison de la gestion que l'enfant faisait de ses propres apports alimentaires. La participante 20 expliquait que certains éléments sont plus difficiles à contrôler par sa fille et peuvent générer du gaspillage :

Peut-être de temps en temps, un verre de lait ou de jus qui est laissé sur la table et qui n'a pas été remis au frigo. Donc, oui, peut-être une fois aux deux jours je jette un petit verre. Puis aussi dans ses lunchs, si elle n'a pas mangé ses carottes ou ses concombres au complet, ça revient dans ses restes de lunch qu'on ne peut pas vraiment réutiliser.

Le participant 40, bien qu'il s'efforçait d'inculquer des valeurs anti-gaspillages à sa fille, devait également relever certains défis avec la gestion des lunchs, puisque les apports alimentaires se produisent à l'extérieur de la maison et ne sont plus contrôlés par le parent :

Je le vois qu'elle n'est pas partie sur la même *track*, elle a un dédain beaucoup plus élevé que moi, elle ne passera pas les trucs qui ont l'air un peu passés date. Ça m'est déjà arrivé de lui donner un lunch quand elle est partie puis d'apprendre qu'elle l'avait jeté plus tard. Un moment donné il faut en faire un deuil.

La présence d'enfants dans le ménage pouvait également contraindre la bonne gestion des restes en raison des préférences alimentaires, faisant en sorte que les enfants refusaient de consommer les surplus de repas. Le participant 45 expliquait, avec un brin d'humour :

Les restes, surtout avec des enfants, quand ils sont rendus ado – jeunes adultes, c'est le temps qu'ils s'en aillent du nid parce qu'ils ne mangent pas les restes, ils mangent leurs préférences et tout ça. Ils vont se faire des choses nouvelles, donc ils vont se faire un spaghetti, un macaroni en grande quantité, ils vont en laisser une partie au frigo qu'ils ne mangeront pas et ils ne mangeront pas les autres restes. Donc les restes qui ne se mangent pas, ça crée des tensions familiales, c'est là que je pense qu'il faut qu'ils quittent.

La composition du ménage pouvait également être un facteur contraignant la bonne gestion des restes, dans le cas des personnes vivant seules. Pour certains participants, il pouvait être difficile d'arrimer leurs préférences alimentaires avec une gestion des restes qui permet d'éviter les gaspillages alimentaires. Lorsqu'ils commençaient à se lasser d'une préparation, ils ne pouvaient pas compter sur une autre personne dans le ménage pour consommer les restes, générant ainsi du gaspillage alimentaire, comme l'expose la participante 19 : *Il peut arriver que je jette des aliments qui ont été transformés, parce que je suis tannée d'en manger puis ça ne se congèle pas.*

Le participant 40, étant monoparental, vivait également cette problématique lorsque le mets préparé n'était pas consommé par ses enfants en raison de leurs préférences alimentaires. Il se retrouvait alors à être le seul membre du ménage responsable de manger les restes, ce qui pouvait parfois générer du gaspillage alimentaire :

Ça m'est déjà arrivé de manger de la mijoteuse toute la semaine, le midi, le soir, parce que, c'est ça, ça n'avait pas marché. Mais, c'est rare que je vais en jeter, peut-être la dernière portion parce que je n'en peux plus, ou elle n'est plus vraiment agréable à consommer.

Un gaspillage peut aussi se produire lors de la gestion des restes si ceux-ci ne sont pas consommés en raison d'un risque perçu quant à leur innocuité. Dans un tel cas, les aliments d'origine animale étaient les plus susceptibles à être gaspillés, comme l'explique la participante 25 :

Ma plus grande source de gaspillage c'est quand je ne suis pas certaine de la qualité d'un aliment et que je ne veux pas m'empoisonner avec. Un restant oublié, si je ne suis pas certaine qu'il soit encore bon je ne le ferai pas, s'il n'y a pas de viande dedans c'est moins pire, mais les produits laitiers, des choses comme ça. C'est ma principale source de gaspillage, être sûre que la salubrité soit là.

Parmi les autres facteurs en lien avec les éléments du domaine consommer/manger, pour certains participants, il régnait un **conflit entre les motivations** liées à la santé et celles liées à la réduction du gaspillage. Dans tous les cas où un tel conflit a été détecté, l'aliment en cause se retrouvait à la poubelle.

Certains participants ont souligné qu'il leur arrivait de ne pas consommer et de jeter un aliment ou une partie d'aliment si celui-ci n'avait pas un bon profil nutritionnel, comme dans le cas suivant :

Je porte une attention particulière aux valeurs nutritives dans mes repas, donc des fois je préfère gaspiller une certaine partie de l'aliment plutôt que de le faire frire. C'est beaucoup de gras, ce n'est pas ça que je veux dans mon apport quotidien de valeurs nutritives, donc je ne le ferai pas. [Participante 3]

Dans le cas de la participante 3, il est intéressant de souligner que celle-ci déployait beaucoup d'efforts afin de limiter les gaspillages. De plus, elle possédait beaucoup de compétences culinaires et elle savait faire preuve de créativité pour éviter de gaspiller des aliments. Ainsi, la motivation liée à la santé était très forte pour cette participante et guidait ses choix de consommation.

Un autre cas s'est présenté, cette fois-ci en lien avec la malbouffe. Il a été constaté que, pour certains participants, il était plus acceptable de gaspiller un aliment de type malbouffe et que ce gaspillage ne générait pas de culpabilité alors qu'il en aurait été autrement pour un autre type d'aliment jugé plus sain. Les propos du participant 46 expriment bien ce constat :

Je réalise que quand je vais au restaurant, je ne me force pas à finir mon assiette de frites, alors que je n'aime pas gaspiller de la nourriture, ce n'est pas dans mes valeurs. Mais vu que c'est un produit considéré comme malsain, ce n'est pas l'affaire la plus santé des frites, donc là je suis porté plus à gaspiller en fait vu qu'il y en avait déjà trop dans l'assiette. D'habitude je ramène ma bouffe, mais quand c'est un produit malsain comme des frites, j'ai plus tendance à gaspiller parce que ce n'est pas vraiment bénéfique pour la santé.

Trois participantes ont aussi évoqué ce conflit entre les motivations liées à la santé et celles liées à la réduction des gaspillages en raison de leur problème de surpoids, comme dans le cas de la participante 14 : *Ça vient peut-être de qui je suis aussi, parce que moi, je souffre d'obésité pis tout ça, alors c'est sûr pour moi il y a un enjeu à ce niveau-là, de dire bon bien, gaspillage versus santé versus poids.* Les participantes qui partageaient cette expérience expliquaient qu'afin de respecter leurs signaux de faim et de satiété, elles ont parfois préféré jeter le reste du contenu de leur assiette plutôt que de se suralimenter :

Souvent je préfère respecter mon signal de satiété, d'arrêter de manger quand j'ai plus faim, quitte à jeter trois ou quatre bouchées, plutôt que, dans mon esprit c'est comme s'il n'a pas d'autres options là, tu le jettes ou tu te forces, mais dans le fond je pourrais aussi le mettre au frigo là (rires). C'est le bout que, c'est l'option qui n'est pas encore tout à fait développée en moi. [Participante 14]

## RECOMMANDATIONS VISANT LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE LA CHAÎNE AGROALIMENTAIRE

Lors des groupes de discussion, les participants ont pu aborder la gestion de gaspillage alimentaire lorsqu'ils fréquentent des établissements de détaillants alimentaires, de restauration, d'hôtellerie et du milieu institutionnel (HRI). Les causes du gaspillage et les contraintes à l'éviter ont été exposées et les stratégies déployées pour limiter le gaspillage alimentaire ont également été mentionnées. Finalement, plusieurs propositions ont été émises afin que les acteurs des HRI puissent aider les consommateurs à minimiser leurs gaspillages alimentaires en ces lieux.

### DÉTAILLANTS ALIMENTAIRES

Plusieurs facteurs facilitant et contraignant le gaspillage alimentaire en lien avec l'approvisionnement dans les supermarchés d'alimentation ont été présentés plus tôt, dans le deuxième domaine de la littérature alimentaire (*Sélectionner*). Toutefois, une critique est revenue de façon récurrente dans les propos des participants, plus particulièrement ceux vivant seuls : les formats des emballages d'aliments préemballés ne leur permettaient pas de répondre à leurs besoins sans générer de surplus (et éventuellement de l'excès). Les propos de la participante 19 en témoignent :

Je suis toute seule presque à 100 % du temps, donc moi ce que je trouve le plus agaçant sont les quantités à l'épicerie. Comme moi, quand je veux acheter des haricots verts, bien c'est un bac de haricots et il y en a trop dedans. Je ne veux pas manger des haricots verts quatre jours de suite. En étant seule, je trouve ça difficile, ou plutôt tannant, d'être obligé d'acheter des grosses quantités.

La même participante expliquait qu'elle avait eu accès à un service de vrac pour les légumes chez son détaillant alimentaire, mais qu'il n'était pas optimal et que beaucoup d'aliments se retrouvaient sur le sol en raison de l'équipement qui n'était pas bien adapté. En dépit de ces problèmes, la participante appréciait et utilisait le service.

Certains participants soulignaient la problématique du format pour des aliments plus spécifiques, dont les fines herbes :

Les formats à l'épicerie, la coriandre, le persil, je n'ai jamais passé à travers une botte de persil au complet. Pourtant, en tant que consommateur, je paierais le même prix pour le quart de la botte de persil puis pas de problème. [Participant 50]

La participante 3 avait également soulevé ce problème avec la coriandre, dont l'usage dans les recettes est souvent limité à celui d'assaisonnement et nécessite alors de petites quantités.

En guise de proposition de solution à cette problématique, la participante 20 soulignait qu'une offre de produits non-emballés était disponible dans certains types de commerces :

À la [la fruiterie X et au magasin en vrac Y], ce ne sont pas des produits locaux, mais au moins tu achètes juste la quantité que t'as besoin, tu n'es pas forcé d'acheter un gros sac. Les épiceries commencent à s'adapter, ce n'est pas toujours nécessaire de vendre préemballé en grandes quantités, mais plus que le client puisse choisir à l'unité.

Le participant 39 se montrait très enthousiaste par rapport à une telle offre (en vrac) dans les produits frais :

Je veux vraiment soutenir cette idée de [magasin en vrac Y], moi je trouve que c'est un concept formidable. Parce que, effectivement, si on pouvait aller à l'épicerie, acheter ce qu'on veut dans la portion qu'on veut, ça serait formidable, ça diminuerait beaucoup le gaspillage.

---

## RESTAURATEURS

Il a été possible de classer les causes, les contraintes, les stratégies et les propositions selon qu'elles concernent ce qui peut être fait en amont, afin d'éviter qu'un surplus soit généré, ou en aval, afin de gérer le surplus, sans le gaspiller. Il semblait pertinent de les présenter en fonction de cette classification.

---

## GESTION EN AMONT : LIMITER LES SURPLUS

---

### LES CONTRAINTES À LIMITER LES SURPLUS

Les participants ont identifié différentes causes ou contraintes qui peuvent contribuer à générer un surplus, c'est-à-dire une quantité d'aliments excédentaires qui ne sera pas consommée durant leur présence au restaurant (un reste). La majorité des éléments soulignés peuvent être rassemblés sous une seule grande catégorie : **le manque de contrôle sur l'offre en restaurant**. Cela se traduit par **la quantité d'aliments servie** (surtout les accompagnements incluant les condiments) qui est jugée trop grande pour la capacité à consommer l'ensemble du mets. À cet effet, les propos de la participante 23 exprimaient également ceux de la participante 35 : *Pour ma part, soit je vais gaspiller, soit je vais trop manger pour ne pas en gaspiller. Si la portion avait été plus petite, j'aurais été amplement satisfaite.* Par ailleurs, la participante 7 souligne ce qui lui apparaît comme une incohérence : *Je trouve que les restaurateurs des fois en mettent beaucoup trop dans l'assiette pour rien. Ce qui est un peu une incohérence à mon avis parce que, eux ça augmente leurs coûts en même temps.*

En plus de la portion qui peut être jugée trop généreuse, des participants ont aussi identifié l'accompagnement de frites comme étant servi en trop grande quantité :

Je pense à la montagne de frites là, t'as, mettons, un burger avec une montagne de frites, c'est sûr qu'il va probablement en rester dans mon assiette. Puis, je favoriserai pas à les ramener, ces frites-là. [Participante 29]

Pour certains participants, cette surabondance entraîne même une vision négative de l'entreprise, comme si cette dernière jetait de la poudre aux yeux :

Les accompagnements comme ça, tous les féculents là, souvent ils, c'est comme leur gamique là de dire « je vais avoir l'air d'avoir des assiettes gargantuesques, ça va être le fun pour les clients ». J'ai encore l'impression que, psychologiquement c'est « j'en ai eu pour mon argent, as-tu vu comment c'est gros ?! » C'est encore une question d'argent *versus* quantité dans ces restos-là. [Participante 14]

Il avait été souligné que certains aliments servis d'emblée, comme le pain et certains condiments, étaient perçus aussi comme du gaspillage puisqu'ils repartaient avec les assiettes des clients. Par ailleurs, une participante avait mentionné que ce type d'aliment ne faisait habituellement pas partie des restes pouvant être rapportés dans un *doggy bag*.

Également, les participants soulignaient un **manque de diversité dans la taille des portions** au menu, les obligeant souvent à commander un mets dont la quantité servie ne répond pas à leurs besoins. La taille unique de plusieurs mets apparaît comme un non-sens, comme le soulignait le participant 41 :

Le restaurant c'est la pire des choses que j'ai pu voir. Moi, je suis un bon mangeur, j'ai une grosse assiette devant moi, je vais la manger, je ne le fais pas par excès, c'est parce que je suis un bon mangeur. Par contre, ma blonde, elle ne peut pas manger ce qu'il y a dans ces assiettes-là. Je crois vraiment fermement aujourd'hui qu'il devrait y avoir deux portions. [...] il devrait y avoir des choses de même pour qu'il y en aille de moins en moins dans les poubelles, c'est vraiment terrible. Quand tu vas au restaurant, la portion arrive, ma blonde, c'est sûr qu'elle ne sera pas capable de la manger. Ça, je trouve que c'est vraiment un grand gaspillage.

Le participant 40 soulignait aussi cette problématique dans les menus pour enfants : *On s'entend, ce ne sont pas tous les enfants qui ont le même appétit, de 0 à 8 ans, ils vont tous avoir la même portion.*

Par ailleurs, bien que des participants aient reconnu une augmentation de l'offre de portions réduites chez différents restaurateurs, la plupart d'entre eux mentionnaient éprouver des problèmes à commander de petites portions d'un mets principal, comme l'exprime le participant 50 : *Ça m'est arrivé déjà de demander des portions réduites, des demi-portions, puis je n'ai pas trouvé beaucoup de restaurateurs qui avaient de la flexibilité par rapport à ça.*

Également, tout comme le participant 48, le participant 45 soulignait que l'offre de mets en portion réduite était souvent financièrement désavantageuse : *D'avoir des choix de grosseurs de portion. Parce que souvent c'est ça le problème, la table d'hôte même va être moins chère que le menu à la carte.*

Toujours en ce qui concerne la problématique de la taille des portions trop grande, un participant souligne qu'un problème de communication des informations quant à la taille de la portion peut amener le consommateur à commander une quantité d'aliments qui excède ses besoins :

Quand on décrit le format de certains repas. Prenons l'exemple d'une poutine. Une petite poutine, pour moi ça équivaut à une grosse. Sauf que, quand on a dans la tête "petite", on dirait que ce n'est pas une grosse portion. Finalement, les portions moyennes, grandes, sont énormes, je ne comprends pas comment quelqu'un peut être capable de manger ça, personnellement. Peut-être, c'est la notion des grandeurs, les cornets de crème glacée aussi, quand tu connais les grandeurs, finalement tu te prends une portion bébé parce que c'est une portion normale pour toi. Je ne sais pas si ça peut inciter les gens à surconsommer, ou à essayer de consommer une portion qui est trop grosse pour eux et finalement ça finit dans les pertes. [Participant 35]

## LES STRATÉGIES DÉPLOYÉES POUR LIMITER LES SURPLUS

Malgré certaines difficultés éprouvées devant l'offre des restaurateurs, les participants arrivaient aussi à déployer différentes stratégies qui leur permettaient de faire une bonne gestion des portions offertes en restaurant, afin de limiter les surplus. Notamment, devant la problématique de l'offre limitée de portions réduites, des participants ont expliqué favoriser **la commande de plusieurs mets en format entrée**. Tout comme la participante 7, la participante 31 voyait plusieurs avantages à cette pratique :

La majorité du temps, je prends deux entrées. J'essaie de faire ça de cette façon-là parce que j'aime goûter les choses, mais aussi parce que c'est deux petites portions qui sont moins grosses qu'un plat principal. C'est comme un entre-deux.

Aussi, afin d'obtenir la bonne quantité d'aliments, des participants ont mentionné **commander plusieurs mets et les partager**. Cette stratégie a été mentionnée surtout par les participants qui ont des enfants, comme ce fut le cas pour le participant 40, dont les propos rejoignaient également ceux du participant 45 :

J'avais quatre enfants donc souvent on y allait par paires, les deux plus jeunes, commandez-vous une assiette à deux qu'on va séparer et les deux plus vieux une assiette à deux qu'on va séparer. Puis on demandait une grande liqueur, on la divisait parmi les quatre enfants puis on en avait en masse.

Finalement, certains participants ont souligné que certains restaurateurs avaient une offre qui répondait particulièrement bien à leurs besoins. Le participant 45 parlait de son expérience :

J'ai un exemple d'un restaurant à Québec qui était bien là-dedans, c'était [Restaurant X], c'est un petit restaurant de quinze tables et puis on peut commander à mesure. Donc, mettons qu'on commande un plat principal, ce sont des petites portions et puis si on a encore faim, ils nous le disent les serveurs "Vous pouvez vous recommander des choses si vous voulez", parce que souvent on va échanger les plats entre les personnes. Donc nous on a trouvé ça très bien parce que moi en plus ma conjointe elle mange comme un petit oiseau, et puis des fois c'est un cauchemar pour elle d'aller au restaurant parce qu'elle aime manger, mais pas la grande quantité.

En ce sens, le fait de fréquenter un tel établissement constitue également une stratégie qui permet de limiter les restes d'aliments à la suite d'un repas.

## QUELQUES PROPOSITIONS

En plus de plusieurs bonnes pratiques déjà acquises, les participants avaient de nombreuses propositions à émettre aux restaurateurs afin de pouvoir réduire les gaspillages alimentaires lorsqu'ils fréquentent leurs établissements. Sans grande surprise, la majorité des recommandations concerne la taille des portions. Une grande proportion des participants a évoqué vouloir voir une **diversification des formats de mets offerts**, notamment en proposant l'option du **menu découverte ou à partager** :

Je sais qu'il y a certains (restaurateurs) qui le proposent, par exemple, des menus dégustation. Souvent ce sont des plus petites portions, on pourrait choisir trois ou quatre services mettons, puis, bien, si on en mange deux, on a deux autres qu'on peut rembarquer, si on en mange trois, on a un autre qu'on peut rembarquer. Moi je trouve ça intéressant comme formule parce que ça permet effectivement de goûter un peu à tout si on le souhaite, peut-être de gâcher moins aussi... [Participante 2]

Une minorité de participants suggère une **diminution généralisée de la taille des portions** servies en restaurant :

Au restaurant, les portions sont super grosses, je pense que ça pourrait être un plus, quitte à diminuer le prix si la portion est plus petite. Souvent, on va manger plus que nos signaux de satiété, donc je trouve que ça serait déjà un pas à faire. Je pense que je dirais de diminuer les portions, parce que même si tu offres plusieurs choix de portions, au restaurant on a souvent tendance à prendre la plus grosse. Il y a des restaurants qui existent, il y en a un à Québec et ce sont vraiment des plus petites portions, et c'est cinq dollars chaque, mais tu as vraiment de plus petites portions, c'est style tapas, tu vas en prendre plusieurs, mais tu vas moins gaspiller parce que ce sont des plus petites bouchées et tu te rends compte qu'au final c'est vraiment suffisant au niveau de la portion. J'aurais plus tendance de dire réduire les portions de façon globale. [Participante 23]

Néanmoins, une majorité de participants évoque l'option **d'offrir un même mets en portion régulière et en demi-portion** afin de mieux répondre à leurs besoins et, par le fait même, de limiter le gaspillage. Les propos du participant 43 reprennent ainsi ceux de nombreux autres participants : *avoir plus de demi-portion, parce qu'il n'y a pas beaucoup de restaurants qui ont des demi-portions alors que ça pourrait être un élément de réduction*. La participante 35 ajoute aussi les précisions suivantes :

Moi, je sais que si j'avais l'option de prendre une demi-portion une journée que j'avais moins faim, même si ça coûte un peu plus par rapport à la quantité que je consomme, ça ne me dérangerait pas de payer un peu plus proportionnellement, sachant que je vais consommer tout. Parce que, ça ne sert à rien de payer un peu plus si je ne consomme pas tout, ce n'est pas mieux.

Comme plusieurs participants l'expriment, l'ajustement du prix à la baisse ne devrait pas nécessairement se faire proportionnellement. À cet effet, le participant 41 clarifie : *Il y a des places où il y a des demi-portions, puis là je ne dis pas que si ça coûte 30 \$, que l'autre devrait en coûter 15 \$ parce que c'est une demi-portion, elle pourrait coûter 20 \$ mettons*. En ce sens, la demande de diminuer la taille des portions témoigne davantage d'un intérêt à ce que l'offre réponde aux besoins des consommateurs, plutôt qu'à un intérêt de faire des économies. D'ailleurs, la participante 2 y voit une solution gagnant-gagnant :

Les restaurants devraient faire des plus petites portions et que les prix soient reflétés en conséquence, tout simplement. À mon avis à moi, ça fait que tout le monde est gagnant, il y a moins de gaspillage, eux ils font autant de profits parce qu'il en a moins dans l'assiette.

Afin de réduire le gaspillage, certains participants suggèrent de **mettre en place des mesures financières**, dont la taxation des surplus, comme l'exprime la participante 32 :

Moi, ce qui me vient en tête, c'est le restaurant proche de l'Université (Laval) qui vend des sushis à volonté, mais tu paies ce qui reste dans ton assiette si tu en as trop commandé. Je crois que d'autres types de restaurants devraient adopter, surtout les buffets, buffets chinois ou autres endroits où tu peux remplir ton assiette. Tu y penses avant d'en recommander d'autres, puis tu te forces à manger ce qu'il reste, s'il en reste, parce que tu n'as pas envie que ça soit ajouté sur ta facture. Ça ne peut pas fonctionner partout, mais pour moi ça avait fonctionné comme incitatif. C'est ça, ça incite à ne pas commander plus que tu as faim ou à réfléchir sur ce que tu vas vraiment manger.

Tel que précisé par la participante, cette mesure s'applique dans un contexte d'offre à volonté, afin de conscientiser les consommateurs. Le participant 49 suggère d'ailleurs que la perception de cette taxe serve à des fins caritatives : *Un genre de taxe, puis dans le fond si tu gaspilles, bien au final tu dois payer puis à la limite ça pourrait être récupéré pour aller dans les banques alimentaires où les gens justement ont besoin d'avoir de la nourriture*.

Dans ce même type de mesures, le participant 50 proposait plutôt un incitatif à terminer l'assiette : *Un crédit sur la facture quand on finit l'assiette, ou, je ne sais pas là*. Il suggérait donc une sorte de consigne sur la facture d'un repas en formule à volonté avec un remboursement ou un crédit lorsqu'aucun gaspillage n'est réalisé.

Que la mesure soit positive ou négative, les participants semblaient bien reconnaître que l'aspect financier puisse jouer un rôle important dans la gestion du gaspillage alimentaire au restaurant, comme l'exprimait la participante 2 : *Parce qu'au bout d'un moment, effectivement, les gens c'est par le porte-monnaie qu'on les a au final, c'est clair et net*.

Parmi les autres propositions visant à limiter les restes dans les assiettes des consommateurs au restaurant, les participants suggéraient que **certains accompagnements soient servis à la demande, dans une formule à volonté**. À cet effet, la participante 14 proposait :

Peut-être de dire, regarde les frites, je t'en mets une petite quantité là, mais elles sont à volonté, re-demandes-en, c'est pas grave, pour pas arriver là avec des montagnes. Je pense au restaurant [Y], par exemple, ton burger est enterré en dessous des frites, c'est exagéré.

Dans la même lignée, il était suggéré que d'autres aliments traditionnellement servis d'emblée (comme le pain et certains condiments) le soient plutôt **à la demande seulement, à la carte**, comme le proposait le participant 39 :

Moi je verrais peut-être ça comme ça, qu'on puisse permettre aux clients de choisir les ingrédients qu'on veut ou pas, les sauces, ou tout ce qui accompagne le repas principal, ça éviterait [du gaspillage]. Justement, comme on parlait tantôt des pains sur la table, bien je n'en prends pas nécessairement ou je prends juste un petit morceau et tout le reste du pain est perdu ou donné à quelqu'un d'autre. Donc, c'est sûr qu'il aurait certaines parties du repas qui seraient à choisir par rapport aux envies du client, et puis, la formule modulaire aussi, pourquoi pas. Qu'on ne m'impose pas de prendre ça, ça, ça, mais plutôt que je puisse dire « Oui, je veux un café, ou un petit bout de légume, ou une crème ».

Dans le même ordre d'idées, une participante a également souligné la présence des éléments décoratifs dans les assiettes :

Je pensais au [restaurant Y] justement, moi j'aime bien le petit quartier d'orange après avoir mangé, mais des fois il y a plein de choses qui sont dans les assiettes, par exemple, le petit quartier d'orange, que plein de gens ne mangent pas. Je me dis qu'on en n'a pas de besoin, un burger et les frites et le quartier d'orange, c'est un peu chercher l'intrus. Des fois il y a de jolis petits efforts de présentation, c'est vrai que c'est beau, c'est frais, c'est mignon, mais souvent ça repart avec l'assiette puis ça finit dans la poubelle. Donc, peut-être demander ce qu'on a besoin et l'effort de présentation, fais-le avec le plat pour vrai. Je me dis que ça doit générer beaucoup de gaspillage, si tu as 50 personnes dans la soirée qui n'ont pas mangé leur quartier d'orange, bien ça fait beaucoup d'oranges qu'on jette à la poubelle. [Participante 6]

Par ses propos, la participante suggère de **miser sur les aliments qui seront réellement consommés**. Ainsi, tout comme certains accompagnements et condiments, les éléments qui ont une fonction décorative (ou digestive) pourraient être servis sur demande.

Aussi, afin de réduire les restes d'aliments dans les assiettes qui pourront être gaspillés, un participant suggérait **d'aller chercher davantage de rétroactions des clients** (par le personnel de contact) et de diffuser l'information au sein du personnel de cuisine et de gestion.

Les restaurateurs sont une des entreprises qui a le plus la capacité d'avoir une rétroaction du client directe. Dans un détaillant, on achète un produit, on va à la maison avec, on n'est pas content avec on appelle même le fabriquant, alors que le restaurant a devant lui un client qui a aimé, qui n'a pas aimé, que c'était trop gros, trop chaud, trop froid, trop une grande portion, et on utilise mal ça. Le restaurateur devrait favoriser plus d'échanges avec le cuisinier et le serveur. Connaître du serveur comment le client a réagi avec ce plat-là, qu'est-ce qu'on laisse le plus dans le plat "Ah, quand je sers telle chose, les patates restent toujours", "Ok, bien peut-être qu'on a trop de patates". Donc une discussion entre les employés, entre les cuisiniers et les serveurs. [Participant 47]

**Une meilleure connaissance des attentes des clients est certainement une façon de mieux tenir compte de leurs besoins.** Dans un restaurant, le personnel de contact, dont les serveurs et le maître d'hôtel, bénéficie d'un contact privilégié avec le client, pour prendre son pouls quant à l'offre qui lui est présentée. De faire l'analyse de ce qui est jugé utile ou non peut certainement devenir un exercice rentable pour le prestataire de service.

Finalement, comme dernière mesure proposée afin de limiter la production de surplus qui pourront mener à d'éventuels gaspillages, la participante 11 proposait de **payer l'assiette au poids**, une autre façon de demander une offre personnalisée :

Un peu comme dans les épiceries en vrac là, je veux dire, il a moyen de peser la nourriture, puis de dire, de le faire au poids aussi là. Je pense qu'il y a déjà des restaurants, comme le [Restaurant Z] qui vendent leur nourriture au poids, donc je pense que c'est quelque chose qui serait très bien possible dans le contexte du gaspillage aussi. Tu vas faire attention plus à ce que tu prends là, même si c'est en libre-service dans le restaurant là.

## GESTION EN AVAL : GÉRER LES SURPLUS

### LES CONTRAINTES À LIMITER LES GASPILLAGES

Lorsque des surplus d'aliments sont générés, le consommateur peut ou non les rapporter. Les participants ont exprimé différentes causes ou contraintes d'une gestion des restes qui résulte en un gaspillage alimentaire.

En cohérence avec les causes des surplus énoncés plus tôt, la majorité des participants disent ne pas rapporter un reste lorsqu'il s'agit d'un accompagnement de féculent comme des frites. À cet effet, les propos de la participante 2 rejoignent ceux de plusieurs autres participantes, alors qu'elle expliquait qu'elle avait l'habitude de rapporter les restes à la maison : *Bien, le poisson, la viande (oui), mais c'est sûr que les frites non, quoi. La salade, s'il y a eu de la sauce dessus, c'est sûr que la salade elle va brûler.* En plus de la valeur perçue de l'aliment qui semble moindre lorsqu'il s'agit d'un surplus de féculents (les constituants principaux du mets comme la viande ou le poisson étant conservés), la participante soulève également la problématique de **la détérioration des qualités organoleptiques de certains restes d'aliments**, lorsqu'ils sont rapportés. Les propos de la participante 6 reprennent ceux de l'ensemble des participants qui mentionnaient ne pas conserver leur surplus de frites : *Moi, je ne demande pas tellement de doggy bag, parce que je ne trouve pas ça bon après. Comme après que ça a passé dans un doggy bag, par exemple, les frites du [Restaurant Y], ce n'est pas vrai que tu vas les manger.*

Également, dans certains cas, **il n'est pas possible de trouver une utilité à l'aliment** et, de ce fait, il n'est pas rapporté à la maison, comme l'évoque la participante 35 :

Il y a d'autres choses, ce n'est pas l'aliment en soi, mais plus la quantité. S'il me reste juste une ou deux bouchées de mon repas, qui, en théorie, pourraient très bien se conserver, mais ça serait bizarre de rapporter deux bouchées parce que je ne peux pas vraiment faire de repas avec.

En tenant des propos similaires, la participante 26 ajoute aussi : *si j'étais chez moi, les trois bouchées je les aurais mis dans un plat et je les aurais gardées.* Ainsi, pour certains participants, la gestion des restes au restaurant semble impliquer des contraintes qui vont au-delà de l'utilisation ultérieure de l'aliment.

Une explication pourrait résider dans l'obligation d'utiliser un **emballage de styromousse**. En effet, pour certains participants, ce type de matériau constituait un frein important à l'usage du *doggy bag*, car ils percevaient alors qu'ils

devaient choisir entre deux formes de gaspillage. Le participant 35, qui avait préalablement exprimé diverses préoccupations environnementales, mentionnait même ressentir de la gêne face à ce geste, d'utiliser un contenant de styromousse :

Moi, mon autre point, c'est plus par rapport aux contraintes, par rapport à la gêne qu'on peut avoir pour les *doggy bags* dans les restaurants. Moi, des fois, je me sens mal d'utiliser des contenants jetables, c'est une autre forme de gaspillage, quand ils arrivent avec le gros contenant en styromousse pour une petite portion, là moi ça me gêne de faire ça.

La participante 11 se disait également rebutée par ces emballages, mais choisissait plutôt l'option de se « forcer » à terminer son plat, afin d'éviter le gaspillage :

Moi, encore là, je vais revenir avec le plastique, mais moi ça me fâche quand on m'offre des trucs en styromousse qui ne se recyclent pas. [...] Ça m'est déjà arrivé de, de me dire « ah bien je vais le finir » parce que je voyais que c'était des trucs en styromousse puis je ne voulais pas utiliser ça. Donc je me suis forcée à manger mon truc au complet.

Les participants qui souhaitent repartir avec leurs restes se butent parfois à l'impossibilité de le faire. Par exemple, le participant 39 mentionnait que le service de *doggy bag* n'était pas offert dans certains restaurants. Le participant 40 quant à lui disait rencontrer **certains défis en lien avec le personnel de contact** :

Je vais avoir la conscience de surveiller le serveur pour qu'il ne reparte pas avec mon assiette, des fois la majorité des endroits sont trop rapides à desservir sans s'assurer que la personne a terminé. Ou, des fois j'ai la dernière bouchée quasiment de piquée dans la fourchette et l'assiette part. Je pense qu'ils sont blasés un moment donné, ils en jettent tellement qu'ils ne se posent plus de questions. Oui ça m'arrive de me faire demander si je veux le rapporter, mais je dirais que 80 % et plus du temps il faut le demander. J'ai l'impression que c'est parce qu'ils aiment mieux avoir l'ordre du client de le faire, ils aiment mieux avoir la demande que d'insulter quelqu'un qui trouverait ça insultant.

Par ses propos, le participant 40 souligne en effet une limite qui s'impose au personnel de contact : celle de ne pas offusquer le client en raison des normes sociales. D'ailleurs, le participant mentionnait être lui-même victime de jugement de la part de ses accompagnateurs lorsqu'il demande de repartir avec les restes :

Oui, absolument, au point d'avoir des gros yeux de mes conjointes au début de la fréquentation. C'est "Voyons donc, tu ne vas pas ramener ça ?", bien oui ! "Ça va être tout froid, ça ne sera pas bon !", pis, je repars avec puis ton reste je vais le mettre avec, je vais le manger.

## LES STRATÉGIES DÉPLOYÉES POUR LIMITER LES GASPILLAGES

En ce qui concerne les stratégies déployées par les participants afin de bien gérer leurs surplus d'aliments au restaurant, l'ensemble des répondants ont mentionné **demande le *doggy bag***, tel que présenté dans l'extrait des propos du participant 42 : *pour les restaurants, s'il m'en reste beaucoup trop, ce qui est rare, mais souvent je vais demander un plat pour le rapporter chez nous*. Il est intéressant de souligner que la quasi-totalité des participants qui ont mentionné cette stratégie précisait adopter cette pratique, lorsqu'ils constatent un surplus important ou « qui en vaut la peine », soulignant qu'ils ont besoin de voir une certaine utilité (par exemple de constituer un repas) afin de rapporter les restes d'aliments.

Une participante a précisé qu'elle faisait souvent **don de ses surplus** de repas au restaurant en les laissant dans un frigo communautaire :

Habituellement, je mange vraiment plus souvent au restaurant. Mais j'ai quand même la chance, dans St-Roch, on a un frigo puis je vais apporter quand même beaucoup de choses dans le frigo. Ça fait que, quand j'ai fini le restaurant et que je n'ai pas tout mangé, le frigo de St-Roch aide un peu pour ça. [Participante 31]

Finalement, rares étaient les participants qui apportaient leur propre contenant au restaurant. Néanmoins, la participante 10 avait acquis cette habitude et la participante 36 expliquait que depuis plus de 15 ans, elle a l'habitude de repartir avec ses restes (incluant même les os de poulet) lorsqu'elle mange au restaurant et qu'elle apporte systématiquement un contenant réutilisable lors de ses visites dans ces établissements.

### QUELQUES PROPOSITIONS

Bien qu'une majorité des participants avaient déjà acquis l'habitude de demander un *doggy bag* pour gérer leurs surplus, ils ont tout de même émis plusieurs propositions afin de faciliter ce geste pour les consommateurs. Tout d'abord, plusieurs participants ont suggéré que cette pratique soit **proposée d'emblée par le restaurateur** et non seulement à la demande du client. À cet effet, le participant 43 suggérait :

Si l'association des restaurateurs invitait ses membres à avoir une politique à offrir d'emblée aux gens que ça vienne d'eux, parce qu'il y a des gens qui sont gênés de le demander. Moi, ça ne me dérange pas, mais il y a des gens qui sont gênés de le demander puis je suis persuadé qu'il y a bien des gens qui le rapporteraient, mais qui n'osent pas.

La participante 20 abonde dans le même sens, en soulevant toutefois la limite des coûts associés à de telles mesures pour les restaurateurs :

Mais les restaurateurs ont quand même des marges de manœuvre tellement petites, les marges bénéficiaires sont mini, et ces contenants-là, mine de rien, ne sont pas gratuits. Je pense qu'ils devraient prévoir dans leurs coûts les cinq sous de plus par client pour le plat qui devrait être offert d'emblée.

Dans un ordre d'idées similaire et afin de contrer la réticence à utiliser des contenants en styromousse, il a été suggéré que :

Moyennant le coût de 1 \$ ou 2 \$, les gens pourraient ramener ça dans un plat en verre ou quelque chose qui se recycle justement. Parfois c'est la solution la moins chère qui est utilisée pour que les gens puissent rapporter leur nourriture, mais si les gens étaient prêts à défrayer 1 \$ ou 2 \$, peut-être que le contenant aurait une plus grande valeur écologique par la suite. [Participant 42]

Finalement, comme dernière proposition afin de faciliter la gestion des restes par les consommateurs dans les restaurants, une participante a souligné une initiative intéressante qu'elle avait pu expérimenter : *Il y en a qui offrent des trucs semi-réfrigérés, j'ai vu dernièrement, ils mettent ton doggy puis ça se conserve longtemps. Donc, il y en a qui facilite la tâche du doggy bag* [Participante 31]. Bien que cette contrainte n'ait pas été mentionnée dans le cadre des groupes de discussion, la perception d'un risque salubre en maintenant un aliment trop longtemps dans des zones de températures propices à la prolifération des microorganismes pathogènes est mentionnée dans la littérature comme une cause des gaspillages dans les restaurants. Une mesure permettant de conserver l'aliment au frais pourrait ainsi permettre de diminuer les craintes par rapport à l'innocuité des restes.

---

## LES HÔTELIERS ET L'ORGANISATION D'ÉVÈNEMENTS

Dans cette section, il s'est avéré pertinent de regrouper différentes entreprises incluant les hôtels et les organisateurs d'évènements (tels les congrès) puisque, dans les expériences relatées par les participants, ces organisations présentent plusieurs points en commun, dont les types de service qui y sont couramment offerts (les buffets) ou le contexte de consommation alimentaire en séjour (plus ou moins) prolongé à l'extérieur de la maison.

---

## LES CAUSES DES GASPILLAGES

Contrairement au secteur de la restauration, où la gestion du gaspillage alimentaire pouvait être faite par le consommateur en amont (en évitant qu'un surplus soit généré) et en aval (en gérant le surplus, sans le gaspiller), des limites s'imposent à cet effet pour les consommateurs dans le secteur de l'hôtellerie et de l'évènementiel. En effet, lorsqu'un surplus est généré, les consommateurs ne peuvent généralement pas le conserver (comme ils pourraient le faire au restaurant), notamment en raison d'un **manque d'équipement**, comme l'explique la participante 31 :

Ce n'est pas tout le monde qui a un frigo dans les chambres d'hôtel. [...] Où il n'y a pas de frigo et que ce n'est pas très accommodant, c'est plus facile de gaspiller. Sinon, ça m'est arrivé souvent d'apporter des plats dans mon frigo d'hôtel.

Outre l'équipement nécessaire à l'entreposage, le consommateur sera également restreint à pouvoir réchauffer son reste, soit par manque d'équipement (four à micro-ondes) ou par l'incompatibilité des contenants (aluminium, styromousse) avec l'usage des fours à micro-ondes. Parmi les participants, aucun n'a mentionné mettre en place une planification qui permettait de gérer les restes à l'hôtel.

Également, **le service de type buffet ou « à volonté »** ne se prête pas à repartir avec un surplus d'aliments, bien qu'il semble générer énormément d'excès. En effet, le service de type buffet est l'une des causes de gaspillage qui a été identifiée par l'ensemble des participants ayant abordé ce secteur d'activités. Les participants dénonçaient, d'une part, les comportements des autres clients :

Les buffets, seigneur ! C'est sûr que le monde qui vont là ils mangent beaucoup, j'en ai vu souvent, ils remplissent leur assiette "Cette moitié je n'aime pas ça", ils laissent ça là, le serveur vient prendre ça, ils retournent prendre d'autres choses. On a beaucoup trop de quantités, on a beaucoup trop de choix, c'est notre éducation qui est mal faite là-dessus. [Participant 41]

D'autre part, les participants mettaient aussi sur table leurs propres comportements : *on produit beaucoup de gaspillage dans les buffets, moi-même j'en fais parce que j'ai les yeux bien plus gros que le ventre quand je suis en avant des comptoirs.* [Participante 32]

Ils soulignaient aussi au passage les contradictions que cela génère par rapport à leurs valeurs, comme l'exprime la participante 29 : *Tout ce qui est buffet chinois, buffet à sushis, ça m'est déjà arrivé d'y aller, puis moi qui ne gaspille pas, ça m'est déjà arrivé de prendre une assiette puis dire ah, bien ça je le mangerai pas.*

En effet, il est intéressant de constater que de façon générale, les participants aux groupes de discussion se qualifiaient plus facilement de petits gaspilleurs ou encore mettaient de l'avant leurs préoccupations et leurs efforts afin de réduire leur gaspillage alimentaire. Également, la majorité d'entre eux recommandait aux restaurateurs de diversifier les tailles de portion en soulignant que le manque de contrôle sur la quantité d'aliments servie constituait un

problème. En ce sens, le service de type buffet aurait dû représenter une solution favorisant la réduction des gaspillages, puisque le client est libre de choisir les aliments et leur quantité selon ses préférences ; mais il en est tout autrement.

Une partie de l'explication de ces **conflits de valeurs** se retrouve dans les propos de deux participantes. D'une part, dans les mœurs, l'abondance de nourriture fait partie intégrante des pratiques d'une bonne hôtesse. Le sens de l'hospitalité étant au cœur du service hôtelier, un buffet bien garni fait partie de l'offre de service de ces entreprises et semble également faire partie des attentes des clients qui fréquentent ces lieux, comme l'exprimait la participante 6 :

Il y a quelque chose de culturel dans l'idée de mettre la profusion, parce que c'est être bien reçu que d'avoir de la profusion, etc. Donc, il y a cette idée culturelle de "ok, je te donne et si tu ne prends pas, ça ira à la poubelle, tant pis, mais au moins je t'aurai bien reçu". Moi aussi quand je reçois des gens j'ai tendance à faire ça, parce que c'est important de bien nourrir les gens.

D'autre part, le contexte de vacances semble aussi changer les attentes et les points de repère habituels qui appartiennent à la routine quotidienne :

Bien, moi je me dirais que je suis en vacances, j'aurais aimé ça avoir un buffet énorme, même si au quotidien je vais faire attention, je vais acheter en vrac. C'est comme si je me dirais " Bien, ok, c'est plate, je suis en vacances et j'avais envie qu'on m'aime, pis qu'on m'aime ça passe par me nourrir à outrance alors que je n'aurais pas mangé tout ça, clairement. Il y a comme quelque chose d'ancré qui, une fois qu'on y réfléchit deux minutes, a aucun sens puis n'est pas forcément en accord avec nos convictions. [Participante 6]

Ce contexte semble même générer une certaine désinhibition par rapport aux comportements habituels :

Oui, moi des croissants, on n'en mangeait pas chez moi, des muffins sucrés non plus, j'ai été élevée au gruau et à la crème *Budwig*. Donc, c'est sûr quand je vois ça disponible gratuitement, je fais comme "Oh, je vais m'en prendre deux mini portions, puis je vais voir ce que je peux manger, mais je n'ai pas faim". [Participante 4]

D'une certaine façon, les pratiques limitant le gaspillage alimentaire sont ancrées dans le quotidien et la routine établie permet de déployer ces efforts d'une façon relativement fluide. Le fait de changer de contexte de consommation, d'être en séjour à l'extérieur de la maison, semble défaire (en partie du moins) les ancrages des comportements (plus ou moins) automatiques qui permettent de diminuer le gaspillage alimentaire.

## QUELQUES PROPOSITIONS

---

Il apparaît important de tenir compte des particularités inhérentes au contexte associées à la fréquentation des hôtels, car celui-ci n'affecte pas seulement les comportements des consommateurs, mais également leurs attentes en matière de qualité de service. Lorsque la qualité du service reçu est inférieure à la qualité du service attendu, cela se traduit par de l'insatisfaction. Ainsi, bien que des propositions aient été émises afin de limiter le gaspillage alimentaire généré par les consommateurs lorsqu'ils sont à l'hôtel ou qu'ils participent à des événements, il demeure important de bien connaître les attentes des consommateurs.

Les participants ont donc émis des propositions visant à limiter les excès d'aliments qui se retrouvent dans les assiettes des clients lors d'un séjour à l'hôtel ou lors d'un événement organisé. Notamment, le participant 42 suggérait que le

type de service buffet soit mis de côté pour les événements et que les organisateurs devraient plutôt **privilégier un service aux tables, de type banquet**.

Peut-être les événements de reconnaissance et tout, peut-être plus miser sur des services aux tables ou des portions pour chaque personne au lieu de toujours faire des gros buffets et qu'une partie se ramasse aux poubelles.

Le participant 43 quant à lui reconnaissait les limites imposées par les installations de l'hôtel et suggérait plutôt que ce type d'établissement propose **une offre à la carte** afin de limiter les surplus d'aliments qui ne pourront être conservés par le consommateur :

Puis au niveau des hôtels c'est moins évident, parce que rapporter dans sa chambre d'hôtel, si tu couches à l'hôtel trois nuits ça ne marchera pas. Mais peut-être plus y aller, d'y aller à la carte. Donc, si tu veux une soupe, c'est 75 sous de plus, puis si tu veux un dessert, c'est 1 \$ de plus, alors si les gens n'en prennent pas, au moins ce ne sera pas généré et jeté par la suite.

Aussi, deux recommandations visaient spécifiquement le service de type buffet. Premièrement, afin de limiter les surplus d'aliments dans les assiettes, il a été suggéré que **les aliments soient servis par un employé** : *Si le buffet est servi par un employé, là l'employé peut doser un peu les portions.* [Participant 43]. Deuxièmement, tout comme il a été suggéré pour les restaurateurs offrant un service « à volonté », des participants suggèrent une **taxation des surplus** comme mesure visant à limiter les aliments servis en excès par les consommateurs : *Comme dans les buffets, j'ai une idée de même, mais ça pourrait y aller au poids de ton assiette, ce qui reste dedans, bien là, tu as une petite taxe sur ta facture.* [Participant 32]

## PERSPECTIVE MANAGÉRIALE

Finalement, certains participants avaient eu à collaborer à l'organisation d'un événement impliquant le service d'aliments (souvent sous la forme d'un buffet en faisant affaires avec les services d'un traiteur) et ont abordé les causes de gaspillage alimentaire et les stratégies déployées afin de les réduire, mais d'un point de vue managérial. Dans ce contexte, la participante 10 a abordé le problème du gaspillage des aliments liquides, comme le café, le thé ou les jus qui sont difficiles à rapporter ou à redistribuer après un événement, faute de contenant pour le faire :

Je rajouterais tout ce qui est les boissons, le liquide, le café, l'eau, les jus, l'eau en bouteille qui restent la moitié de la bouteille après quand les gens partent. Là, on a gaspillé l'eau puis on a gaspillé du plastique. Les pichets qu'il reste un fond, ce n'est pas vrai que les salles de location vont arroser leurs plantes avec. Puis, le café, on n'a pas le contenant pour le ramener, on va le jeter. Il y a ça aussi, *versus* l'alimentaire qu'on peut mettre le couvercle et repartir avec ou l'envoyer dans des centres communautaires. Tout ce qui est liquide est gaspillé systématiquement.

Certains des participants ont toutefois pu présenter des stratégies déployées dans leurs milieux de travail afin de limiter le gaspillage lié à l'organisation d'événements. Notamment, une **bonne connaissance des habitudes des employés** permettait une meilleure planification des quantités commandées :

J'ai organisé beaucoup d'événements, puis on s'est rendu compte à l'interne que trop de viennoiseries, ça ne sert à rien. Le monde sont pleins, ils ne sont plus concentrés puis on n'est plus rendu dans l'excès. Ce qu'on commande, on le consomme, ça c'est à l'interne. [Participant 4]

Aussi, la **redistribution des restes** permettait de faire une bonne gestion des surplus : *Moi, à mon ancien travail, quand on commandait des buffets et il en restait, on le donnait à des œuvres de charité.* [Participante 26]

---

## L'INSTITUTIONNEL

Dans le cadre des entrevues de groupe, les participants ont été questionnés sur leurs gaspillages alimentaires lorsqu'ils fréquentent des milieux institutionnels. Conformément à la définition utilisée par le MAPAQ (2014) dans son Guide d'accès au marché institutionnel, nous référons aux milieux publics (réseau de la santé, des services sociaux, de l'éducation, etc.) et aux milieux privés (services de garde, centres d'hébergement privés, cafétérias en milieux de travail, etc.). Les réponses se sont toutefois faites plus rares, comparativement aux autres acteurs des HRI. Néanmoins, des participants ont été en mesure d'identifier des causes de gaspillage alimentaire, ainsi que des stratégies et des propositions afin de les réduire dans les milieux des hôpitaux, des CHSLD, des cafétérias en milieu de travail ainsi que dans les CPE.

---

## HÔPITAUX ET CHSLD

---

### LES CAUSES DES GASPILLAGES

Dans les milieux de soins, **l'offre alimentaire peu attrayante** était présentée comme une cause de gaspillage alimentaire par les usagers. D'une part, des participantes soulevaient l'absence d'aliments frais dans les plateaux, laissant davantage place à des aliments transformés. En parlant de la situation de son père en CHSLD et à l'hôpital, la participante 9 décrivait le menu qui lui était servi :

Très peu d'aliments frais, on était l'été, c'est moi qui lui apportais ses fraises, ses bleuets, je n'ai jamais vu un fruit ou un légume frais dans son plateau, ça me heurtait vraiment beaucoup. Donc, au niveau institutionnel, au niveau des hôpitaux, c'est vraiment ordinaire.

La participante 6 faisait part de propos similaires, en insistant sur la **perception moindre de la valeur des aliments servis**, en raison de leur niveau de transformation :

Je pense aux hôpitaux aussi, si vous avez déjà été hospitalisé, vous n'avez aucune idée c'est quoi qu'il y a dans la purée dans votre barquette. Donc, on va peut-être plus le gâcher parce que ce n'est plus un aliment, c'est quelque chose de super transformé. Je me demande si dans notre tête, ça a autant de valeur que ces légumes qu'on irait nous-mêmes cueillir sur l'île d'Orléans. [...] on est tellement loin de tout, qu'il n'y a plus aucune valeur émotionnelle.

Également, la participante 9 explique qu'en dépit du faible appétit de son père, des plateaux complets lui étaient servis, de sorte que la totalité de son contenu était jetée.

Papa, il avait de la misère, ses dents, donc on avait décidé de mettre en purée toutes ses choses et il ne voulait rien savoir parce que c'était de la bouette, ce n'était vraiment pas appétissant. On lui offrait le cabaret parce qu'il faut qu'il mange, mais il ne mangeait pas du tout, tout était jeté. Moi, ça me heurtait, j'ai parlé à la nutritionniste à quelques reprises, finalement on a décidé de diminuer. Je ne connais pas du tout le milieu, mais ça m'a interpellée beaucoup.

## PROPOSITION

---

La principale proposition émise par les participants afin de diminuer le gaspillage des patients en milieu de soins était **d'offrir un menu davantage sur mesure**. Les participants 18 et 8 abondaient dans le même sens :

On pourrait demander aux patients, on a des menus déjà établis, ils pourraient peut-être choisir leur menu, les quantités qu'ils veulent. Parce que les plats, je pense, ça fait longtemps que je ne suis pas allée à l'hôpital, mais on a un plateau avec la soupe, le plat principal, un dessert, je pense qu'il y a peut-être des gens qui ne mangent pas tout ça, c'est peut-être trop copieux. Donc, je pense qu'on pourrait faire une sélection et offrir aux patients les quantités qu'ils vont manger.

Par ailleurs, le participant 8 renchérisait la proposition en s'appuyant sur le contenu d'un reportage récemment visionné :

Le plus éloquent c'était à Nouvelle-Écosse, eux c'est rendu que tous les hôpitaux, c'est à la carte. Au lieu d'avoir une cuisine commune pour tout l'hôpital, chaque étage a sa petite cuisine, puis, la personne qui décide qu'à deux heures de l'après-midi qu'elle a faim, elle se commande un repas et ils lui livrent son repas tout de suite. Ça a l'air que ça a diminué énormément le gaspillage alimentaire. Puis, au lieu de cocher trois jours d'avance ce que tu veux, et finalement quand ça arrive tu n'as plus faim, là tu as le repas que tu veux au moment que tu en as besoin.

## CAFÉTÉRIAS

---

### CAUSE DES GASPILLAGES ET PROPOSITION

---

Dans les cafétérias, **la taille de la portion servie** était présentée comme étant problématique, comme le soulignait le participant 40 :

Ça dépend, il y a des cafétérias où on se sert soi-même, mais c'est rare, d'habitude ça va être une assiette nous est donnée avec un fond de riz qui pourrait nourrir cinq enfants un peu trop maigres, c'est impressionnant comment on remplit ça à rebord.

En guise de solution, des participants proposent que le client puisse **choisir la quantité d'aliments désirée**. Le participant 40 suggère : *offrir une variété de portions ou de pouvoir indiquer notre choix de portions, une louche, deux louches, quelque chose comme ça*. Le participant 39 quant à lui propose l'option du libre-service. Finalement, le participant 41 suggérait des choix à la carte :

Moi je trouve que c'est un bon système, tu ne paies pas pour ton repas, tu paies pour ce que tu prends. Tu ne paies pas pour un repas et tout vient avec, tu prends une soupe c'est 1 \$, tu prends un sandwich c'est un autre dollar. J'ai des chums qui mangent là, moi je ne mange jamais là, je fais mes lunchs, mais j'ai des chums qui mangent là ça leur coûte 6 \$, 8 \$, dépendamment de ce qu'ils prennent, s'ils prennent un dessert ou pas. Je trouve que c'est bien parce qu'ils ne t'arriveront pas déjà avec un plat tout fait avec 3-4 affaires, puis finalement tu en as trop pour diner.

## PERSPECTIVE MANAGÉRIALE ET STRATÉGIE

---

Deux participantes ont discuté des gaspillages alimentaires dans les Centres de la petite enfance (CPE). L'une était le parent d'un enfant qui a utilisé ces services, l'autre avait été directrice d'un CPE pendant plusieurs années. La participante 9 était donc en mesure d'identifier certaines contraintes à limiter le gaspillage alimentaire, avec une vision de l'interne. Notamment, elle reconnaissait qu'il y avait un compromis à faire entre les bénéfices associés à la découverte de nouveaux aliments et les gaspillages générés par la période d'adaptation à la nouveauté :

On veut que les enfants mangent, on veut qu'ils découvrent d'autres choses, on ne veut pas gaspiller, ça c'est clair. Mais, des fois ça prend deux ou trois expériences avant de dire qu'on passe à une autre recette parce que ça ne passe pas.

Par ailleurs, en guise de stratégie, la participante 9 misait sur la connaissance des besoins de sa clientèle, en adaptant les portions en fonction de l'appétit des enfants :

Par rapport aux CPE, il y a peut-être moins de gaspillage en cours d'année qu'en début d'année, parce que les éducatrices sont habilitées à connaître la faim des enfants, on va plutôt donner une deuxième portion à l'enfant. Mais, on va donner une plus petite portion au début, et, quand on sait que c'est un petit mangeur, on va lui donner des petites portions dès le début et tout le reste de l'année, ça va être comme ça. Donc, ça s'ajuste en cours d'année, je dirais peut-être qu'au mois de septembre il y a un peu plus de gaspillage.

Quant à la participante 25, elle a discuté d'une stratégie similaire mise en place par le CPE que fréquentait son garçon :

Au CPE de mon gars, ce que j'aimais c'est qu'ils fournissaient la viande, les légumes, souvent dans deux ou trois plats et chaque enfant se servait en fonction de son appétit. À ce moment-là, l'enfant était capable de jauger son appétit, ce qui faisait que le plus gros du restant n'avait pas été touché par personne. [Participante 25]

---

## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ DE COMPLÉTION DU JOURNAL DE BORD

L'activité de complétion du journal de bord, en plus de permettre de collecter des données de quantification des gaspillages, était une opportunité pour les participants de prendre conscience de leurs habitudes et a donné place à un terrain très riche en informations lors des groupes de discussion. Par ailleurs, il a été possible de recueillir des commentaires lors de différentes interactions avec les participants en lien avec la complétion de leur journal de bord. Dans la plupart des cas, durant la rencontre explicative, des questions et commentaires intéressants pouvaient être soulevés par les participants et aussi lors d'échanges de suivi. De plus, lors des groupes de discussion, la première partie de l'entretien consistait à faire un retour avec les participants sur l'activité de complétion du journal de bord. Ainsi, plusieurs rétroactions pertinentes ont été émises par les participants à l'endroit de la collecte de données par les journaux de bord. La section ci-dessous en fait brièvement état.

---

## RETOUR SUR LES CONSIGNES

Lors des rencontres explicatives, les participants recevaient les consignes nécessaires au bon déroulement de l'activité du journal de bord. Entre autres, ils devaient considérer comme étant du gaspillage « toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue ou jetée par le consommateur, que ce soit dans les restaurants et hôtels ou encore à la maison. » Les participants qui avaient aussi complété le sondage avaient été exposés à une définition plus pointue, car pour vérifier le niveau de connaissances concernant le gaspillage alimentaire et limiter les biais de mesure liés à la définition, une série de 23 comportements leur avait été présentée et les répondants devaient indiquer lesquels constituaient du gaspillage alimentaire et lesquels ils avaient effectués au cours des six derniers mois. Après avoir répondu à ces énoncés, les répondants étaient informés que tous les comportements présentés constituaient du gaspillage, selon la définition retenue pour l'étude (celle de Recyc-Québec, 2019), et qu'ils devaient donc en tenir compte lorsqu'ils rapportaient la fréquence et la quantité de gaspillage alimentaire. Ainsi, lors des rencontres, les participants faisant partie du panel Web avaient pu faire un retour sur certains éléments de définition et, par souci d'uniformisation, certains comportements avaient été discutés d'emblée avec les participants de la collecte par journal de bord.

Certaines questions étaient alors soulevées, notamment par rapport à ce qui devait être considéré comme un gaspillage ou non. Plusieurs de ces questionnements ont été des apports à la réflexion de l'équipe de recherche et il semble important de les prendre en considération dans la formulation de la définition du gaspillage alimentaire.

---

## CE QU'INCLUT LA DÉFINITION

Les participants se sont questionnés sur la comptabilisation des **aliments donnés à leurs animaux domestiques**. Selon la définition fournie, les participants devaient considérer comme un gaspillage alimentaire un reste de table qui aurait été donné à l'animal (puisque ces aliments étaient destinés à la consommation humaine). Toutefois, des participants ont souligné que lors de l'approvisionnement, des aliments étaient achetés spécifiquement pour leurs animaux, comme ils l'auraient été pour d'autres membres du ménage. Par exemple, une participante achetait du melon d'eau pour ses poules, une autre prévoyait des laitues pour son lapin et une autre achetait de la viande pour la diète crue de ses chiens (pour ne nommer que ces exemples). Dans ces cas-ci, les aliments donnés aux animaux n'étaient pas le fruit d'une mauvaise gestion ; nourrir l'animal ne servait pas à disposer de l'aliment en excès (comme un substitut à la poubelle ou au compost). Dans le cadre du journal de bord, il a été demandé aux participants de documenter les aliments donnés aux animaux.

Un questionnaire a aussi émergé par rapport à **l'eau**. Les participants se demandaient s'ils devaient la comptabiliser ou non. Bien que le gaspillage puisse apparaître plus évident dans le cas de l'eau embouteillée, il en est autrement pour l'eau du robinet. Comment savoir quand il s'agit d'un gaspillage alimentaire alors que de l'eau potable est accessible pour des tâches non culinaires ? Comment distinguer l'usage plus général de la ressource du gaspillage alimentaire ? Pour le bien de l'exercice, il a été suggéré que les répondants comptabilisent les ressources en eau qui devaient être bues. Ainsi, un verre d'eau dont la moitié serait jetée pourrait être comptabilisé comme un gaspillage, contrairement à l'eau qui a servi pour laver la vaisselle.

Un questionnement a été soulevé quant à l'imputabilité des gaspillages ; qui doit comptabiliser quoi ? Cette interrogation a été soulevée pour deux contextes distincts : le premier étant le gaspillage en lien avec l'achat d'un aliment impropre à la consommation (par exemple, l'achat d'un emballage de fruits dans lequel un ou plusieurs aliments sont moisies, sans que cela ait été visible lors de l'achat). Des réactions très intéressantes et opposées ont émané d'une telle situation. Dans un premier exemple, la participante 19 n'acceptait pas la responsabilité :

Là où des fois j'avais de la misère à me sentir coupable, c'est quand, exemple, j'arrange un brocoli que je viens d'acheter, puis à l'intérieur il y a un fleuron qui est comme baveux, il est comme gluant. Là, je le jette, mais je ne suis toujours bien pas pour manger ça, moi au moment où je l'ai acheté je ne savais pas que c'était de même dans le brocoli. Même s'il est déjà prévu à la consommation humaine, c'est immangeable. Alors ce petit bout, moi j'avais bien de la misère à me dire que je gaspillais. [...] Parce que je ne suis pas responsable du fait que ce soit gaspillé. Des fois on laisse trainer un brocoli dans le fond du tiroir, puis un moment donné il crie après nous autres pour qu'on le mange là, ça c'est de la négligence un peu je dirais. Bien, un peu beaucoup. Mais quand on achète quelque chose en pensant qu'on achète un légume correct, puis qu'à l'intérieur, souvent même une pomme de terre des fois qu'on fend en deux et que le cœur est tout bruni puis, comme, creux, ce n'est pas le but d'acheter une pomme de terre de même. Mais la jeter... on ne peut pas manger ça! En tous cas moi je ne la mangerai pas. C'est sûr que je me sens moins coupable de prendre cette partie de légume là pis de la jeter, plutôt que de la jeter parce que ça fait trop longtemps qu'elle traîne dans le frigo ou dans les armoires. Ce n'est pas la même chose pour moi.

Dans un deuxième exemple, la participante 10 s'appropriait la responsabilité du gaspillage :

Dans une des premières journées, il y avait trois framboises du Québec que, quand on a ouvert le paquet, elles étaient déjà moisies, et moi, je ne l'ai pas considéré comme du gaspillage alimentaire parce que je ne les aurais jamais mangées. Le lendemain, j'ai eu un flash, je me suis dit "À la base, elles ont été cultivées pour être mangées, donc j'ai fait du gaspillage alimentaire", et là je me suis sentie mal pour le reste de la semaine.

En effet, bien qu'il s'agisse davantage de pertes que de gaspillage puisque les aliments sont impropres à la consommation au moment de leur achat pour des raisons qui sont en dehors du contrôle du consommateur, c'est tout de même ce dernier qui jettera l'aliment. Il demeure donc légitime de se questionner à savoir : est-ce que le consommateur est imputable de cette perte ? Cet aspect devrait être considéré dans la formulation d'une définition du gaspillage alimentaire.

Le deuxième contexte est celui où le gaspillage se produit alors que l'on mange à l'extérieur du domicile, en visite. Certains participants ont souligné qu'il était difficile de trancher à qui revenait la responsabilité du gaspillage (si une trop grande quantité d'un mets est préparée et que celui-ci ne se récupère pas bien (comme une salade dans laquelle il y aurait déjà de la vinaigrette) ou s'il y a un risque salubre (parce que des aliments périssables sont restés trop longtemps à température ambiante). Les participants avaient le sentiment d'avoir participé à un gaspillage alimentaire sans avoir de contrôle sur l'issue, comme l'exprimait la participante 35 :

Une autre contrainte c'est, disons quand je vais chez quelqu'un d'autre, on n'a pas le contrôle sur la portion des repas, et ça fait en sorte que je n'ai pas le contrôle sur ce qui va se passer avec cette nourriture-là, et j'assume que les gens vont juste la jeter. Donc, ça c'est une autre contrainte, ne pas avoir le contrôle sur les portions quand je vais chez quelqu'un d'autre.

Afin d'avoir une mesure précise du gaspillage alimentaire généré par un consommateur ou un ménage (à des fins de comptabilisation des gaspillages), il peut être important de tenir compte de cet élément. Certes, cette nuance n'a pas d'impact sur la quantité totale de gaspillages alimentaires produits par tous les acteurs de la chaîne confondus. Toutefois, dans le cadre d'un exercice de quantification des gaspillages alimentaires, afin que tous les gaspillages soient rapportés, il apparaît pertinent de bien encadrer le concept d'imputabilité.

## RÉDUCTION DES GASPILLAGES OU DES DÉCHETS

---

Il est rapidement apparu que dans l'esprit des consommateurs, les expressions « gaspillages alimentaires » et « déchets d'origine alimentaire » étaient des concepts interchangeable de sorte que la revalorisation des déchets, par le biais du compostage notamment, était vue comme une façon de réduire le gaspillage alimentaire. Dans leur définition du gaspillage, certains participants semblaient inclure la gestion des impacts liés au gaspillage. Ainsi, la diminution des impacts par le compostage ou la revalorisation de déchets d'origine alimentaire en des usages non alimentaires diminuait par le fait même la quantité de gaspillage générée.

Par ailleurs, puisque certains des participants des groupes de discussion n'avaient pas complété le journal de bord (ceux des groupes 8 et 9, constitués d'hommes seulement), ils n'avaient pas été exposés à la définition plus détaillée du gaspillage alimentaire. Avant de leur exposer la définition retenue pour l'étude, il leur a été demandé de définir eux-mêmes le concept. Certains participants avaient une définition juste du gaspillage alimentaire, comme dans le cas du participant 42 :

Je pense que, tout ce qui se retrouve, que ça soit aux poubelles ou au compost, qui ne finit pas dans un estomac, qui n'est pas ingéré par quelqu'un, pour moi c'est du gaspillage. Parce que, un aliment, ça sert à nourrir une personne, puis, au bout de la ligne, si ce n'est pas la fonction que l'aliment a fait, c'est systématiquement du gaspillage.

Certains avaient également une définition biaisée du gaspillage, comme dans le cas du participant 41 :

Chez nous, tout ce qui est fruit ou légume qui n'est pas mangé retourne à la terre, je fais mon propre compost. Ça peut arriver souvent qu'il reste un morceau de céleri qui est tout mou qu'on ne mangera pas, je ne considère pas ça comme un gaspillage parce que je ne l'ai pas jeté à la poubelle, je l'ai jeté dans mon compost pour mon jardin durant l'été.

Néanmoins, certains participants, dont le participant 43, avaient une vision plus juste du rôle du compostage :

Pour moi, ça reste du gaspillage, mais il reste que c'est une façon très noble de réduire l'impact de ce gaspillage. Donc, au lieu de l'envoyer dans un site d'enfouissement sanitaire, au moins (l'aliment) est composté et il sert à quelque chose. Donc, ça diminue l'impact du gaspillage à mes yeux, mais ça reste que l'aliment a été gaspillé parce qu'il n'a pas servi à ce pour quoi il a été produit.

Toutefois, la perception que le compostage était une solution au gaspillage était aussi répandue chez les participants ayant complété le journal de bord. En effet, plusieurs participants déploraient le fait qu'ils n'avaient pas accès à un service de compostage dans leur municipalité, car, selon eux, ils auraient pu ainsi réduire leur gaspillage alimentaire.

Une autre forme de valorisation des aliments était de faire des bouillons afin d'en extraire les éléments aromatiques. Certains participants cuisinaient leurs bouillons à partir des parties non comestibles de l'aliment, c'est-à-dire « les

*constituants d'aliments impropres à la consommation* » (Gouvernement du Canada, 2016), comme les os, les parties très coriaces ou fibreuses de certains légumes comme certaines pelures.

Tout comme pour le compost, les participants considéraient également que cette façon de faire permettait de limiter les gaspillages alimentaires, comme le suggéraient les propos du participant 45 :

Toutes nos retailles de légumes ou nos légumes qui commencent à être un petit peu flétris, on les prépare, on les met dans un sac Ziploc qu'on remplit, on met ça au congélateur, on rajoute, on rajoute, on rajoute, et quand on a notre quantité, on fait notre bouillon avec. C'est comme ça qu'on gère et ça évite de mettre un bon légume frais dans le bouillon, c'est triste un peu quand on prend un beau légume pour faire un bouillon, qui va être jeté, qu'on va être obligé de jeter les restants.

Dans l'exemple donné par le participant, il est possible de comprendre que la préparation des bouillons implique d'utiliser des aliments ou des parties d'aliments qui étaient comestibles au départ et qui seront jetés une fois qu'ils auront donné tout leur contenu aromatique, sans que leur contenu nutritif ait été utilisé. Cette façon de faire semblait être la plus répandue auprès des participants qui cuisinaient leurs propres bouillons. Bien qu'il s'agisse d'une façon intéressante de valoriser les aliments et que cela favorise le développement de compétences culinaires et l'adoption de pratiques favorables au maintien d'une bonne santé, il faut souligner que cette technique, tout comme le compostage, ne permet pas de consommer les éléments nutritifs contenus dans les aliments.

## LA COMESTIBILITÉ

---

Un défi s'ajoute également à préciser ce qu'est du gaspillage alimentaire, en raison de la notion de comestibilité. La compréhension de ce concept, qui est très subjectif, va dépendre, notamment, du niveau de connaissance initial de ce qui peut être consommé ou non sur l'aliment. Les propos du participant 45 sont intéressants à cet effet :

Un de mes fils travaille dans un restaurant, et puis c'est là qu'il a appris l'économie alimentaire. Vraiment, il m'étonne. Quand il vient ici, il dit " Oh non, fait attention papa, on peut conserver ça pour faire telle chose, on peut réutiliser ça pour faire d'autre chose". Donc, il m'a appris des choses que je ne savais pas.

À partir de cet exemple, on peut comprendre qu'avant, le participant pouvait jeter une partie de l'aliment ne sachant pas qu'elle pouvait être consommée. Maintenant que son fils lui a appris comment l'apprêter, il va maximiser son utilisation. Néanmoins, son gaspillage aurait été calculé de deux façons différentes : pré et post apprentissage.

La comestibilité dépend aussi des habitudes et des préparations dans lesquelles sont utilisés les aliments. Par exemple, la participante 18 décrivait sa vision du gaspillage alimentaire :

Comme les pelures de pommes de terre, ce n'était pas du gaspillage alimentaire. Même chose pour les feuilles sur les carottes, je n'ai pas indiqué que c'était du gaspillage parce que ça ne se mange pas, on ne peut rien faire avec.

Par habitude, plusieurs participants retiraient la pelure des pommes de terre lorsqu'ils les cuisinaient en purée, mais la conservaient pour des pommes de terre au four. Quant aux fanes de carottes, une participante en faisait des pestos, une autre, des potages.

---

## RETOUR SUR L'AUTO-PERCEPTION DES GASPILLAGES ALIMENTAIRES

La quantité de gaspillage recensée dans le journal de bord apparaissait souvent comme une surprise pour le participant en raison de sa conception initiale du gaspillage alimentaire. Il est possible de croire que les petites quantités d'aliments gaspillés quotidiennement sont plus difficiles à percevoir que les plus grandes et n'étaient possiblement pas prises en compte dans l'autoportrait global qui était dessiné dans l'esprit des participants. D'ailleurs, puisqu'il s'agissait de leur première participation à une telle collecte de données, la perception de la quantité de gaspillage produite n'avait jamais été confrontée à une mesure plus concrète. Les propos de la participante 6 exprimaient bien ce constat :

Je jette tous les bouts de carottes, de courgettes, tous les petits morceaux. Je me suis rendu compte qu'à l'intérieur d'une semaine ça fait quand même un gros volume, ce n'est pas le volume auquel je m'attendais, c'était vraiment surprenant pour moi.

En faisant ce constat, certains participants arrivaient à identifier des causes de leurs gaspillages et même des motivations qui pourront les aider à limiter le gaspillage alimentaire. En parlant de sa façon de parer les aliments, la participante 19 expliquait :

Moi, des fois, j'y vais un peu trop rondement. Je vais vraiment faire attention à l'avenir parce que, dans le fond, je jette de la nourriture que je pourrais manger aussi. C'est un peu ridicule, j'ai payé pour. Ça permet de constater à quel point on peut jeter des choses encore bonnes finalement, des bonnes parties.

Cela peut être expliqué par le fait que plus un comportement est répété (comme c'est le cas lorsqu'il est bien intégré dans une routine), plus ce dernier devient automatique et demande de moins en moins à être réfléchi (Grunert et al., 2012). Ainsi, certaines habitudes acquises peuvent ne pas être remises en question en temps normal, mais un exercice tel que l'activité de complétion du journal de bord procure un contexte hors de l'ordinaire et rend possiblement plus saillants les gaspillages dans les gestes habituels.

## SYNTHÈSE DE L'ANALYSE THÉMATIQUE

---

### LES FACTEURS EN LIEN AVEC LES QUATRE DOMAINES DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

La gestion des gaspillages alimentaires peut être faite en deux temps : d'une part, en limitant les surplus qui pourront éventuellement se transformer en excès, et, d'autre part, en gérant correctement les surplus lorsqu'il y en a. Les actions entourant la gestion des gaspillages alimentaires se répartissent à travers les quatre domaines de la littératie alimentaire proposés dans le modèle de Vidgen et Gallagos (2014). Les deux premiers domaines, Planifier et gérer ainsi que Sélectionner regroupent les activités qui permettent de contrôler la quantité d'aliments qui se retrouveront dans le ménage et l'analyse thématique a permis d'identifier plusieurs facteurs qui vont aider ou encore nuire à limiter les surplus et excès.

---

### PLANIFIER ET GÉRER

Les pratiques mises en place ou non à l'intérieur du premier domaine semblent être particulièrement déterminantes sur la gestion des gaspillages alimentaires. Du premier domaine, *Planifier et gérer*, il est possible de constater que les facteurs qui favorisent la mise en place de bonnes pratiques en matière de planification et de gestion des denrées

permettent notamment aux participants d'exercer un certain contrôle sur leur environnement. Notamment, en limitant le nombre de personnes impliquées dans les tâches liées à l'approvisionnement et la gestion des stocks, tout comme le fait d'être à la maison il est possible de faire un meilleur suivi de l'inventaire. L'établissement d'une routine est également un facteur facilitant puisque les pratiques, lorsqu'elles sont répétées sur une longue période, peuvent devenir des habitudes (Tucker, 2019), qui sont beaucoup plus intégrées et par le fait même, durables.

Puisqu'une bonne planification doit tenir compte des ressources disponibles, il a été possible d'observer que les participants qui planifiaient et géraient bien leurs aliments octroyaient le temps nécessaire pour y arriver. Lorsqu'ils traitaient les tâches de planification et de gestion comme une activité à part entière, les participants étaient capables de mettre en place les bonnes pratiques. Par ailleurs, pour certains participants, l'utilisation d'applications était une bonne façon d'être plus efficace dans ces tâches. Néanmoins, plusieurs convenaient qu'un rythme de vie moins effréné aidait grandement à investir du temps dans ces activités.

À l'inverse, les contraintes à la mise en place de bonnes pratiques en matière de planification et de gestion des denrées concernaient les facteurs qui favorisent une certaine perte de contrôle sur l'environnement. Notamment, la composition du ménage, par la présence d'autres adultes ou d'enfants qui s'impliquent dans les tâches liées aux aliments, pouvait modifier l'organisation déjà mise en place, ce qui nuit à faire un suivi efficace. Les ménages avec enfants étaient aussi plus susceptibles de devoir tenir compte de préférences alimentaires particulières, ce qui augmente la quantité d'aliments achetée et les risques de gaspillage.

Également, bien qu'une routine favorise une bonne planification et une bonne gestion des stocks, il apparaît que lorsque celle-ci est très rigide, les imprévus et les impulsions (ou les envies spontanées) vont générer des excès qui pourront alors être gaspillés. Ainsi, il semble nécessaire, pour plusieurs participants, de conserver une part de flexibilité dans la routine afin que celle-ci demeure viable.

Parmi les autres facteurs pouvant constituer des contraintes aux bonnes pratiques de planification et de gestion des aliments, certaines participantes ont souligné la charge mentale que la prise en charge de ces responsabilités leur incombe. Ainsi, bien que certains apprécient le fait d'être le seul maître de leur cuisine, pour d'autres, il s'agit d'une responsabilité parfois lourde à assumer. Le support des autres membres du ménage, lorsqu'il est bien arrimé à l'organisation mise en place, peut donc s'avérer un atout pour le bon déroulement des activités en lien avec la planification et la gestion des stocks.

Finalement, il a été constaté que la procrastination est un facteur qui interfère avec la bonne gestion de l'inventaire chez quelques participants. En effet, alors que la mauvaise rotation des stocks est habituellement le fruit d'oubli ou de désorganisation de la part des participants, la procrastination a une composante volontaire ou consciente et fait en sorte que le consommateur laisse un aliment se détériorer, parfois de façon importante, afin de justifier qu'il soit jeté.

---

## SÉLECTIONNER

Du deuxième domaine, *Sélectionner*, il est possible de constater que plusieurs facteurs peuvent favoriser l'achat d'une quantité d'aliments qui respecte les besoins et qui, de ce fait, génère peu ou pas de surplus qui risqueront de se transformer en excès. Dans un premier temps, il a été observé que lorsque les achats étaient motivés par la recherche de praticité, cela contribuait à ce que le consommateur se procure des aliments dont il avait réellement besoin (contrairement à une motivation en lien avec le goût, le plaisir ou le prix). Par ailleurs, lorsque les achats d'aliments sous-optimaux étaient motivés par la recherche de praticité, ceux-ci semblaient davantage être utilisés plutôt que

jetés. Également, l'usage d'application comme Food Hero était cohérent avec la recherche de praticité et facilitait davantage le processus d'achat d'aliments sous-optimaux.

Également, parmi les facteurs faisant en sorte que les participants limitaient les achats qui pourraient se transformer en excès, la qualité perçue jouait un rôle important. Des attributs comme le prix (plus élevé) et le mode de production (biologique) pouvaient être associés à une meilleure qualité perçue des aliments, ce qui limitait les gaspillages subséquents. Par le fait même, le prix, en étant plus élevé, limitait la quantité d'aliments qui pouvait être achetée.

De plus, il a été observé que les participants accordaient plus de valeur aux aliments pour lesquels la propriété psychologique était plus grande. Cela était relatif à l'effort que le participant avait dû fournir pour se procurer l'aliment. Ainsi, les aliments cultivés dans le jardin à la maison ou aut cueillis chez les producteurs apparaissaient avoir une plus grande valeur aux yeux des participants tout comme les aliments qui étaient achetés directement auprès du producteur ou de l'éleveur. En effet, la proximité avec cet acteur semblait contribuer à reconnaître l'effort fourni pour produire l'aliment et augmentait la culpabilité ressentie à le gaspiller.

Le lieu d'achat des aliments était aussi un facteur qui permettait de s'approvisionner sans générer d'excès, lorsque les participants favorisaient le vrac ou qu'ils évitaient les magasins de type entrepôt pour les aliments frais. Il s'agissait en fait de sélectionner le détaillant dont le format des aliments vendus correspondait aux besoins du ménage selon sa composition.

Finalement, certains participants favorisaient l'achat d'aliments de longue durée de conservation (comme des aliments déshydratés, des conserves, des aliments surgelés) afin de limiter les risques de gaspillage. Étant moins périssable, l'achat de ces aliments permettait entre autres de se procurer des surplus lors de promotions où un rabais était appliqué lors de l'achat d'une plus grande quantité d'aliments. Par ailleurs, certains participants qui manifestaient des valeurs écologiques conciliaient une diminution de leur consommation de viande au profit d'un plus grand apport en protéines d'origine végétale avec des pratiques visant la réduction des gaspillages alimentaires.

Quant aux contraintes, il a été observé que chez certains participants, l'achat d'aliments sous-optimaux pouvait facilement résulter en un gaspillage. Contrairement aux participants qui se procuraient ces aliments par recherche de praticité, ceux qui les achetaient dans le but de les « sauver » exprimaient davantage les gaspiller et ce, avec une moins grande culpabilité puisqu'ils leur avaient déjà évité de terminer leurs jours dans la benne à ordures du supermarché. Les bas prix de ces aliments stimulaient aussi leur achat.

Également, la sensibilité aux prix était un facteur qui contraignait grandement un approvisionnement permettant de limiter les excès d'aliments, et ce, pour une grande partie de l'échantillon. Des participants ont évoqué l'impulsivité qui se manifestait devant une mise en marché attrayante, surtout lorsque celle-ci impliquait des promotions et des rabais. Les participants étaient alors plus enclins à se procurer des aliments, parfois en grande quantité, bien que cela ne faisait pas partie de leur planification initiale. Les achats réalisés auprès des détaillants de type entrepôt offrant généralement un meilleur rapport quantité/prix ont aussi été énoncés. Pourtant, le gaspillage alimentaire est également un gaspillage économique ; la sensibilité aux prix comme facteur qui favorise le gaspillage alimentaire peut donc sembler contradictoire. Toutefois, cela peut s'expliquer par l'écart intention/comportement présent en raison du délai entre l'achat et la consommation de l'aliment. Ainsi, la motivation économique d'acheter un surplus d'aliments (surtout lorsqu'il s'agit de produits frais) n'est pas compatible avec l'objectif de réduire le gaspillage alimentaire.

Finalement, certains participants, plus particulièrement ceux vivant seuls, ont exprimé éprouver des difficultés à bien satisfaire leurs besoins à partir de l'offre des supermarchés en matière de format d'emballage. Selon eux, les formats

disponibles ne sont pas adaptés parce qu'ils sont trop grands et cela les oblige à se procurer des surplus, lesquels risqueront d'être gaspillés.

---

## PRÉPARER

Du troisième domaine, *Préparer*, il est possible de constater que le fait de posséder un certain niveau de connaissances et de compétences culinaires agit à titre de facteur protecteur, afin d'éviter que des surplus ne se transforment en excès. Entre autres, les participants qui semblaient avoir un niveau plus élevé de compétences et de connaissances arrivaient plus facilement à modifier une recette afin d'y intégrer les aliments qu'ils avaient en leur possession pour éviter qu'ils soient gaspillés. Aussi, ils faisaient plus facilement face aux imprévus, incluant les achats non planifiés. En effet, alors que les achats impulsifs contribuaient à augmenter la quantité de gaspillage alimentaire, le fait d'avoir un niveau plus élevé de compétences et de connaissances culinaires agissait comme un facteur de protection contre le gaspillage auprès des participants. Également, ils arrivaient davantage à cuisiner leurs aliments en les apprêtant selon leur stade de fraîcheur, en utilisant par exemple les fruits et les légumes ramollis dans des préparations ne nécessitant pas une texture croquante.

Aussi, certains participants expliquaient qu'en utilisant la totalité (ou quasi-totalité) de l'aliment, cela contribuait à limiter le gaspillage. Par exemple, en conservant la pelure de fruits et les légumes lorsqu'ils les cuisinent, ils évitaient de jeter la pelure, mais aussi une partie de la chair qui aurait été retirée en parant l'aliment.

Finalement, le fait de pouvoir consulter diverses plateformes informationnelles permettait à des participants de bien s'outiller en recettes pour cuisiner leurs aliments. Certains participants moins expérimentés avaient ainsi pu acquérir différentes connaissances et compétences les aidant à limiter le gaspillage alimentaire.

À l'inverse, les lacunes dans les compétences et connaissances culinaires contribuaient à rendre plus difficile l'utilisation des aliments en surplus. Notamment, il semblait plus difficile pour les participants qui étaient moins expérimentés en cuisine de prendre des risques en essayant de nouvelles préparations ou en substituant des ingrédients dans une recette. Toutefois, certains participants très expérimentés pouvaient aussi être réticents à essayer de nouvelles techniques culinaires par crainte de générer du gaspillage alimentaire en cas d'échec.

Ensuite, il a été possible d'observer que les compétences et les connaissances culinaires suffisantes pour cuisiner un aliment dans son état optimal ne permettaient pas nécessairement de préparer adéquatement un aliment devenu sous-optimal. Il semble y avoir des besoins plus spécifiques en matière d'information et d'opérationnalisation des astuces anti-gaspillage. Plusieurs participants soulignaient qu'ils souhaitaient avoir accès à plus de trucs et conseils spécifiques à la gestion des gaspillages alimentaires. Par ailleurs, il est possible de croire que ce manque de compétences et de connaissances peut favoriser la procrastination, laquelle cause éventuellement du gaspillage alimentaire.

De plus, certaines techniques culinaires pouvaient favoriser le gaspillage alimentaire, notamment en parant les aliments. Plusieurs participants ont mentionné ne pas consommer la pelure de plusieurs aliments dans certaines préparations (alors que cette même pelure était jugée comestible autrement). Aussi, certains retireraient une quantité plus ou moins importante de chair en parant l'aliment ou lors du nettoyage alors qu'ils enlevaient les premières feuilles sur les laitues et les choux, causant ainsi des gaspillages.

Finalement, les craintes liées à l'innocuité de l'aliment en raison de l'approche ou du dépassement de la date « meilleur avant » pouvait faire en sorte qu'un aliment ne serait pas utilisé à l'intérieur d'une préparation, causant ainsi du gaspillage alimentaire.

---

## CONSOMMER/MANGER

Du quatrième domaine, *Consommer/manger*, il est possible de constater que les facteurs qui favoriseront des pratiques permettant de limiter les gaspillages alimentaires permettent entre autres de faire une bonne gestion des restes. Tout d'abord, il était possible de limiter la présence de restes en servant une portion qui répondait aux besoins de l'individu. Les participants parents expliquaient qu'ils veillaient à inculquer à leurs enfants l'habitude de se servir d'abord une plus petite portion et de se resservir selon leur appétit. Lorsqu'un reste était présent dans l'assiette, il a été possible d'observer que dans les ménages composés de plus d'une personne, il y avait généralement un membre qui prenait en charge de terminer les assiettes des autres. Dans le cas contraire, le fait de conserver le reste (même s'il était constitué parfois de deux ou trois bouchées) et de les entreposer au réfrigérateur permettait d'éviter leur gaspillage.

Pour les surplus d'aliments préparés (et qui n'ont pas été servis dans les assiettes), une bonne gestion des restes relevait d'abord de bonnes pratiques de planification et de gestion des denrées. Aussi, pour s'assurer que les restes soient consommés, des participants mentionnaient qu'ils devaient parfois se forcer ou faire fi de leurs préférences alimentaires. Pour certaines participantes, cela devenait impossible lorsque l'aliment présentait des signes de détérioration, car elles éprouaient alors du dégoût. Dans ce contexte, la composition du ménage et plus spécifiquement un membre possédant un niveau de tolérance plus élevé face aux signes de détérioration faisait en sorte que le reste était consommé et non gaspillé.

Afin d'éviter de gaspiller leurs surplus (qu'il s'agisse de mets préparés ou d'aliments bruts) certains participants se tournaient aussi vers le don ou le troc. Quelques participants utilisaient le service communautaire de Frigo-Partage en allant y déposer des surplus. D'autres partageaient aussi leurs surplus auprès de leur entourage ou à des membres d'une communauté sur les réseaux sociaux.

Finalement, l'ensemble des participants se disaient sensibilisés aux impacts du gaspillage alimentaire et souhaitaient le réduire (il s'agissait là d'un biais relié à l'échantillon). La présence de valeurs altruistes était associée à une sensibilité plus globale au gaspillage alimentaire, c'est-à-dire que les participants envisageaient les impacts de leur consommation sur l'environnement, sur la planète. La présence de valeurs hédonistes était associée à une sensibilité plus individuelle au gaspillage alimentaire, c'est-à-dire que les participants percevaient davantage les impacts du gaspillage alimentaire qui les affectaient personnellement.

À l'inverse, différents facteurs rendaient plus complexe la gestion des restes, ce qui pouvait résulter en du gaspillage alimentaire. Parmi ces facteurs, la composition du ménage pouvait comporter son lot de défis. Dans les ménages avec enfants, en raison de leurs préférences alimentaires, les jeunes pouvaient refuser de manger les restes (allant même parfois jusqu'à jeter leur lunch lorsqu'ils mangeaient à l'extérieur de la maison). Quant aux personnes vivant seules, la consommation des restes leur incombait entièrement ce qui représentait un risque de gaspiller un surplus d'aliments qu'elles ne désiraient plus manger.

Aussi, lorsqu'un risque était perçu quant à l'innocuité des aliments, cela menait habituellement à ce que l'aliment soit jeté, en dépit de bonnes pratiques générales favorisant la réduction des gaspillages présente chez le participant.

Finalement, pour quelques participants, lorsqu'il y avait un conflit entre les motivations liées à la santé et celles liées à la réduction du gaspillage, l'aliment en cause se retrouvait à la poubelle. En effet, pour ces participants, il était préférable de jeter un aliment qui ne possédait pas un profil nutritionnel sain plutôt que de le consommer.

## IDENTIFICATION DE STRATÉGIES

Afin de répondre à l'Objectif 4, les stratégies existantes dans d'autres parties du monde serviront de référence pour la présente étude. Ainsi, la seconde revue de la littérature porte sur les stratégies (gouvernementales, industrielles et communautaires) qui ont été mises en place dans divers pays afin de réduire le gaspillage alimentaire des consommateurs. Les pays ayant une certaine expérience en la matière sont d'abord ciblés. Les différentes stratégies sont catégorisées selon trois secteurs d'émergence : gouvernemental, industriel et communautaire.

## DÉFINITION DU SECTEUR TERTIAIRE

Selon le Thésaurus de l'activité gouvernementale québécoise, le secteur tertiaire est un « secteur d'activité qui regroupe les entreprises exerçant des activités commerciales et administratives qui vise à fournir des services » (Thésaurus, 2021). De son côté, le ministère du Développement Économique, Innovation et Exportation du Québec (MDEIEQ) regroupe ce domaine d'activité en trois catégories. D'abord, on retrouve le secteur tertiaire moteur qui englobe les entreprises offrant un service permettant de créer un effet d'entraînement dans un secteur économique donné. Ces industries jouent un rôle important dans le secteur des télécommunications et des services financiers à l'international (MDEIEQ, 1996). De son côté, le secteur tertiaire traditionnel comprend les commerçants exerçant une pratique commerciale existant depuis très longtemps et qui ont moins tendance à être influencés par la mondialisation. Selon le MDEIEQ (1996), il s'agit principalement des commerces, du transport, des services personnels et de la restauration. La dernière catégorie, les services non commerciaux, fait référence aux secteurs d'activités incarnés par les organisations gouvernementales, tels les hôpitaux. En raison de la nature de cette publication, les secteurs tertiaires traditionnels et non commerciaux sont les principaux domaines d'intérêt des sections qui suivent.

## PAYS INNOVANTS ET EXPÉRIMENTÉS

La littérature permet de constater que certains pays ou régions du monde ont une avance considérable dans leurs pratiques permettant de contrer le gaspillage alimentaire dans le secteur tertiaire. Les pays de l'Europe du Nord, les Pays-Bas et l'Italie, entre autres, ont adopté ce type de pratiques dans les secteurs gouvernementaux, industriels, commerciaux et communautaires. L'ensemble de la littérature consulté est constitué de publications scientifiques s'intéressant à des stratégies de réduction du gaspillage alimentaire et d'articles faisant état de certaines initiatives citoyennes.

## STRATÉGIES GOUVERNEMENTALES

Il est possible de répertorier certaines stratégies de réduction du gaspillage alimentaire émises, d'une part, par des organisations étatiques et, d'autre part, par le dépôt de projets de loi.

## LOIS ET MESURES GOUVERNEMENTALES CENTRALISÉES

Certaines mesures nationales incitent à la réduction du gaspillage alimentaire dans le secteur tertiaire. Par exemple, en France, des mesures législatives ont été mises en place. Ces dernières ont abouti à un Pacte national contre le gaspillage alimentaire qui « vise à réunir l'ensemble des parties prenantes, tout au long de la chaîne alimentaire, pour réduire de moitié le gaspillage alimentaire à l'horizon 2025 » (inspiré de Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation

- République de France; MAA, 2020). Il comprend un ensemble de mesures pour atteindre cet objectif (MAA(F), 2020). Celles-ci peuvent être résumées en six grandes stratégies, soit :

- ✓ Favoriser les axes de communications ;
- ✓ Poursuivre la quantification du problème ;
- ✓ Faciliter la coordination des acteurs donneurs-receveurs de dons alimentaires ;
- ✓ Éduquer les jeunes, le grand public et les professionnels de l'alimentation ;
- ✓ Promouvoir la territorialisation des politiques ;
- ✓ Promouvoir les stratégies qui ont fonctionné

Les parlementaires italiens ont également vu la pertinence de mettre en place des mesures législatives afin de faciliter les « dispositions relatives aux dons et à la distribution de produits alimentaires et pharmaceutiques à des fins de solidarité sociale et de limitation des déchets » (Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, 2016 ; p.n.d.). La loi n.166 vise à créer des incitatifs à la distribution d'aliments pouvant potentiellement se gaspiller tout au long de la chaîne alimentaire, principalement chez les distributeurs et les restaurateurs. Cela est fait en abaissant les standards sanitaires jugés comme étant parfois dérisoires. Cette loi implique également une campagne de sensibilisation auprès des consommateurs qui seraient responsables de 54 % du gaspillage alimentaire en Italie (Le Figaro, 2016).

---

#### INITIATIVES ISOLÉES / HÔPITAUX

Il est possible d'identifier certaines initiatives isolées provenant d'organisations étatiques visant à réduire le gaspillage alimentaire. Le milieu académique s'est principalement intéressé aux milieux hospitaliers. Une particularité entourant le service alimentaire des hôpitaux est l'enjeu sanitaire dû à une forte concentration de virus et bactéries (Dhir, Talwar, Kaur et Malibari, 2020). Schiavone, Pelullo et Attena (2019) ont révélé, dans une démarche qualitative, que la mauvaise qualité des plats et du service lors de la livraison était l'une des principales causes du gaspillage alimentaire dans trois hôpitaux italiens. Ces enjeux, combinés à la mauvaise réputation de l'offre alimentaire à l'interne, inciteraient les proches des patients à apporter des repas concoctés à la maison ou achetés dans un établissement alimentaire extérieur, ayant pour conséquence que les repas servis aux patients sont jetés plutôt que mangés.

Dans l'étude de Schiavone et ses collaborateurs (2019), la standardisation des quantités alimentaires offertes constituait un autre facteur d'influence conduisant au gaspillage alimentaire. Certains auteurs ont plutôt exploré l'impact de la condition des patients et la nature de leur état de santé sur leur propension à gaspiller leurs plats (Dias-Ferreira, Santos et Oliveira, 2015). Dans une étude conduite par Dias-Ferreira et al. (2015) sur des patients d'un hôpital au Portugal, il a été montré que les patients des départements de gastroentérologie et de chirurgies étaient les plus susceptibles de gaspiller. Contrairement aux résultats obtenus dans l'étude de Schiavone et al. (2019) révélant que les accompagnements étaient la partie du repas la plus gaspillée par les patients, l'étude de Dias-Ferreira et al. (2015) indique qu'il s'agirait plutôt du repas principal. Cette différence entre les deux recherches semble découler d'une méthodologie de comptabilisation différente. Dans l'ensemble, le pain (ou les biscottes) accompagnant la soupe se positionnait comme étant l'aliment le plus gaspillé dans les deux études. La même problématique a été observée dans les services de restauration collective en France (Sebbane, Costa et Sirieix, 2017). Dans une étude belge, il a été souligné que le manque de ressources humaines internes et externes afin d'assister les patients à manger contribuait au gaspillage alimentaire (ECORES, 2014). La Figure 13 présente des stratégies proposées par Dias-Ferreira et al. (2015) visant la réduction du gaspillage alimentaire adaptées au contexte hospitalier.

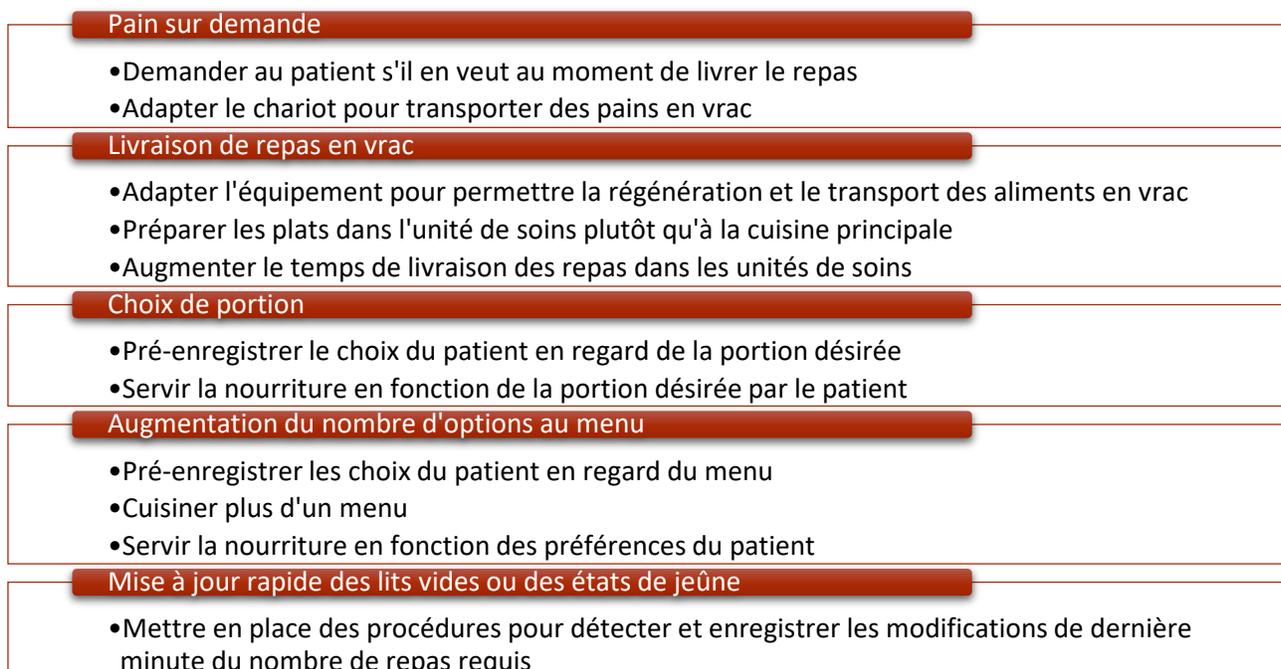


Figure 18. Les cinq mesures recommandées pour réduire le gaspillage alimentaire pour les hôpitaux de soins intensifs au Portugal. Source : Dias-Ferreira et al., 2015 ; p.152

## STRATÉGIES DES INDUSTRIES ET COMMERCES

Cette section explore les stratégies des industries et commerces afin de réduire le gaspillage alimentaire. Les industries et les commerces sont ici définis comme étant des entreprises à but lucratif. Puisque cette section du rapport se concentre sur le secteur tertiaire, les stratégies menant à une réduction du gaspillage alimentaire par les transformateurs et les producteurs ont été exclues. Il est toutefois reconnu que leurs efforts permettent aux marchands et restaurateurs d'offrir des produits responsables et innovateurs à leur clientèle. Par exemple, l'étude de McCarthy, Kapetanaki et Wang (2019) porte sur la perception et l'intérêt des consommateurs australiens envers les collations cuisinées à partir de biomasse alimentaire dans un processus d'économie circulaire.

### DÉTAILLANTS ALIMENTAIRES

Dans les épiceries, le gaspillage alimentaire est une grande problématique dans une perspective de développement durable et d'insécurité alimentaire. Cicatiello, Franco, Pancino, Blasi et Falasconi (2017) ont estimé que les deux tiers du gaspillage alimentaire provenaient du département des fruits et légumes frais et de produits boulangers chez les marchands. La perception du consommateur envers l'apparence des produits a été identifiée comme un facteur d'influence augmentant la quantité d'aliments gaspillés (Aschemann-Witzel et al., 2017; Aschemann-Witzel et al., 2018; Cicatiello et al., 2019).

Une pratique explorée par de nombreux auteurs est la réduction du prix des aliments sous-optimaux, qui a démontré son potentiel afin d'hausser l'intérêt des consommateurs pour cette catégorie de produits (Aschemann-Witzel et al., 2017; Aschemann-Witzel et al., 2018; Cicatiello et al., 2019; Rohm et al., 2017). Cette chute de prix a reçu une réponse

positive marquée auprès des jeunes répondants et des personnes vivant dans un grand ménage, deux groupes statistiquement plus susceptibles de vivre des insécurités financières (Cicatello et al., 2019). Cette observation concernant les pressions financières sur le ménage corrèle avec les résultats d'Aschemann-Witzel et al. (2018) qui ont montré que les répondants appartenant à un statut économique modeste (54 %) étaient plus enclins à acheter des catégories de produits sous-optimaux comparativement à la classe moyenne (42 %) et la classe riche (37 %). Les facteurs propres aux habitudes et équipements liés à la consommation alimentaire, tels que la possession d'un congélateur à la maison, ont également été identifiés comme étant un incitatif à acheter des produits sous-optimaux (Aschemann-Witzel et al., 2017). Ces informations tendent à soutenir l'hypothèse selon laquelle l'intérêt pour les produits sous-optimaux à prix moindre est dissociable aux pratiques de réduction du gaspillage alimentaire à la maison. En ce sens, l'intérêt envers ces produits est davantage lié aux gains en termes d'économies monétaires et aux restrictions financières qu'à des motivations écologiques. Cette sous-valorisation de l'attribut environnemental lié à la consommation de produits sous-optimaux au profit des attributs d'ordre économiques explique la probabilité accrue de gaspillage de ces produits (Cicatello et al., 2019).

D'autres chercheurs stipulent que la réduction du prix des aliments sous-optimaux et son affichage sont de bonnes stratégies pour créer un incitatif auprès des consommateurs, mais qu'elles ne sont pas des pratiques optimales afin d'influencer positivement la perception des consommateurs envers cette catégorie d'aliments (Aschemann-Witzel et al., 2018; Rohm et al., 2017). Selon ces mêmes chercheurs, un étiquetage et un affichage mentionnant l'importance de réduire le gaspillage alimentaire combinés à une réduction significative des prix ont entraîné une augmentation des ventes par rapport à l'affichage unique de la chute de prix (Aschemann-Witzel et al., 2018 ; Rohm et al., 2017). Par exemple, en France, une campagne publicitaire d'Intermarché a mis l'accent sur l'action positive que représente l'achat des produits moches afin d'influencer la perception du consommateur (Slate, 2015). Au-delà du message et des valeurs associées aux aliments sous-optimaux, il a été montré que le format, la couleur et la taille de l'affichage, de l'étiquetage et de l'emballage ont une influence significative sur le processus décisionnel du consommateur (Rohm et al., 2017). Cependant, Aschemann-Witzel et al. (2018) ont vérifié la probabilité de choisir un aliment sous-optimal en fonction de différents facteurs, tels que la conception du produit et certaines variables sociodémographiques. Tout d'abord, la catégorie d'aliments avait la plus grande influence. Par exemple, les produits en conserve sous-optimaux étaient moins susceptibles d'être vendus en utilisant une telle stratégie que les produits de boulangerie, en raison des inquiétudes sanitaires et de santé constatées chez le consommateur. Aussi, une telle stratégie avait plus tendance à attirer les hommes que les femmes (Aschemann-Witzel et al., 2018).

Certains chercheurs remettent en question la stratégie de réduction des prix des aliments sous-optimaux afin d'inciter le consommateur à les acheter (Le Borgne, Sirieix et Costa, 2018; Bolton et Alba, 2012). Ces derniers ont montré que la durée de fraîcheur d'un aliment vaut plus que le potentiel d'économie relié à la réduction des prix des aliments sous-optimaux pour une partie des consommateurs. Par exemple, dans le cas d'une promotion de type « Achetez-en deux, obtenez-en un gratuitement », certains répondants étaient moins enclins à profiter d'une telle promotion par crainte de gaspiller les aliments achetés en surplus. En ce sens, certains consommateurs sont prêts à payer davantage pour un produit dont la probabilité de gaspillage est plus faible (Le Borgne et al., 2018).

---

## RESTAURANTS

Les restaurateurs sont des acteurs pouvant augmenter ou réduire la quantité de gaspillage alimentaire, puisqu'une partie de la responsabilité de ce gaspillage repose sur les pratiques et l'orientation stratégique de ceux-ci. Afin de lutter contre ce phénomène et de la mauvaise perception des aliments sous-optimaux de la part des restaurateurs et des consommateurs, le restaurant InStock d'Amsterdam est devenu un vecteur de changements important. C'est dans cette perspective qu'il s'est donné la mission de redorer la perception populaire des aliments sous-optimaux (van

Rassel, 2019). Cette entreprise alimentaire offre quotidiennement dans sa salle à manger des repas de haute gastronomie cuisinés uniquement à base d'aliments sous-optimaux par un chef de renom international. Plus précisément, le but de cette initiative est de dissocier les signaux visuels envoyés par les aliments de leur qualité gustative en créant un produit de haute gastronomie. Le discours du copropriétaire de l'entreprise, Freke van Nimwegen, souligne le potentiel aromatique du vieillissement naturel des fruits et légumes (van Rassel, 2019). L'impact d'une telle stratégie est mondial : « Grâce à leurs activités, les restaurants d'InStock attirent des clients du monde entier conscients de l'impact du gaspillage alimentaire, mais aussi des curieux qui veulent vivre une expérience hors du commun » (VanRassel, 2019; p.n.d.).

Une autre source du gaspillage alimentaire dans les restaurants provient des consommateurs. En effet, il est estimé que 17 % de la nourriture commandée au restaurant n'est pas consommée et que seulement 45 % de ces restants sont rapportés par les consommateurs (Hamerman, Rudell, et Martins, 2018). Hamerman et al. (2018) se sont intéressés aux facteurs influençant les consommateurs à ramener leurs restants à la maison à la suite d'un repas au restaurant.

Ces chercheurs ont observé que la dynamique entre une personne et ses accompagnateurs était reliée à la probabilité que les consommateurs rapportent leurs restants de repas ou non. Par exemple, les participants ont plus tendance à rapporter les restants alimentaires lorsqu'ils sont avec des proches que lorsqu'ils sont avec des personnes qu'ils tentent d'impressionner. Ce comportement découle principalement du désir intrinsèque d'impressionner l'autre en ne voulant pas laisser transparaître un comportement violant les normes sociales perçues et une volonté d'éviter des situations embarrassantes (Hamerman et al., 2018). Il a été montré que le serveur avait le potentiel de déconstruire ces biais de conformités internes dans une telle situation. Lorsque ce dernier propose aux clients d'emballer les restants pour les emporter, les probabilités qu'ils acceptent grimpent significativement. Une telle pratique n'a toutefois pas d'influence sur les clients étant accompagnés de proches.

Bien que la conscience environnementale influence positivement le désir de ramener les restants alimentaires, elle n'influence pas la désirabilité sociale de rapporter les restes (Hamerman et al., 2018). Les participants étaient plus sensibles à la perception des autres qu'à leurs propres valeurs. Afin de contribuer à l'effort collectif de lutte contre le gaspillage alimentaire, les gestionnaires de restaurants ont intérêt à sensibiliser leurs serveurs quant à l'importance de leur rôle d'influence.

---

## STRATÉGIES COMMUNAUTAIRES

Dans cette section, deux catégories de stratégies communautaires sont explorées. Dans un premier temps, on retrouve celles provenant des mouvements d'influence. Dans un deuxième, il est question des stratégies afin de lutter contre le gaspillage alimentaire en restauration collective.

---

### MOUVEMENTS D'INFLUENCE

Les mouvements d'influence sont des groupes sociaux et/ou communautaires ayant pour but d'influencer autrui. Il est ainsi possible de croire que ces groupes utilisent la propagande visant la réduction du gaspillage alimentaire. Rohm et al. (2017) se sont intéressés à l'efficacité de plusieurs canaux de communication afin de réduire le gaspillage des consommateurs. La distribution de brochures et d'aimants où l'on pouvait lire « DON'T WASTE USABLE FOOD! » (Rohm et al., 2017; p.104) à des passants à l'entrée d'une épicerie s'est avéré très peu efficace afin d'inciter le consommateur à acheter des aliments sous-optimaux. D'autres stratégies des mouvements d'influence ont cependant montré leur

pertinence. Une d'entre elles est la pression envers des corporations afin de mener à des changements dans leurs pratiques. Cicatiello et al. (2017) soulignent à cet égard l'influence du mouvement *Stop Wasting Food* sur l'implantation de stratégies de réduction du gaspillage alimentaire chez des détaillants alimentaires au Danemark.

---

## RESTAURATION COLLECTIVE

La restauration collective, nommée cafétéria au Québec, est définie par le Syndicat national de la restauration collective ainsi :

« Ensemble recouvrant toutes les activités consistant à préparer et à fournir des repas aux personnes travaillant et/ou vivant dans les collectivités telles que les entreprises, les administrations, les écoles, les hôpitaux et tous autres organismes publics ou privés, assurant, pour répondre à un besoin social, l'alimentation de leurs ressortissants » (Sebbane et al., 2017, p.36).

En France, ce secteur a la particularité d'avoir un modèle d'affaires à but non lucratif contrairement à la restauration commerciale. Dans une étude de Sebbane et al. (2017), il a été montré que les convictions personnelles liées aux enjeux de développement durable avaient peu d'incidence sur les comportements menant au gaspillage alimentaire des consommateurs dans un contexte de restauration collective. Cependant, une fois *activées*, ces convictions avaient un effet significatif sur la tendance à diminuer le gaspillage. Cette activation peut se faire par l'entremise d'affichage de panneaux informatifs (Whitehair, Shanklin et Brannon, 2013) et/ou grâce au rôle des agents socialisateurs (proches, collègues, caissiers, etc.) (Sebbane et al., 2017). Par exemple, un panneau d'affichage sensibilisant les étudiants au gaspillage alimentaire placé près des files d'attente menant aux zones de services alimentaires dans trois cafétérias d'une université américaine a mené à une réduction de 15 % du gaspillage alimentaire auprès de la population testée sur une période de six semaines (Whitehair et al., 2013). Ces moyens ont montré leur influence sur le comportement du consommateur.

## CAS DU QUÉBEC : INITIATIVES LOCALES

Il est possible d'observer un certain engouement de la part des différents acteurs de la chaîne bioalimentaire québécoise à adopter des mesures pour contrer le gaspillage alimentaire. Cette section s'intéresse donc aux stratégies et pratiques gouvernementales et du secteur tertiaire québécois visant à réduire le gaspillage alimentaire. Les différentes stratégies sont catégorisées selon trois niveaux d'émergence des stratégies (gouvernemental, industriel, communautaire). Toutefois, la nouveauté de ce champ d'intérêt fait en sorte que la littérature scientifique locale est limitée. Ce manque à combler est étendu à l'échelle nord-américaine (von Massow et McAdams, 2015).

---

## STRATÉGIES GOUVERNEMENTALES

Au Québec, ainsi qu'au Canada, il existe un certain nombre de stratégies visant à réduire le gaspillage alimentaire appuyées ou développées par le gouvernement. Sur le plan fédéral, il existe des regroupements ou des initiatives pouvant toucher les Québécois. C'est le cas de la Commission de coopération environnementale (CCE) où le Canada travaille de pair avec les États-Unis et le Mexique pour le bien de l'environnement et dont la réduction du gaspillage alimentaire fait partie des mandats (CCE, 2021). Au niveau canadien, le Conseil national Zéro Déchet (CNZD) regroupe des gouvernements, des entreprises et des organisations non gouvernementales qui ont pour buts de réduire le

gaspillage et la production de déchets et de promouvoir une économie circulaire au Canada (J'aime manger pas gaspiller Canada, 2018). Le CNZD est l'instigateur de la campagne J'aime manger pas gaspiller Canada qui s'inspire d'une campagne menée avec succès au Royaume-Uni : *Love food hate waste* (J'aime manger pas gaspiller Canada, 2018). En effet, au terme des cinq années de mise en branle de la campagne, celle-ci a permis de diminuer de 21 % le gaspillage alimentaire dans les ménages britanniques, ce qui est estimé à 13 milliards de livres sterling économisées pour ces consommateurs (J'aime manger pas gaspiller Canada, 2018).

Plus particulièrement au Québec, il existe un lot d'initiatives qui ont été répertoriées par la Table québécoise sur la saine alimentation (2017). Ce regroupement est composé d'un grand nombre d'acteurs importants dans le domaine alimentaire. En exemple, le projet d'accompagnement Mange-gardiens né d'une initiative des AmiEs de la Terre de Québec et de son comité dévoué à la réduction du gaspillage alimentaire, Sauve ta bouffe, peut être cité (Mange-Gardiens, 2019). D'ailleurs, le site Web de Sauve ta bouffe contient une section présentant d'autres initiatives provinciales que celles présentées par la Table québécoise sur la saine alimentation (Sauve ta bouffe, 2020). Pour sa part, le site Web du MAPAQ regorge d'informations et de liens utiles pouvant aider les restaurateurs ainsi que les détaillants à réduire leur gaspillage alimentaire (MAPAQ, 2021). Un de ces liens mène à la page principale de Recyc-Québec. En faisant une recherche par mots-clés, il est très facile de trouver la page dédiée au gaspillage alimentaire et présentant de l'information pertinente aux citoyens. La définition, les raisons pour lesquelles il s'agit d'un enjeu important et finalement des astuces pour éviter le gaspillage alimentaire contribuent à la sensibilisation et à l'éducation du citoyen en la matière (Recyc-Québec, 2019).

Sur le plan législatif, il est possible de nommer des interventions en faveur de la réduction du gaspillage alimentaire qui ont été mises en place par le gouvernement provincial. Par exemple, en 2016, un règlement a été abrogé afin de permettre la vente de fruits et légumes imparfaits, réduisant ainsi le gaspillage alimentaire (MAPAQ, 2019b). Une autre intervention a été effectuée récemment par la députée de Rouyn-Noranda-Témiscamingue et responsable solidaire en matière d'agriculture, Émilise Lessard-Therrien. Celle-ci a déposé un projet de loi visant à réduire le gaspillage alimentaire le 12 novembre 2020. Le projet de loi 491 vise à réduire le gaspillage alimentaire de 50 % dans la province (Assemblée Nationale du Québec [ASSNAT], 2020). Cet objectif s'articule autour de deux mesures :

- ✓ « Obligation pour les transformateurs, les distributeurs et les détaillants de conclure des ententes de réduction du gaspillage de produits alimentaires invendus avec des organismes reconnus ;
- ✓ Création d'un registre public sur les produits alimentaires invendus et les ententes de réduction du gaspillage » (ASSNAT, 2020; p.n.d.).

Certaines stratégies gouvernementales visant à réduire le gaspillage alimentaire sont apparues lors de la pandémie de la COVID-19. Par exemple, le gouvernement fédéral a mis en place le Programme de récupération d'aliments excédentaires (Gouvernement du Canada, 2020b). Cette mesure d'urgence est décrite comme étant « un programme à durée limitée ayant pour objectif d'aider à gérer les surplus actuels, à les réacheminer aux organisations qui luttent contre l'insécurité alimentaire et d'éviter le gaspillage des produits excédentaires » (Gouvernement du Canada, 2020b; p.n.d.). Il est à espérer que les bienfaits découlant de cette initiative contribueront à encourager le gouvernement à conserver ou à élaborer des politiques aidant à réduire le gaspillage alimentaire provenant de tous les maillons de la chaîne agroalimentaire.

---

## STRATÉGIES DES INDUSTRIES ET COMMERCES

Au Québec, certaines stratégies des industries et commerces tentent de contribuer à la lutte au gaspillage alimentaire. Cette section est sous-divisée en deux sections distinctes, la première traitant des restaurants et la seconde illustrant la réalité des commerces de détail.

---

## RESTAURANTS

L'Association Restauration Québec (ARQ) contribue à la réduction du gaspillage alimentaire en tentant de quantifier et détailler les initiatives provenant de ses membres (ARQ, 2016). Pour ce faire, l'ARQ, en collaboration avec La Tablée des Chefs, a interrogé les restaurateurs par le biais d'un sondage en ligne en 2016. Étant des commerces à but lucratif, l'optimisation des ressources est primordiale afin de rentabiliser les opérations des restaurants. Dans un but d'optimisation, environ 88 % des restaurateurs ont dit avoir des stratégies de réutilisation des surplus à l'interne. Une multitude de stratégies a été constatée : « 58 % élaborent les menus du jour en fonction des restants alimentaires et 24 % les donnent aux employés de l'établissement. Certains combinent même ces deux pratiques pour limiter au maximum le gaspillage » (ARQ, 2016; p.n.d.). Parmi les répondants qui ont indiqué ne pas récupérer leurs surplus, 71 % ont rapporté qu'ils ne les récupèrent pas, car les quantités de surplus sont minimes, 22 % n'ont pas assez d'espace d'entreposage et 20 % considèrent ne pas avoir les connaissances adéquates pour les récupérer (ARQ, 2016). D'ailleurs, selon les données récoltées par l'ARQ (2016), la faible quantité des surplus représente un frein à la distribution auprès d'organismes. De plus, toujours selon cette association, une grande partie du gaspillage alimentaire dans les restaurants québécois serait générée par les consommateurs.

---

## ÉPICERIES

Certaines stratégies émanent également de la part des détaillants alimentaires. Le Québec est caractérisé par une situation où un très petit nombre de joueurs se partagent le secteur du commerce de détail alimentaire. En effet, ces géants sont Metro (Super C, Adonis), Sobeys (IGA, Traditions) et Loblaws (Maxi, Provigo) (MAPAQ, 2020). Chaque compagnie a un modèle managérial qui favorise parfois une gestion centralisée et, d'autres fois, un modèle décentralisé (MAPAQ, 2020). Cette réalité a une grande influence sur la comptabilisation des stratégies de réduction du gaspillage alimentaire des bannières. En effet, bien que certaines politiques et stratégies sont mises de l'avant par la maison mère, certains magasins possèdent leurs propres mesures à une échelle locale. En s'intéressant aux grossistes alimentaires Sobeys et Metro, on constate que ces compagnies ont, principalement au Québec, un modèle managérial hybride. En pratique, cela signifie que certains magasins sont la propriété d'entrepreneurs qui bénéficient d'une liberté managériale. D'autres magasins sont plutôt sous la tutelle de la maison mère (MAPAQ, 2020). Cette dynamique a des répercussions sur la stratégie de réduction du gaspillage alimentaire au sein de l'entreprise, car il coexiste plusieurs paliers de mesures déployées à des échelles et des durées variables au sein d'une même entreprise.

Pour Metro et Sobeys (IGA), il est important de promouvoir une image de marque qui évoque une préoccupation pour l'enjeu du gaspillage alimentaire par l'entremise de nombreuses stratégies. Ces entreprises jouent d'abord un rôle éducatif et informatif. Il est possible de retrouver sur le site Internet de ces deux marchands de nombreux articles détaillant les pratiques à adopter chez soi afin de réduire le gaspillage alimentaire (IGA, 2018; Metro, 2020). Par cette initiative, l'objectif est de sensibiliser le consommateur dans ses habitudes d'achat, mais aussi de lui donner des conseils et astuces afin d'améliorer la gestion alimentaire de son ménage.

La réduction du prix des aliments sous-optimaux est une stratégie utilisée par Metro et IGA. Chez Metro (2020), la politique consiste à offrir une réduction de 30 % sur tous les aliments dont la date de péremption approche. Les étiquettes utilisées pour signaler ces produits sont de couleurs vives et comportent un message sensibilisant le consommateur au gaspillage alimentaire : « ENSEMBLE, ÉVITONS LE GASPILLAGE ! » (Metro, 2020). Dans certaines études scientifiques (Aschemann-Witzel et al., 2018; Rohm et al., 2017), la combinaison de ces éléments s'est avérée

être une stratégie efficace afin d'influencer positivement la perception du consommateur à l'égard des aliments sous-optimaux.



Figure 19. Étiquette de réduction du prix aliments sous-optimaux (source : metro.ca)

Chez IGA, la réduction du prix des aliments sous-optimaux est également une stratégie utilisée. La compagnie a cependant opté pour une formule innovatrice en s'associant avec l'entreprise québécoise FoodHero (IGA, 2021). Cette dernière souhaite rapprocher le consommateur et les détaillants afin de réduire le gaspillage alimentaire en épicerie grâce à son application mobile. Sur l'application de FoodHero, le consommateur peut magasiner et réserver les aliments s'approchant de la date de péremption qu'il souhaite acheter. Selon l'offre locale, les prix sont réduits de 25 % à 60 % (IGA, 2021). Or, la facilité de cette démarche augmenterait les probabilités que le consommateur gaspille l'aliment en raison de la propriété psychologique envers l'aliment choisi qui est plus faible (Ilyuk, 2018).

Pour les détaillants, le gaspillage alimentaire qui survient lors du transport et de la distribution est également un enjeu. Pour contrer ce problème, ces entreprises remettent chaque année une grande quantité d'aliments à des organisations telles que Moisson Montréal (Moisson Montréal, 2010). De plus, Sobeys et d'autres acteurs de l'industrie agroalimentaire ont adopté une stratégie consistant à établir des partenariats avec des entreprises qui revalorisent les fruits et légumes sous-optimaux. Une telle stratégie d'économie circulaire est en marche entre Sobeys et l'entreprise montréalaise LOOP. Cette entreprise a pour mission sociale et environnementale d'utiliser les fruits et légumes imparfaits ou endommagés afin de préparer de nombreux produits tels que des jus et des liqueurs alcoolisées (IGA, 2018).

---

## STRATÉGIES COMMUNAUTAIRES

Dans une perspective communautaire, les stratégies de réduction du gaspillage alimentaire sont surtout d'ordre éducatif. En outre, les organismes communautaires facilitent la redistribution d'aliments sous-optimaux provenant des hôtels, restaurants et institutions (HRI) et des grossistes.

## DÉTAILLANTS ET ORGANISATIONS COMMUNAUTAIRES LOCALES

Les mesures de réduction du gaspillage alimentaire sont régulièrement mises en œuvre en association avec des organisations communautaires. Alors que certaines stratégies des détaillants alimentaires relèvent de la maison mère, il est possible de répertorier certaines initiatives provenant de marchands locaux en association avec des organisations communautaires. Par exemple, à Farnham en Montérégie, le IGA local a entrepris de remettre une grande partie de ses aliments sous-optimaux au Centre d'action bénévole (CAB). Cette association résulte d'une démarche de lutte au gaspillage alimentaire initiée par la Table en sécurité alimentaire de Brome-Missisquoi (Roy, 2020). Grâce à ces dons, le CAB a créé le Bistro des nations qui s'engage à cuisiner et revaloriser ces restes alimentaires dans le but de combattre l'insécurité alimentaire locale et l'exclusion sociale. Une initiative similaire de revalorisation des surplus alimentaires a également été identifiée en Haute-Gaspésie où un Metro franchisé redistribue des denrées sous-optimales à des organismes communautaires locaux. Les organisateurs de cette dernière initiative notent la complexité de la gestion des opérations logistiques en raison de la faible densité de population et de l'éloignement géographique entre les municipalités rurales (Bérubé, 2019). Cette problématique vient appuyer le besoin de territorialisation des stratégies de réduction du gaspillage alimentaire soulevé en France (MAA, 2020).

## BANQUES ALIMENTAIRES

De son côté, l'organisation de La Tablée des chefs se spécialise dans la redistribution et la récupération des surplus alimentaires provenant des HRI (Équiterre, 2016). Ces repas sont redistribués dans des organismes communautaires servant des repas à des citoyens vivant dans une situation de vulnérabilité. Au cours des dernières années, leurs activités se sont étendues à un rôle éducatif auprès des jeunes et moins jeunes. Leur territoire d'action s'étend à travers le Canada et est complémentaire aux banques alimentaires (Banques alimentaires du Québec [BAQ], 2015). Ces dernières bénéficient des dons de La Tablée des chefs et des dons provenant des détaillants alimentaires afin de redistribuer les denrées alimentaires à la population vulnérable.

## SYNTHÈSE DES STRATÉGIES EXISTANTES

La seconde revue de littérature a permis d'identifier diverses stratégies mises en place ailleurs dans le monde, et ce, autant par les instances gouvernementales que par les détaillants, les restaurants, les institutions et les organismes communautaires. Ailleurs dans le monde, des gouvernements ont réévalué et mis sur pied des mesures législatives favorisant la réduction du gaspillage alimentaire. Leur rôle se situe sur le plan de l'éducation, de la sensibilisation et de la promotion de bonnes pratiques en la matière. Au Québec, un projet de loi a été déposé afin de rendre obligatoires les ententes de réduction du gaspillage de produits alimentaires invendus entre les transformateurs, distributeurs et détaillants ainsi que les organismes. De plus, ce projet de loi vise à créer un registre public sur les produits alimentaires invendus et les ententes de réduction du gaspillage.

Les stratégies adoptées par les restaurants pour contribuer à la diminution du gaspillage alimentaire consistent, entre autres, à revaloriser les aliments sous-optimaux. Lorsqu'il y a des surplus, certains restaurants vont composer leurs menus du jour avec ces aliments ou les donner aux employés. Ces derniers sont également invités à offrir aux clients de rapporter leurs restes, ce qui augmente les probabilités que ces derniers ne se retrouvent pas à la poubelle.

Chez les détaillants, la stratégie la plus populaire est la réduction des prix des aliments sous-optimaux. Cette stratégie fonctionnerait davantage lorsqu'elle est combinée à un affichage promouvant l'importance de réduire le gaspillage alimentaire. L'utilisation d'applications, telles que FoodHero, est un autre moyen utilisé pour encourager les

consommateurs à se procurer des aliments sous-optimaux. Une autre stratégie est de remettre les surplus d'aliments à des banques alimentaires. Certaines épiceries endossent le rôle d'éducation auprès de ses clients en publiant des astuces liées à la réduction du gaspillage alimentaire sur leur site Web. Le concept d'économie circulaire est également exploité par quelques détaillants en fournissant des aliments qui auraient été jetés à des entreprises transformant ces aliments en un autre produit comestible (LOOP).

Finalement, les organismes communautaires jouent un rôle de facilitateur pour redistribuer les aliments. En distribuant ces aliments à leur clientèle ou en les revalorisant, ils permettent de combattre l'insécurité alimentaire et d'aider les citoyens vivant dans une situation de vulnérabilité.

## RETOUR SUR L'ENSEMBLE DE L'ÉTUDE

Le projet avait pour buts de : (1) mieux comprendre le comportement des consommateurs en matière de gaspillage alimentaire et (2) cibler les meilleures stratégies pour le réduire. En s'appuyant sur les données recueillies lors des trois collectes, il est possible de faire un retour sur les résultats en répondant aux objectifs de départ. Afin d'avoir une compréhension approfondie des facteurs qui influencent la quantité de gaspillage alimentaire générée par les consommateurs, la présente étude a combiné trois méthodologies distinctes (complétion d'un sondage, quantification des gaspillages alimentaires par la tenue d'un journal de bord, participation à un groupe de discussion). Il était prévu au départ que les mêmes participants complètent les trois collectes de données, mais des contraintes liées au recrutement ont entraîné des modifications dans la planification initiale. Alors que les résultats pour chacune des trois collectes de données ont été présentés distinctivement, la présente section vise à les mettre en commun, dans le but de former une vision plus globale du gaspillage alimentaire généré par les consommateurs et d'offrir des explications plus ancrées dans leurs pratiques.

## MESURE DE LA PROPENSION À ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DES CONSOMMATEURS QUÉBÉCOIS

La mesure des quantités de gaspillage alimentaire produites par les ménages est complexe et en proie à une grande variabilité selon les différentes méthodologies employées dans les études. Les différences obtenues entre les données proposées par l'UNEP (2021), Nikkel (2019) et le VCMI (2014) présentées plus tôt en témoignent. Le Canada n'est pas le seul pays à présenter ce genre de divergences. Par exemple, dans une étude de Jungowska et al. (2021) réalisée en Pologne, il a été soulevé que 236 kg de nourriture/personne était gaspillés par année (selon des données EUROSTAT), alors que dans le rapport déposé par l'UNEP (2021), il est plutôt question de 56 kg d'aliments gaspillés/personne. De surcroît, ces écarts importants ne constituent pas des cas isolés.

Devant ce problème, il apparaît essentiel de s'assurer de la précision des données récoltées. Dans la présente étude, la combinaison de différentes méthodologies a donc été préconisée, permettant ainsi d'avoir une meilleure compréhension du comportement à l'étude, mais aussi d'obtenir des données de meilleure qualité. Ainsi, une première collecte de données a été effectuée lors d'un sondage et cet outil de mesure comprenait une mesure de perception autodéclarée de la quantité de gaspillage alimentaire (estimation du volume à partir d'un sac d'épicerie en plastique comme référence). Par la suite, une collecte de données par le biais de journaux de bord a été réalisée dans laquelle les participants ont documenté les gaspillages alimentaires à l'aide de photographies et en estimant les quantités. Finalement, une collecte de données par le biais de groupes de discussion a été réalisée afin d'approfondir la compréhension des différents comportements qui favorisent ou qui limitent la réduction des gaspillages alimentaires.

Dans la présente étude, en dépit de multiples précautions qui ont été prises afin de limiter les biais qui pouvaient affecter la déclaration de la quantité de gaspillage alimentaire, il a été possible de constater que l'adhérence à la définition proposée comportait certaines difficultés. Tel qu'il a été spécifié plus tôt, le sondage a débuté par une présentation de la définition du gaspillage alimentaire qui était retenue pour l'étude (Recyc-Québec, 2019). Afin que les participants aient la meilleure compréhension qui soit des comportements qui constituent du gaspillage alimentaire, une série de 23 comportements leur a été présentée et ils ont reçu comme consigne d'identifier ceux qui constituaient, selon eux, du gaspillage. Ce « test » de connaissances en matière de gaspillage, en plus de permettre de documenter les différentes croyances des répondants, a permis d'établir une base commune pour tous les participants.

Bien que cet exercice ait pu permettre de limiter certains écarts de connaissance des comportements qui constituent du gaspillage alimentaire, il n'a pas été possible de savoir dans quelle mesure les répondants en ont réellement tenu compte lors de la complétion du sondage. Lors du recrutement des participants de la deuxième collecte de données (journaux de bord), chaque participant a pris part à une rencontre explicative durant laquelle il a reçu des explications détaillées quant à la définition du gaspillage alimentaire et ce qu'il devait considérer comme tel dans l'exercice de quantification. Les membres de l'équipe de recherche ont pu ainsi offrir davantage de précisions, en répondant directement aux interrogations des participants. Lors de l'analyse des journaux de bord, il a été possible de constater certaines différences entre ce qui était jugé comme un déchet ou du gaspillage par les participants et par les chercheuses. Ces différences n'étant pas nombreuses, elles n'étaient pas statistiquement significatives. Néanmoins, lors des groupes de discussion, il a été possible de constater que certaines croyances initiales des participants quant à ce qui constitue du gaspillage alimentaire étaient récalcitrantes. Par exemple, plusieurs participants ont souligné que pour eux, une bonne façon de réduire leur quantité de gaspillage alimentaire serait d'avoir accès au compostage. Aussi, tel qu'abordé dans l'analyse thématique, le concept de comestibilité a souvent été à la source d'écarts entre ce qui était déclaré comme un déchet par le participant et ce qui a été considéré comme un gaspillage par la mesure des chercheuses lors de l'observation des photographies.

En plus de la difficulté de définir et mesurer le gaspillage alimentaire, différents biais cognitifs sont reconnus comme ayant une influence sur l'autodéclaration des quantités de gaspillage alimentaire. Dans le sondage, seul le biais de supériorité a été mesuré et, tel que présenté plus tôt, les personnes qui croient faire davantage d'efforts que les Québécois ont effectivement rapporté une quantité moindre de gaspillage alimentaire. La présence de ce biais chez certains participants ayant complété le journal de bord a également été observée lors des groupes de discussion (cette analyse est présentée dans une des sous-sections ci-bas). En ce qui concerne les autres biais présentés dans la revue de la littérature, le biais d'autocomplaisance n'a pas été mesuré à l'aide du questionnaire, mais certaines réflexions des participants aux groupes de discussion ont pu s'y référer (le biais d'autocomplaisance implique d'attribuer les causes du gaspillage à des facteurs externes (Fontayne et al., 2003)). Notamment, certains participants se rendaient plus difficilement imputables de leurs gaspillages. Par exemple, certains participants ont expliqué qu'ils gaspillaient car les recettes qu'ils utilisaient n'étaient pas bien adaptées à leurs besoins ou encore, que pour bénéficier d'un rabais, ils étaient obligés d'acheter de plus grandes quantités d'aliments, ce qui les faisait gaspiller. Alors que ces justifications peuvent être le fruit d'un manque d'expérience, il n'en demeure pas moins que ces participants attribuaient les causes de leurs gaspillages à des facteurs externes.

Les comportements pro-environnementaux, comme celui de la réduction du gaspillage alimentaire, peuvent être affectés par un biais de désirabilité sociale (Chao et Lam, 2011). Il n'a toutefois pas été possible d'en prévoir une mesure dans le questionnaire en raison de contraintes liées au nombre d'items. Ainsi, il est possible que des répondants aient sous-déclaré leurs quantités de gaspillage alimentaire afin d'amoindrir la perception négative qui pouvait être portée sur eux. Également, aucune mesure de désirabilité sociale n'a été incluse lors de la collecte de données par le biais des journaux de bord. De ce fait, il était possible pour les participants de ne pas photographier tous leurs gaspillages sans que cela ne soit apparent. Néanmoins, lors d'échanges avec les participants, il arrivait que certains exprimaient, en riant, qu'il était un peu gênant de présenter ainsi leurs gaspillages ou encore, ils laissaient des commentaires humoristiques lorsqu'ils documentaient leurs gaspillages. Ces réactions témoignent d'une forme de gêne, mais les participants ont tout de même choisi de présenter ces informations qu'ils jugeaient peu glorieuses. Il est important de mentionner que lors du recrutement, de la rencontre explicative et des suivis, un grand soin a été accordé à la bonne relation avec les participants et il leur a été rappelé qu'aucun jugement n'était porté sur eux, de sorte à établir un lien de confiance. Il est donc possible de croire que la majorité des participants aux journaux de bord ont documenté leurs gaspillages alimentaires avec transparence, le plus fidèlement possible à la réalité.

Finalement, en plus des différents biais pouvant affecter la déclaration du comportement, la nature de l'étude a pu rendre plus propice la présence de différents biais chez les participants. Tel que présenté plus tôt, des biais affligeant les participants aux études qui portent sur les pratiques alimentaires ont été recensés par CRÉDOC et al. (2020). Il est possible de croire que ces biais ont pu être limités lors de l'administration du sondage au panel Web par la firme mandatée, grâce à la rétribution offerte aux participants. En effet, tel que suggéré par Göritz (2006), un incitatif monétaire augmente significativement le taux de réponse et de rétention des participants aux sondages en ligne, comparativement aux recrutements sans incitatif. Ainsi, en plus des répondants motivés par leur intérêt pour le sujet, d'autres participants, motivés par la compensation monétaire, ont pu prendre part à l'étude. Cependant, puisque les deux autres collectes de données ont nécessité une forte implication de la part des participants, l'échantillon a été affecté par de nombreux biais.

Tout d'abord, un biais de sélection était présent puisque ce sont avant tout des participants intéressés par le sujet qui se sont prêtés aux volets subséquents de l'étude. Il s'agit d'ailleurs d'un commentaire qui a souvent été formulé lors des premiers contacts ou lors des groupes de discussion; les participants ont exprimé qu'ils avaient à cœur le sujet du gaspillage alimentaire. Ensuite, des mesures ont été prises afin de contrôler le biais d'observation, voulant que les participants modifient leurs comportements lorsqu'ils se savent observés. Par exemple, lors de la rencontre explicative, il a été précisé qu'il était important de ne pas modifier les pratiques habituelles. Néanmoins, certains participants ont exprimé que l'exercice les avait rendus particulièrement attentifs à leurs gaspillages. Ainsi, il est possible que certains comportements aient été modifiés.

Concernant le biais de participation, il est possible de croire que les participants ayant été recrutés à partir de la liste d'envoi de courriel de l'INAF possédaient une expertise plus grande en matière de déclaration des gaspillages alimentaires que la population générale. En effet, les membres appartenant à cette liste d'envoi sont régulièrement sollicités afin de participer à des études en nutrition. De ce fait, plusieurs de ces répondants avaient déjà rempli un journal alimentaire, qui consiste à détailler des quantités d'aliments consommés (plutôt que jetés). Concernant le biais d'apprentissage, voulant que l'habitude de compléter des questionnaires puisse en altérer les réponses, il est possible de croire que ce biais se soit développé au fil de la complétion du journal de bord puisque cette activité se déroulait sur sept jours. Finalement, il est possible d'affirmer que les participants à la complétion du journal de bord n'ont pas été affectés par le biais d'estimation, puisqu'aucune différence significative n'a été observée entre les quantités de gaspillage déclarées par les participants et celles observées par les chercheurs. Ainsi, les participants à l'étude n'ont pas éprouvé de difficulté à estimer la taille des portions et il apparaît que la référence utilisée (la main) pour estimer les volumes était adéquate.

#### PORTRAIT SOCIODÉMOGRAPHIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DE CHAQUE TYPE DE GASPILLEUR

À notre connaissance, bien que des typologies portant sur les comportements de gaspillage alimentaire existent déjà, aucune n'inclut de variables psychologiques (ou affectives) et cognitives. Pour les consommateurs québécois, deux typologies retiennent l'attention : celle d'Audet et Brisebois (2018) et celle du MAPAQ (2018). Les variables utilisées dans ces études se sont appuyées en grande partie sur des comportements pour créer les profils, à l'exception d'un item pour le MAPAQ (croyance que la gestion des restes alimentaires puisse avoir des conséquences sur l'environnement). De même, Gaiani et ses collaborateurs (2018) ont ciblé sept profils de gaspilleurs en se basant sur des comportements de consommateurs italiens.

Dans la présente étude, en plus de variables comportementales (quantité et fréquence de gaspillage alimentaire ainsi que gaspillage alimentaire involontaire) s'ajoutent des variables de natures affectives et cognitives : sensibilité individuelle envers le gaspillage alimentaire, culpabilité à gaspiller des aliments et connaissance sur les comportements constituant du gaspillage alimentaire. Bien qu'ayant utilisé des variables différentes, Di Talia et ses

collaborateurs (2019) ont eux aussi diversifié la nature des variables utilisées pour créer les profils de consommateurs italiens demeurant en milieu rural. En plus de comportements de gaspillages alimentaires, la typologie s'est appuyée, entre autres, sur des items mesurant le niveau de connaissance sur l'empreinte écologique, la croyance que le gaspillage alimentaire puisse avoir des conséquences sur l'environnement, les dépenses en nourriture et certaines variables sociodémographiques. La différence majeure entre cette étude et la présente est que les variables utilisées pour la typologie sur les consommateurs québécois portent uniquement sur le gaspillage alimentaire, renforçant la pertinence d'utiliser ces variables simultanément, dans une même analyse, pour créer des profils.

Quatre profils distincts ont émergé de l'analyse typologique : le *grand sensible à la cause*, le *sensibilisé*, le *gaspilleur résigné* et le *non-concerné*. Quelques similarités peuvent être soulevées en comparant ces quatre profils à ceux présentés dans l'étude d'Audet et Brisebois (2018) et sur le site web du MAPAQ (2018). Puisque la culture italienne peut comporter certaines différences avec la culture québécoise, il n'a pas été jugé pertinent de comparer les profils présentés dans les études de Gaiani et ses collaborateurs (2018) et de Di Talia et ses collaborateurs (2019).

Le *grand sensible à la cause* et le *sensibilisé* partagent beaucoup de points communs en regard de la quantité, de la fréquence et de la sensibilité envers le gaspillage alimentaire. Ils se distinguent par leur niveau de compétence perçue dans les quatre domaines de la littératie alimentaire, l'adhésion aux principes de simplicité volontaire ou de minimalisme et la propension à rapporter les restes de table du restaurant. Les ressemblances entre ces deux profils pourraient expliquer pourquoi ils ont des caractéristiques communes avec les *planificateurs* (Audet et Brisebois, 2018) et le *raisonnable* (MAPAQ, 2018). Les quatre profils sont décrits comme étant sensibles au gaspillage alimentaire et faisant des efforts pour l'éviter. En termes de fréquence des gaspillages alimentaires, les *planificateurs* (Audet et Brisebois, 2018) ressemblent davantage au *grand sensible à la cause*, alors que le *conciliateur* (Audet et Brisebois, 2018) ressemble davantage au *sensibilisé*. Les efforts dévolus dans la planification des pratiques d'achat et de consommation qui caractérisent les *planificateurs* s'appliquent davantage au *grand sensible à la cause* qu'au *sensibilisé*.

Pour sa part, le profil de *l'enthousiaste* (MAPAQ, 2018) semble posséder plusieurs points communs avec le *grand sensible à la cause*, vu sa dévotion pour les causes environnementales. Dans les deux cas, les personnes achèteront des aliments sous-optimaux dans le but de les "sauver" de la benne à ordures. Toutefois, pour *l'enthousiaste*, ces achats souvent non planifiés se retrouvent tout de même à la poubelle. C'est un élément qui a d'ailleurs été relevé dans les groupes de discussion.

En termes d'âge, les *planificateurs* correspondent davantage au *sensibilisé*, puisqu'ils sont plus nombreux dans les tranches d'âges supérieures. Ce qui peut être surprenant est que les *planificateurs* comptent un plus grand nombre de personnes dans les tranches de revenu les plus faibles, tout comme le *sensibilisé*, mais aussi comme le *non-concerné*.

Le profil du *gaspilleur résigné* se distingue par une quantité élevée de gaspillage alimentaire tout en ayant une certaine sensibilité envers le fait de gaspiller des aliments. Parce qu'ils représentent les profils qui gaspillent le plus d'aliments, les *improvisateurs* (Audet et Brisebois, 2018), le *prudent* (MAPAQ, 2018) et *l'impulsif* (MAPAQ, 2018) pourraient être comparables au *gaspilleur résigné*. Autant le *prudent* que *l'impulsif* semblent correspondre au même type de gaspilleur que le *résigné*, soit par leur conscience qu'ils gaspillent beaucoup ou pour leur intérêt à améliorer leurs comportements alimentaires (MAPAQ, 2018). En termes de caractéristiques sociodémographiques, le *gaspilleur résigné* et les *improvisateurs* (Audet et Brisebois, 2018) partagent des points communs : un revenu familial élevé, un grand nombre de personnes dans le ménage et dans les tranches d'âge inférieures. Certains participants aux groupes de discussion semblaient bien cadrer dans ce profil. En effet, la totalité des participants ayant pris part aux groupes de discussion ont exprimé qu'ils avaient à cœur l'enjeu du gaspillage alimentaire mais certains reconnaissaient qu'ils

gaspillaient beaucoup plus que ce qu'ils pouvaient souhaiter. Parmi ceux-ci il y avait des parents d'enfants d'âge préscolaire ou primaire qui étaient en quête d'astuces pour arriver à modifier leurs comportements.

Finalement, le *non-concerné* porte bien son nom puisque ses niveaux de sensibilité et de culpabilité ressentie envers le gaspillage alimentaire sont les plus faibles des quatre profils. En observant les motivations à acheter des aliments, le *non-concerné* est le moins susceptible d'acheter par habitude, supposant une certaine improvisation. C'est d'ailleurs un élément caractérisant les *improvisateurs* (Audet et Brisebois, 2018) et *l'impulsif* (MAPAQ, 2018). Ce dernier est décrit par le MAPAQ (2018) comme n'étant pas conscient de son gaspillage alimentaire et des conséquences sur l'environnement, ce qui le rapproche du profil du *non-concerné*. Pour ce profil en particulier, les groupes de discussion n'ont pas pu apporter d'informations supplémentaires. En effet, l'activité de complétion du journal de bord attire peu, pour ne pas dire aucunement, les personnes qui ne sont pas sensibles à la problématique du gaspillage alimentaire, puisque cela demande un certain effort que seules les personnes motivées et concernées désirent investir.

Bien que quelques points communs soient observables entre les typologies d'Audet et Brisebois (2018) et du MAPAQ (2018), le portrait de chaque profil proposé dans la présente étude demeure le plus précis à ce jour. Parmi les variables les plus saillantes à chaque profil se trouvent bien évidemment la quantité de gaspillage alimentaire, mais aussi le niveau de sensibilité envers le gaspillage alimentaire, la perception du niveau de compétence dans les quatre domaines de la littératie financière et la propension à adhérer aux principes de simplicité volontaire ou de minimalisme. Ces variables sont indéniablement un ajout dans la compréhension des comportements de consommateurs en matière de gaspillage alimentaire. Puisque les caractéristiques et les motivations des personnes formant chaque profil sont diverses, les moyens pour les informer et les éduquer le seront tout autant. Les recommandations découlant des résultats obtenus dans le présent projet de recherche tiennent d'ailleurs compte de ces différences afin d'adapter les approches aux profils.

#### FACTEURS (PSYCHOLOGIQUES/SOCIAUX) FAVORISANT LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE PAR LES CONSOMMATEURS QUÉBÉCOIS

Les différents facteurs favorisant la réduction du gaspillage alimentaire par les consommateurs québécois obtenus à partir des données du sondage ont été présentés précédemment. Dans la section qui suit, ces résultats seront mis en relation avec les conclusions de l'analyse thématique et des journaux de bord, afin d'y apporter un éclairage différent.

#### **Plus le score de gaspillage alimentaire involontaire augmente, plus la quantité de gaspillage alimentaire déclarée augmente.**

Parmi les comportements de gaspillage alimentaire non-reconnus et ayant été les plus commis au cours des six derniers mois précédents l'étude figurent les cinq suivants, présentés au Tableau 26 :

Puisque les participants au sondage ont reçu comme consigne d'évaluer leurs gaspillages alimentaires en fonction de la définition fournie (laquelle incluait tous les 23 comportements comme étant du gaspillage), il est possible de croire que sans cette mesure de contrôle, ces mêmes répondants auraient possiblement déclaré des quantités moindres de gaspillage. D'ailleurs, il est intéressant de souligner que les participants aux journaux de bord et aux groupes de discussion ont exclu d'emblée plusieurs de ces comportements de leur définition du gaspillage alimentaire. Par ailleurs, en dépit des explications offertes quant à ce qui constituait du gaspillage alimentaire, il a été possible de constater que des aliments ou parties d'aliments jetés n'ont pas été comptabilisés comme des gaspillages par les participants alors qu'ils l'ont été par l'équipe de recherche. En contrepartie, il a été mentionné par des participants qu'ils avaient déclaré des gaspillages alimentaires qu'ils ne jugeaient pas comme tels, afin de se conformer aux consignes de l'exercice.

Tableau 26. Pourcentage de répondants ayant indiqué qu'un comportement n'est pas du gaspillage alimentaire et l'ayant effectué au cours des 6 derniers mois (n=1 061)

Comportements de gaspillage alimentaire	%	
	N'est pas du GA	Fait 6 derniers mois
Mettre au compost des aliments qui ne sont plus bons à manger au lieu de les mettre à la poubelle.	83,5	<b>46,8</b>
Vider le reste d'une tasse de thé ou de café dans le lavabo.	75,1	<b>60,8</b>
Jeter les restes d'un repas qui ont été « oubliés » au réfrigérateur et qui présentent des signes de détérioration (ex : mauvaises odeurs).	67,3	<b>59,5</b>
Jeter un aliment qui traîne dans le garde-manger ou dans le congélateur depuis trop longtemps.	49,1	<b>54,5</b>
Jeter un fruit ou un légume parce qu'il était trop mûr (présence de taches brunes, texture molle).	42,4	<b>57,2</b>

En observant les comportements les plus souvent impliqués dans les gaspillages involontaires, il peut être constaté que les aliments en cause ont subi de la détérioration, les faisant possiblement paraître comme étant non-comestibles ou impropres à la consommation. Il était rapporté dans la littérature que les aliments qui étaient vus comme ne pouvant être mangés (en raison de signe de détérioration) n'étaient pas considérés comme étant gaspillés lorsqu'ils étaient jetés (Rohm et al., 2017). Le concept de comestibilité a également été impliqué dans les écarts entre les quantités de gaspillage comptabilisées par les participants et l'équipe de recherche dans les journaux de bord.

**Plus le niveau d'implication dans les tâches alimentaires augmente, plus la quantité de gaspillage alimentaire déclarée diminue.**

La mesure du niveau d'implication dans les tâches alimentaires avait pour but de tenir compte de la connaissance du répondant des quantités de gaspillages alimentaires générées par son ménage. En effet, il était anticipé qu'une personne qui était peu impliquée dans la rotation des stocks, la gestion des restes, ou autres tâches culinaires pouvait davantage sous-déclarer les gaspillages. Le résultat obtenu allant dans le sens contraire de cette prémisse exprime une réalité différente qui peut être expliquée par les propos des participants aux groupes de discussion. Lors des entrevues, il a été possible de constater que le fait d'avoir une seule personne en charge des tâches alimentaires facilitait la mise en place et le maintien de bonnes pratiques permettant de limiter les gaspillages. En effet, lorsque plusieurs membres du ménage étaient impliqués dans les tâches alimentaires, il était plus difficile de faire suivre à tous des règles préétablies qui permettaient de respecter la planification initiale lors de l'approvisionnement et de conserver le bon ordre lors de la gestion des denrées alimentaires et des restes. Cet aspect a été soulevé par les participants dont le ménage était composé de plusieurs personnes (adultes, avec ou sans enfant).

Lors des groupes de discussion, les participants qui partageaient les tâches alimentaires avec les autres membres du ménage, tout en arrivant à limiter le gaspillage alimentaire, étaient engagés dans une routine bien établie, coconstruite et perfectionnée au fil du temps. Il semblerait que c'est grâce à ce cadre et à une bonne communication (laquelle pouvait être facilitée par la technologie comme des applications de listes d'épicerie) que plus d'un membre du ménage pouvaient être impliqués dans les tâches alimentaires sans que cela ne génère de surplus se transformant en excès lors de l'approvisionnement ou de la préparation.

**Plus la perception de faire davantage d'effort que le reste des Québécois augmente, plus la quantité de gaspillage alimentaire déclarée diminue.**

Il s'agit de l'expression du biais de supériorité, lequel se fait particulièrement sentir dans le contexte des comportements dits pro-environnementaux (Bergquist 2020). Les occasions de poser des gestes pour réduire le gaspillage alimentaire sont multiples et fréquentes puisque manger est une activité quotidienne. La récurrence des gestes peut donc accroître la perception d'investir des efforts pour la cause et induire un biais perceptuel qui entraîne une autodéclaration des quantités des gaspillages alimentaires à la baisse. Ce phénomène a été mis en évidence lors des groupes de discussion alors que les participants faisaient un retour sur l'activité de complétion des journaux de bord. Des participants qui se qualifiaient de petits gaspilleurs s'étaient dit étonnés de constater qu'ils gaspillaient plus que ce qu'ils s'imaginaient. Plusieurs combinaient diverses actions visant à réduire le gaspillage ou du moins leur volume de déchets alimentaires (en les compostant, par exemple). Il semble que la somme de ces gestes leur donnait l'impression de ne presque rien gaspiller. Toutefois, en complétant le journal de bord, ces participants ont pu constater qu'ils déclaraient quotidiennement des quantités d'aliments gaspillés (conformément à la définition fournie).

**Plus le niveau de sensibilité individuelle au gaspillage est élevé, plus la quantité de gaspillage alimentaire déclarée diminue.**

Tel qu'expliqué plus tôt, ce résultat est conforme à ceux obtenus par Le Borgne et Sirieix (2015). Il implique que les répondants voyaient dans le gaspillage alimentaire des conséquences qui les affectaient directement, personnellement; par exemple des pertes monétaires. Lors des groupes de discussion, plusieurs participants ont exprimé avoir vécu (ou vivre toujours) avec des restrictions financières. Chez ces participants, une des principales motivations à éviter le gaspillage alimentaire était de limiter les pertes de ressources financières. Il a été intéressant d'observer que les préoccupations à l'égard des pertes monétaires pouvaient être une porte d'entrée à l'adoption de comportements visant à limiter le gaspillage alimentaire et que des motivations environnementales pouvaient éventuellement s'y ajouter. Ce cas de figure a été observé, entre autres, chez une participante qui était désormais dans une démarche zéro déchet.

**Le niveau de sensibilité globale au gaspillage alimentaire n'affecte pas significativement la quantité de gaspillage alimentaire déclarée.**

Ce résultat est similaire à ceux obtenus par Le Borgne et al. (2015) et Falasconi et al. (2019); les enjeux en lien avec la société ou le sort de la planète, bien qu'ils puissent être reconnus comme importants, ne sont pas, à eux seuls, des sources de motivation suffisantes à réduire le gaspillage alimentaire des consommateurs. Lors des groupes de discussion, il a été possible de mieux comprendre comment la manifestation d'une sensibilité dite globale pouvait ne pas être associée à une réduction des gaspillages alimentaires. Certains participants qui se disaient très sensibilisés à la problématique du gaspillage alimentaire ont exprimé qu'ils cherchaient à « sauver » des aliments. Ils ont relaté de tels sauvetages surtout lors de l'approvisionnement; ils ressentaient l'obligation morale d'acheter les aliments qui présentaient des imperfections ou des signes de détérioration (des aliments sous-optimaux), souvent à rabais, se disant que ces aliments mal-aimés se retrouveraient certainement dans la benne à ordures du commerçant s'ils ne les prenaient pas. Chez quelques participants, ces achats étaient bien orchestrés et ne résultaient pas en un gaspillage. Néanmoins, dans d'autres cas, ces achats étaient davantage impulsifs (parfois en raison d'un rabais important) et finissaient en partie dans la poubelle de ces consommateurs. Lorsque les participants au profil de « sauveur » ont raconté ces exemples, ils concluaient, non pas sans culpabilité, qu'au moins ils en avaient utilisé une partie. Le fait d'avoir essayé de faire un effort pour la planète semblait en quelques sortes suffire en lui-même. Pour les autres participants qui arrivaient à réellement « sauver » ces aliments, il est possible de croire que cette sensibilité globale

s'harmonisait avec des motivations environnementales, créant un système de valeurs cohérent qui résultait en une réduction des gaspillages alimentaires.

**Plus l'adhésion aux principes de simplicité volontaire ou de minimalisme est élevée, plus la quantité de gaspillage alimentaire déclarée diminue.**

L'adhésion aux principes de simplicité volontaire ou de minimalisme repose notamment sur une économie des ressources et favorise l'achat de denrées qui répondent aux besoins des consommateurs (limitant ainsi les surplus et l'excès). Tel que suggéré ci-haut, l'engagement dans une telle démarche semble s'inscrire dans un ensemble cohérent de valeurs pro-environnementales qui permettent de réduire les gaspillages alimentaires. Parmi les participants aux groupes de discussion, certains s'étaient engagés dans une démarche zéro-déchet en raison de fortes motivations environnementales. Bien que certains de ces participants avaient le profil de « sauveur », tel qu'expliqué précédemment, leurs « sauvetages » n'engendraient pas de gaspillage alimentaire puisque leurs actions étaient organisées dans le but d'atteindre leur objectif : celui de limiter le gaspillage alimentaire. Ainsi, lorsque des aliments sous-optimaux étaient achetés, ces participants déployaient les ressources nécessaires afin de procéder rapidement à leur transformation à des fins de conservation. Par exemple, une participante a expliqué qu'elle avait dû consacrer une partie de sa fin de semaine à transformer des légumes sous-optimaux qu'elle avait achetés dans une fruiterie. Bien que la démarche zéro déchet n'englobe pas la simplicité volontaire, elle constitue néanmoins un outil qui contribue à l'atteinte de ce mode de vie.

**Plus le nombre de comportements reconnus comme étant du gaspillage alimentaire est élevé, plus la quantité de gaspillage alimentaire déclarée augmente.**

Ce résultat indique, dans un premier temps, qu'une bonne connaissance de ce qui constitue du gaspillage alimentaire permet, possiblement, de faire une estimation plus juste des quantités gaspillées. Dans un second temps, puisque ces comportements étaient connus comme constituant du gaspillage alimentaire avant qu'ils ne soient présentés comme tels dans la définition fournie dans le questionnaire, ceux-ci étaient « volontaires ». Notamment, une participante a été en mesure de bien identifier ses comportements desquels résultait du gaspillage alimentaire (par exemple, elle était consciente de sa procrastination à utiliser des aliments qui devenaient sous-optimaux, jusqu'à ce qu'ils se détériorent au point où elle se sentait moins coupable de les jeter). Cette participante était en quête de trucs et conseils facilement accessibles et pratiques qui lui permettraient de valoriser les différentes parties des aliments, selon leur état de fraîcheur. Elle avait déjà intégré avec succès plusieurs solutions qui lui avaient été proposées (comme de vérifier la fraîcheur de ses œufs en les plongeant dans de l'eau, d'infuser ses queues de fraises, etc.), mais elle trouvait que ces informations sur la revalorisation des aliments étaient difficiles à trouver, surtout dans un style de vie très chargé. De ce fait, en dépit d'une reconnaissance de l'enjeu du gaspillage alimentaire, cette participante produisait davantage de gaspillage que ce qu'elle souhaitait, notamment en raison de son contexte de vie et de la conciliation travail-famille.

**Le niveau de compétence perçue à planifier, gérer, sélectionner, préparer et consommer les aliments n'affecte pas significativement la quantité de gaspillage alimentaire déclarée.**

L'analyse thématique du contenu des groupes de discussion a permis de mettre en valeur le rôle de la littératie alimentaire dans la réduction du gaspillage alimentaire des consommateurs. En effet, plus des pratiques en lien avec les différents domaines de la littératie étaient appliquées, plus les participants disposaient de ressources afin de pouvoir limiter leurs gaspillages alimentaires. Notamment, l'application de bonnes pratiques en matière de planification et de gestion des denrées apparaissait particulièrement importante afin que les tâches liées à la sélection, à la préparation et à la consommation des aliments aient lieu en générant le moins de gaspillage alimentaire possible. Ces résultats sont d'ailleurs conformes avec ceux obtenus dans des études antérieures (Farr-Wharton et al, 2014;

Graham-Rowe et al., 2014; Rohm et al., 2017). Tel que suggéré plus tôt, il est possible que la mesure utilisée dans le questionnaire (qui consistait en une perception d'être compétent dans les quatre domaines de la littératie alimentaire) ne permettait pas d'évaluer concrètement le niveau de littératie alimentaire, expliquant le résultat obtenu.

#### **Le contexte de pandémie n'a pas eu d'influence significative sur la quantité de gaspillage alimentaire déclarée.**

Tel qu'il a été pris en compte, à partir du calcul d'un score composite, il apparaît que le contexte de la première vague de la pandémie de COVID-19 qui a eu lieu au printemps 2020 n'a pas affecté significativement la quantité de gaspillage alimentaire par les répondants à l'étude. Toutefois, les participants au sondage ont déclaré avoir modifié différentes pratiques durant cette période, notamment la quantité de gaspillage alimentaire et la fréquence à laquelle ont lieu ces gaspillages. Il semble toutefois que leur perception de changement ne soit pas représentative d'un changement réel ou significatif. Il est possible de croire, que, tout comme dans le cas du biais de supériorité, la récurrence de certains comportements qui ont été modifiés (comme le temps passé à la planification des repas et des achats, la fréquence de l'utilisation d'une liste d'épicerie, le temps passé à préparer des aliments et la fréquence à réutiliser les restes de table) peut avoir induit la perception d'avoir réduit le gaspillage de façon plus importante que dans la réalité. Il est toutefois intéressant de mentionner que les résultats obtenus auprès des répondants au sondage, quant à la modification de différentes pratiques alimentaires en raison du contexte de première vague de pandémie de COVID-19, sont similaires aux propos recueillis par les participants des groupes de discussion. En effet, plusieurs participants ont exprimé que certaines de leurs pratiques alimentaires avaient subi des modifications, principalement en raison de l'augmentation du temps passé à la maison. Ils avaient été en mesure de constater qu'ils cuisinaient davantage et consommaient plus ce qu'ils avaient préparé, car ils fréquentaient beaucoup moins les restaurants que lorsqu'ils allaient au travail. Pour certains qui étaient en télétravail, la présence prolongée à la maison leur permettait de faire un meilleur suivi du contenu de leur réfrigérateur, favorisant une bonne gestion des stocks et des restes. Finalement, l'augmentation du temps passé à la maison semblait favoriser l'adoption ou le maintien d'une routine, ce qui aidait à la planification.

#### **La fréquence à laquelle des aliments sont gaspillés n'affecte pas significativement la quantité de gaspillage alimentaire déclarée.**

À partir des données du sondage, il apparaît que la fréquence des gaspillages n'est pas un prédicteur de leur quantité déclarée. Pourtant, il pourrait être attendu que ces deux variables augmentent de façon relativement proportionnelle. En plus des justifications déjà présentées plus tôt, il est possible d'expliquer ce résultat par certaines observations issues des propos des participants aux groupes de discussion qui avaient également complété les journaux de bord. D'une part, certaines occasions plus ou moins fréquentes peuvent entraîner de grandes quantités de gaspillage, comme lors d'un « ménage du frigo ». En effet, certains participants ont déclaré avoir jeté un grand volume d'aliments lors d'une telle activité et d'autres ont exprimé qu'ils avaient récemment jeté de nombreux aliments en raison de ce ménage du réfrigérateur. D'autre part, plusieurs participants ont exposé qu'ils jetaient et gaspillaient, la plupart du temps, de petites quantités d'aliments, principalement en parlant des fruits et des légumes. Les variations de ces plus petites quantités de gaspillage pouvaient être imperceptibles compte tenu de l'échelle de mesure utilisée dans le sondage. La mesure estimée à partir d'un sac d'épicerie offrait une variation d'environ 3,75 litres entre chacun des choix de réponse de l'échelle proposée. Il est possible de croire qu'une mesure plus fine aurait pu permettre d'établir un meilleur lien entre les variables de fréquence des gaspillages alimentaires et la quantité déclarée.

#### **Le niveau d'insécurité alimentaire n'affecte pas significativement la quantité de gaspillage alimentaire déclarée.**

Les données collectées lors du sondage, tout comme celles issues de l'analyse thématique, ne permettaient pas d'expliquer clairement ce résultat, notamment parce qu'aucune mesure de l'insécurité alimentaire n'a été réalisée auprès des participants des groupes de discussion. Ainsi, bien que certains participants ait fait mention de l'impact

des restrictions financières, il n'était pas possible de relier cette situation à un niveau d'insécurité alimentaire. Néanmoins, une participante qui utilise les banques alimentaires s'est exprimée par rapport à l'approvisionnement auprès de ces ressources. Celle-ci expliquait que les aliments reçus via les banques alimentaires ne répondaient pas en totalité à ses besoins ni à ses préférences. Selon cette participante, elle recevait régulièrement des aliments dont le profil nutritionnel n'est pas favorable au maintien d'une bonne santé et elle préférerait ne pas consommer ceux-ci, générant ainsi du gaspillage.

**Le fait d'être une femme plutôt qu'un homme augmente la quantité de gaspillage alimentaire déclarée.**

Ces résultats obtenus auprès des répondants du sondage n'ont pas pu être observés au sein des échantillons des participants aux journaux de bord et des groupes de discussion. Dans le cas de ces deux dernières collectes de données, les femmes étaient sur-représentées et les propos recueillis auprès des hommes et des femmes ne semblaient pas particulièrement différents. Un échantillon plus diversifié aurait peut-être permis d'y observer ce résultat. À cet égard, des analyses complémentaires ont permis d'expliquer cette relation (voir section : *Les différences entre les hommes et les femmes, Sondage auprès des consommateurs*).

**Plus le niveau de scolarité augmente, plus la quantité de gaspillage alimentaire déclarée augmente.**

Ces résultats obtenus auprès des répondants du sondage n'ont pas pu être observés au sein des échantillons des participants au journal de bord et des groupes de discussion. Dans le cas de ces deux dernières collectes de données, il n'a pas été possible de discerner des pratiques alimentaires particulières selon le niveau de scolarité des participants. Toutefois, les répondants ayant complétés des études universitaires étaient sur-représentés dans l'échantillon.

**Plus le nombre d'enfants dans le ménage augmente, plus la quantité de gaspillage alimentaire déclarée augmente.**

Quelques participants aux groupes de discussion étaient des parents. Certains ont donc été en mesure de commenter les gaspillages alimentaires générés par leurs jeunes enfants, leurs adolescents ou encore leurs jeunes adultes. Selon l'âge de leurs enfants, les participants pouvaient évoquer différentes causes des gaspillages. Par exemple, pour tous les enfants, une des causes des gaspillages était la prise en compte des préférences des différents membres du ménage. En effet, les participants ont expliqué qu'afin de respecter les goûts de tout un chacun, ils devaient tenir un inventaire plus grand d'aliments, augmentant ainsi les risques de gaspillage. La présence d'enfants dans le ménage pouvait aussi entraîner son lot d'imprévisibilité en raison de leurs activités à l'extérieur de la maison ou encore en raison de préférences ou de demandes qui dérogeaient de la planification initiale. Également, des gaspillages étaient plus à risque de survenir en présence de jeunes adultes car ces derniers étaient plus autonomes dans la préparation de mets, ce qui nuisait parfois au respect des règles préétablies en matière de gestion des stocks et de leur rotation.

**Le revenu n'affecte pas significativement la quantité de gaspillage alimentaire déclarée.**

Ces résultats obtenus auprès des répondants du sondage n'ont pas pu être observés au sein des échantillons des participants au journal de bord et des groupes de discussion. Dans le cas de ces deux dernières collectes de données, il n'a pas été possible de discerner des pratiques alimentaires particulières selon le revenu des participants. Toutefois, certains ont exprimé vivre des contraintes financières, ce qui ne les empêchaient pas de gaspiller des aliments.

Finalement, les propos recueillis lors des groupes de discussion et les informations provenant des journaux de bord ont permis de venir expliquer certains des résultats obtenus via les analyses statistiques. Il demeure néanmoins que certains résultats demeurent à explorer pour bonifier la compréhension des consommateurs et leurs comportements en matière de gaspillage alimentaire.

## STRATÉGIES FAVORISANT LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE PAR LES CONSOMMATEURS

Plusieurs stratégies et initiatives ont été entreprises à l'échelle mondiale pour contrer les pertes et gaspillages alimentaires. Celles ayant fait l'objet de publications scientifiques ont été retenues car des données empiriques peuvent témoigner du succès (ou de l'échec) de ces initiatives. De plus, dans le secteur tertiaire, les détaillants alimentaires, les restaurants et les hôpitaux ont été étudiés.

---

### LES STRATÉGIES VISANT LES DÉTAILLANTS ALIMENTAIRES

L'une des pratiques utilisées par les détaillants alimentaires et qui a fait l'objet d'études empiriques consiste en la réduction du prix des aliments sous-optimaux (le plus souvent les aliments dits « moches » ou ceux près de la date d'expiration). Cette stratégie fonctionnerait davantage lorsque l'aliment, dont le prix est réduit, est accompagné d'un affichage encourageant la diminution du gaspillage alimentaire. Chez les détaillants alimentaires québécois, cette stratégie est bien exploitée. D'ailleurs, la sensibilisation par affichage a aussi fait ses preuves dans certaines cafétérias de milieux universitaires.

Cette stratégie comporte toutefois des limites à réduire les gaspillages alimentaires. Par exemple, dans les groupes de discussion, des participants ont relaté que l'achat d'aliments sous-optimaux, à rabais, pouvait résulter en un gaspillage. En effet, devant cette offre, ces participants pouvaient se soumettre à l'impulsivité et se procurer ces aliments sans avoir anticiper leur utilisation. Aussi, ces participants pouvaient ressentir le besoin de « sauver » ces aliments sous-optimaux, se disant qu'ils allaient se retrouver dans la benne à ordures du détaillant. Malgré ces propos, les données du sondage ont révélé que la motivation la plus importante pouvant conduire les gens à changer leurs habitudes d'achat et de consommation était l'économie d'argent. Aussi, la majorité des répondants a indiqué gaspiller les aliments sous-optimaux autant ou moins que les autres.

Une autre stratégie utilisée par les détaillants alimentaires est le don des surplus d'aliments à des organismes tels que les banques alimentaires. En plus de contribuer à éviter que des aliments soient gaspillés, cette initiative contribue à diminuer l'insécurité alimentaire au sein de ménages plus vulnérables. Plus encore, tel que mentionné dans la section portant sur les Stratégies communautaires du Québec, des organismes utilisent ces dons alimentaires pour encourager des initiatives visant à combattre non seulement l'insécurité alimentaire, mais aussi l'exclusion sociale au sein de leur communauté. La portée de cette stratégie est socialement vénérable et mérite d'être encouragée. Cette stratégie correspond aussi à des propositions qui ont été émises par les participants des groupes de discussion.

Une autre stratégie utilisée par certains détaillants alimentaires québécois est l'utilisation d'applications anti-gaspillage telle que FoodHero. Les résultats du sondage indiquent que la majorité des répondants ne connaissait pas ou n'utilisait pas ce type d'application. Néanmoins, dans les groupes de discussion, les participants qui utilisaient ces applications anti-gaspillage y voyaient de nombreux avantages pour gérer leur liste d'épicerie et leur inventaire, ce qui facilitait leur routine.

---

### STRATÉGIES VISANT LES RESTAURANTS

Dans la littérature scientifique, les stratégies déployées dans les restaurants concernaient notamment la revalorisation des aliments et le rôle du personnel de contact. Dans un premier cas, des initiatives ont été utilisées afin de redorer l'image des aliments sous-optimaux en les associant à de la haute gastronomie. Cette stratégie est conforme à une proposition émise lors des groupes de discussion. En effet, il avait été suggéré que davantage de restaurateurs apprêtaient ce type d'aliments puisqu'ils avaient l'expertise pour les optimiser.

Dans une autre étude, il a été montré que lorsque le serveur propose aux clients de rapporter les restes de leur repas, ces derniers sont plus nombreux à le faire. Ce résultat est très intéressant en montrant l'importance que le personnel de contact peut jouer dans la gestion des surplus alimentaires. Puisque les restaurateurs québécois ont indiqué que la majorité des gaspillages alimentaires de leur commerce provenait des consommateurs, il est possible de croire que l'implication du personnel de contact dans des stratégies visant à réduire le gaspillage alimentaire pourrait s'avérer efficace. Lors des groupes de discussion, il a aussi été proposé que, dans le but de réduire les gaspillages alimentaires des établissements de restauration, les surplus d'aliments produits pourraient être redistribués aux employés, ce qui constituerait un avantage social intéressant.

Lors des groupes de discussion, des causes des gaspillages des consommateurs en restaurant ont été abordées. Le manque d'option dans les tailles de portions était la plus souvent exprimée. En guise de solution, les participants suggéraient qu'une offre davantage sur mesure soit accessible aux clients.

---

### STRATÉGIES VISANT LES HÔPITAUX

Les repas servis dans les hôpitaux ont mauvaise réputation et sont même qualifiés de « mous, froids et beige » (Gagné, 2020). De plus, les pratiques actuelles dans les centres hospitaliers favorisent le gaspillage alimentaire puisqu'elles ne tiennent pas compte de l'appétit du patient ni de ses préférences. Bien que les participants des groupes de discussion aient peu abordé les gaspillages alimentaires dans les centres hospitaliers, une participante avait raconté l'expérience de son père en CHSLD. Elle se disait heurtée de voir jeté à la poubelle tout le contenu des repas de son père, qui ne mangeait pas, en raison de l'offre non-adaptée et peu attrayante. En contrepartie, des initiatives déployées dans les services alimentaires d'hôpitaux du Québec (dont le CHUM) et de la Nouvelle-Écosse tiennent dorénavant compte des besoins des patients, favorisant de ce fait la réduction des gaspillages alimentaires.

---

### STRATÉGIES GOUVERNEMENTALES

Finalement, au niveau gouvernemental, on observe que le rôle de l'État demeure le même dans plusieurs pays. En tant que leader, le gouvernement a d'abord un rôle de sensibilisation et d'éducation de ces citoyens. En tant que législateur, il a le devoir de mettre en place des lois et règlements facilitant la coordination entre les différents maillons de la chaîne agroalimentaire pour éviter des pertes et gaspillage alimentaires dues à une mauvaise communication.

---

### RECOMMANDATIONS QUI POURRONT ÊTRE APPLIQUÉES PAR LES DIFFÉRENTS ACTEURS DE LA CHAÎNE AGROALIMENTAIRE

L'ensemble des données nous permet de proposer différentes recommandations touchant des acteurs différents, dont les consommateurs et les HRI. Des recommandations portant sur certains aspects de la méthodologie à adopter lors d'études sur le gaspillage alimentaire sont aussi émises. La section suivante détaille chacune de ces recommandations.

## RECOMMANDATIONS

L'ensemble des données recueillies via le sondage, le journal de bord et les groupes de discussion permettent de répondre à l'Objectif 5, c'est-à-dire de proposer des recommandations au MAPAQ. En s'appuyant sur ces données, des pistes d'intervention auprès des différents acteurs de la chaîne agroalimentaire pourront être mises en œuvre par le MAPAQ et ses partenaires.

### EN REGARD DU CONSOMMATEUR

À la lecture des typologies présentées à la section *Portrait sociodémographique et psychologique de chaque type de gaspilleur*, il nous apparaît important de présenter les recommandations en fonction des distinctions de chaque profil. Évidemment, ces recommandations ne sont pas exclusivement réservées aux personnes caractérisées par un profil, mais nous croyons qu'elles seront plus efficaces si elles sont ciblées. D'ailleurs, certaines de ces recommandations trouvent des points communs avec celles proposées par le CNZD (2020) et concernent bien souvent un besoin d'information de la part des consommateurs.

#### 1. LE GRAND SENSIBLE À LA CAUSE ET LE SENSIBILISÉ

##### **RECOMMANDATION 1.1 : CRÉER UN DÉFI ANTI-GASPILLAGE OÙ LES CITOYENS SERAIENT INVITÉS À DOCUMENTER LEURS GASPILLAGES ALIMENTAIRES.**

L'outil du journal de bord, tel qu'il a été utilisé dans le cadre de la collecte de données de la présente étude, représenterait une façon simple d'estimer et de documenter les gaspillages alimentaires des consommateurs à l'intérieur d'une campagne de sensibilisation « anti-gaspillage ». L'activité de complétion du journal de bord a été soulignée à l'unanimité comme une excellente prise de conscience des gaspillages alimentaires commis au sein du ménage. En effet, lors des groupes de discussion, la majorité des participants se sont dit surpris de la quantité d'aliments gaspillés qu'ils rapportaient chaque jour dans le journal de bord, autant chez les plus petits que chez les plus grands gaspilleurs. Par ailleurs, il était intéressant de constater que les participants, autant ceux qui gaspillaient peu que beaucoup, étaient en mesure d'identifier des comportements problématiques et manifestaient, lors des entretiens, de la motivation à les modifier. Ainsi, un tel exercice semble avoir favorisé une certaine autonomisation à adopter des pratiques qui favorisent la réduction des gaspillages alimentaires ou à améliorer les pratiques actuelles.

Bien que simple, la démarche nécessite tout de même d'y consacrer du temps ainsi qu'un certain degré de motivation. C'est pourquoi, compte tenu des caractéristiques des consommateurs appartenant aux typologies du *grand sensible à la cause* et du *sensibilisé*, un défi anti-gaspillage impliquant la complétion d'un journal de bord viserait ces segments. Ces deux profils se caractérisent par un niveau de sensibilité élevé face au gaspillage alimentaire, et les consommateurs appartenant à ces profils sont déjà enclins à faire des efforts pour réduire leur gaspillage. Ainsi, le caractère introspectif de cet exercice permettrait aux *grands sensibles à la cause* et aux *sensibilisés* d'identifier les causes de leurs gaspillages et de mettre en place des actions leur permettant d'accéder à un niveau supérieur en matière de bonnes pratiques en matière de réduction des gaspillages.

**RECOMMANDATION 1.2 : AUGMENTER LA PROXIMITÉ ENTRE LES ALIMENTS ET LES CONSOMMATEURS EN ENCOURAGEANT L'AUTOCUEILLETTE, LES CIRCUITS-COURTS ET LES ALIMENTS LOCAUX.**

À l'issue des groupes de discussion, il a été possible de dégager que plus la propriété psychologique à l'endroit d'un aliment est grande pour un consommateur, plus celui-ci est prêt à investir des efforts pour éviter de le gaspiller. C'est d'ailleurs ce que l'on retrouve également dans la littérature. De même, les répondants ayant un niveau de sensibilité individuelle élevé gaspillent moins d'aliments alors que le niveau de sensibilité globale n'a pas d'effet. Il faut en déduire que plus la personne se sent près de la problématique (parce qu'elle en ressent directement les impacts), plus il est probable qu'elle agisse pour la diminuer. Ainsi, en s'impliquant davantage dans le processus de production ou de sélection des aliments, le consommateur pourrait être moins enclin à les gaspiller. Il importe d'ailleurs de souligner que ce sont surtout les fruits et légumes qui sont gaspillés (56 % des gaspillages faisant partie de cette catégorie). Le lien de proximité avec le producteur est aussi un facteur qui contribue à limiter le gaspillage des aliments, notamment parce que cela fait ressentir plus de culpabilité au consommateur qui ne gaspille pas seulement qu'un aliment, mais aussi les efforts investis par le producteur pour produire l'aliment. Ainsi, mettre de l'avant l'autocueillette et l'offre locale (en passant par des circuits courts afin d'augmenter le contact avec les producteurs) pourrait contribuer à ce que le consommateur perçoive une plus grande valeur de l'aliment et qu'il évite de le gaspiller.

**RECOMMANDATION 1.3 : FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE CONNAISSANCES ET DE COMPÉTENCES PROPRES À LA GESTION DES ALIMENTS SOUS-OPTIMAUX.**

Dans les journaux de bord, parmi les raisons mentionnées par les répondants pour justifier leurs gaspillages alimentaires, « la présence de signes de détérioration » et « ne pas savoir quoi faire avec l'aliment » se trouvaient en tête de liste. L'acquisition de connaissances et de compétences culinaires nécessite son lot d'essais et d'erreurs. De surcroît, il apparaît que les techniques culinaires permettant d'éviter les gaspillages (en valorisant des aliments sous-optimaux par exemple), impliquent des connaissances et des compétences plus spécifiques que celles requises pour apprêter des aliments dits optimaux. Ainsi, les consommateurs qui ne se considèrent pas « très compétents » dans l'exécution des différentes tâches inhérentes à la préparation des aliments peuvent être freinés dans leurs efforts à limiter leurs gaspillages alimentaires en raison d'un manque d'expérience à gérer les aliments sous-optimaux ou à valoriser des parties d'aliments (comme des retailles) dans des préparations. Le fait d'expérimenter comporte aussi la gestion du risque de générer un gaspillage en raison de l'échec de la technique culinaire mise à l'essai. Il est donc recommandé de veiller au développement de connaissances et de compétences propres à la gestion des aliments sous-optimaux, en privilégiant différents canaux de communication des informations.

**RECOMMANDATION 1.3.1 : INTÉGRER DES CAPSULES INFORMATIVES SUR LA REVALORISATION DES ALIMENTS DANS LES ÉMISSIONS TÉLÉVISÉES CULINAIRES OU DANS LES LIVRES DE RECETTES.**

Il existe plusieurs émissions à la télévision présentant des recettes, leur popularité étant telle que toute une chaîne est dédiée à ce type d'émission. Certaines émissions telles que *Scraps*, diffusée sur le réseau FYI sont entièrement dédiées à la revalorisation des aliments afin de réduire les gaspillages alimentaires. Toutefois, des émissions de cuisine régulières pourraient intégrer des segments visant à montrer l'utilisation d'aliments sous-optimaux ou en utiliser dans les recettes présentées.

### **RECOMMANDATION 1.3.2 : ENCOURAGER L'ADHÉSION AUX COMMUNAUTÉS ANTI-GASPILLAGE EXISTANTES OU NOUVELLES.**

Afin d'acquérir ces nouvelles connaissances et compétences en lien avec la diminution des gaspillages alimentaires, il peut devenir avantageux de bénéficier de l'expérience d'autres consommateurs. En ce sens, l'adhésion aux communautés anti-gaspillage (sur les réseaux sociaux notamment), qu'elles soient déjà existantes ou nouvellement créées, peut favoriser le développement des connaissances et des compétences plus spécifiques à l'objectif de réduire les gaspillages alimentaires, car les trucs et conseils qui y sont communiqués ont déjà été « testés et approuvés ». D'ailleurs, lors des groupes de discussion, la dynamique d'échange entre les participants favorisait le partage de trucs et conseils en lien avec les pratiques favorisant la diminution du gaspillage alimentaire. Il a notamment été souligné par certains participants que ce contexte d'échange était agréable et enrichissant, ce qui laisse croire que les communautés anti-gaspillage peuvent être une solution intéressante pour les consommateurs, où le partage d'information se fait à travers de échanges entre des personnes qui partagent des valeurs similaires.

Pourtant, dans le sondage, on constate que très peu de personnes font partie de communauté anti-gaspillage ou zéro-déchet. En ce sens, il apparaît pertinent :

- ✓ De s'informer auprès des consommateurs pour connaître ce qui les encouragerait à participer à une communauté anti-gaspillage ;
- ✓ D'analyser les communautés anti-gaspillage existantes pour documenter les bonnes pratiques d'animation de communautés dynamiques afin de répondre aux besoins de ses membres.

De cette façon, les barrières qui peuvent s'imposer aux consommateurs à prendre part à une communauté anti-gaspillage pourraient être identifiées. De plus, ces environnements peuvent aussi être des lieux de trocs et de dons d'aliments entre les participants. Ainsi, les bénéfices liés à l'adhésion à une communauté anti-gaspillage pourraient aller au-delà de l'acquisition de connaissances et de compétences à cuisiner les aliments sous-optimaux.

---

## **2. LE GASPILLEUR RÉSIGNÉ**

Les personnes faisant partie de ce profil ont une contrainte de temps liée à la vie de jeunes familles. Elles ont les moyens et les connaissances pour réduire leur gaspillage alimentaire et pourtant ce sont les plus grands gaspilleurs de l'échantillon.

### **RECOMMANDATION 2 : OFFRIR DE L'INFORMATION PERMETTANT DE LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE QUI EST FACILEMENT ACCESSIBLE.**

Dans le cas des consommateurs *résignés*, il semble essentiel de trouver des moyens de les rejoindre et de les informer dans leur quotidien, sans leur ajouter des tâches supplémentaires. Par exemple, un défi anti-gaspillage leur demandant de documenter le gaspillage alimentaire produit chaque jour comporterait beaucoup de contraintes pour ces personnes. Il faut donc trouver des moyens plus adaptés à leur mode de vie.

**RECOMMANDATION 2.1 : PROPOSER UNE APPLICATION DE TÉLÉPHONE MOBILE FACILE À UTILISER DONNANT DES TRUCS POUR DIMINUER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE.**

Les téléphones intelligents étant facilement à portée de main, il serait facilitant de mettre de l'avant ces moyens pour leur donner accès à de l'information (trucs, conseils et façons de les opérationnaliser) en lien avec l'adoption de bonnes pratiques en matière de planification, de sélection, de préparation et de consommation des aliments. Des applications permettant de faire des listes d'achats et d'établir des menus sont déjà disponibles, il serait judicieux d'en proposer qui émettent des suggestions permettant de valoriser des aliments qui affichent des signes de détérioration.

**RECOMMANDATION 2.2 : CHEZ LE DÉTAILLANT ALIMENTAIRE, METTRE À DISPOSITION DES CONSOMMATEURS DES INFORMATIONS PROPOSANT DES SOLUTIONS DE REVALORISATION POUR LES ALIMENTS LES PLUS SUSCEPTIBLES D'ÊTRE GASPILLÉES.**

Le détaillant alimentaire pourrait prendre part à la démarche de réduction des gaspillages du consommateur, en lui transmettant de l'information quant aux façons de réduire le gaspillage alimentaire des aliments achetés. Dans une démarche plus active de la part du consommateur, le détaillant pourrait mettre à sa disposition des codes QR (*quick response*), lui permettant d'obtenir les informations en matière de réduction des gaspillages alimentaires à partir d'un balayage à l'aide d'un téléphone intelligent. L'information pourrait également être communiquée directement au consommateur grâce aux programmes de fidélisation de la clientèle. Plusieurs bannières peuvent envoyer à leurs clients des offres spécialisées en lien avec leurs préférences et leurs achats antérieurs. Par le même processus, les détaillants pourraient faire parvenir à leurs clients des trucs et conseils sur les aliments qui font partie de leur panier d'épicerie et qui sont susceptibles d'être gaspillés (comme les aliments frais).

---

**3. LE NON-CONCERNÉ****RECOMMANDATION 3. : DIFFUSER UNE CAMPAGNE DE SENSIBILISATION DANS LES MARCHÉS D'ALIMENTATION.**

Dans ce profil se trouvent les personnes qui sont les plus difficiles à rejoindre et à sensibiliser, car elles ne semblent pas ou peu intéressées par la problématique du gaspillage alimentaire. C'est pourquoi les recommandations mentionnées plus haut ne pourraient pas être très efficaces dans leur cas. Puisque l'on suppose qu'ils ne chercheront pas volontairement de l'information sur le gaspillage alimentaire, il faut les rejoindre là où ils se trouvent. En ce sens, les marchés d'alimentation peuvent être un endroit où l'information exposée risque d'être vue. Pour que les communications soient efficaces, il faut :

- ✓ Utiliser des infographies permettant au consommateur de comprendre l'information en un coup d'œil ;
- ✓ Présenter de l'information sur les pertes monétaires découlant directement des gaspillages alimentaires.

L'examen des caractéristiques sociodémographiques du groupe des consommateurs *non concernés* indique que ces personnes ont un revenu annuel et un niveau de scolarité plus faibles que celles des autres profils. L'un des moyens qu'il serait possible d'utiliser pour attirer leur attention est l'économie d'argent associée à la réduction du gaspillage alimentaire. L'information doit aussi être vulgarisée le plus possible.

Les recommandations en regard du secteur tertiaire peuvent être divisées en deux volets : comment l'organisation peut aider le consommateur à diminuer le gaspillage alimentaire lorsqu'il est en contact avec celle-ci, et comment l'organisation peut elle-même réduire le gaspillage alimentaire.

#### 4. COMMENT AIDER LES CONSOMMATEURS

##### **RECOMMANDATION 4.1. : SONDER LA CLIENTÈLE AFIN DE CONNAÎTRE LEURS ATTENTES ET LEURS BESOINS.**

Avant d'appliquer les recommandations présentées dans cette section, une action prioritaire doit être effectuée. Tout comme il n'existe pas de solution unique pour amener les consommateurs à réduire leur gaspillage alimentaire en raison des profils différents, il n'existe pas de solution unique pour toutes les organisations. La connaissance de la clientèle est primordiale avant de mettre en place des ajustements au sein de l'organisation dans le but de s'assurer qu'ils seront efficaces et permettront d'atteindre l'objectif : réduire le gaspillage alimentaire. Ainsi, il est important pour une entreprise de sonder sa clientèle afin :

- ✓ De vérifier l'acceptabilité des mesures de réduction des gaspillages ;
- ✓ D'émettre des suggestions de mesures pouvant être mises en place.

##### **RECOMMANDATION 4.2. : DIVERSIFIER LA TAILLE DES PORTIONS OFFERTES DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE HRI.**

Lorsqu'ils fréquentent les établissements de restauration, plusieurs consommateurs déploient des stratégies leur permettant de consommer la quantité d'aliments qui correspond à leurs besoins (ex : commander plusieurs entrées pour constituer un repas, commander plusieurs mets et les partager entre les convives). Ces pratiques des consommateurs (cette façon d'ajuster le menu) mettent de l'avant des besoins qui ne sont pas répondus par l'offre de plusieurs restaurateurs. Il s'agit là d'une belle opportunité qui permet potentiellement de doubler la satisfaction du consommateur : en harmonisant l'offre à sa demande et en limitant le gaspillage alimentaire (ou la gestion qui doit être faite pour le réduire).

Les participants ont avancé plusieurs solutions pour gérer les surplus produits dans les restaurants, mais aussi dans les institutions. Pour éviter certains gaspillages, le personnel de contact pourrait demander aux clients ce qu'ils désirent en termes de quantité pour ces aliments. Cette suggestion peut aussi se rapporter aux cafétérias où ce sont les employés qui servent la nourriture dans les assiettes et dans les CPE où les aliments pourraient être servis séparément, en tenant compte des besoins de l'enfant. Ce qu'il faut retenir ici, c'est que les besoins alimentaires sont très différents pour chaque personne et offrir un format unique contribue à augmenter la quantité d'aliments gaspillés. En ce sens, il serait souhaitable :

- ✓ Pour un même mets, de proposer des portions de différents formats ;
- ✓ De proposer des mets à partager ou des menus dégustation (dans les restaurants) ;
- ✓ D'adapter les portions en fonction des besoins des consommateurs.

**RECOMMANDATION 4.3 : IMPLANTER DES MESURES VISANT À CONTRÔLER LES QUANTITÉS D'ALIMENTS SERVIES DANS LES SERVICES DE TYPE « À VOLONTÉ ».**

Dans les restaurants offrant la nourriture à volonté, la problématique du gaspillage alimentaire est flagrante. Bien qu'elle représente un fléau aux yeux des participants des groupes de discussion, ceux-ci reconnaissent qu'ils éprouvaient beaucoup de difficulté à se contrôler lorsqu'ils se retrouvent devant un buffet. Les recommandations suivantes visent donc à aider le consommateur à être davantage raisonnable dans les services de type buffet ou « à volonté » et ont été proposées par les participants.

**RECOMMANDATION 4.3.1 : FAIRE PAYER UN SURPLUS AU CLIENT POUR LES ALIMENTS COMMANDÉS ET NON MANGÉS.**

Il a été proposé de mettre en place des mesures financières telles que la taxation des surplus afin de minimiser les gaspillages alimentaires de consommateurs. Certains participants des groupes de discussion soulignaient qu'une telle mesure était déjà en place dans quelques restaurants et qu'elle s'avérerait efficace afin d'éviter que le consommateur commande ou se serve, sans réfléchir, une quantité qui ne répond pas à ses besoins. Il serait d'ailleurs recommandé que le personnel de contact rappelle ce surplus à payer au client lorsque celui commande davantage de nourriture.

**RECOMMANDATION 4.3.2 : DANS LES BUFFETS, PRÉVOIR DES EMPLOYÉS QUI SERVENT LES ALIMENTS SELON LA QUANTITÉ DEMANDÉE PAR LE CLIENT.**

Le rôle des employés en contact est primordial pour harmoniser les intentions de l'organisation avec les gestes des consommateurs. En ce sens, il avait été suggéré que de les impliquer dans le service des portions pourrait freiner les consommateurs à se servir des quantités déraisonnables d'aliments.

**RECOMMANDATION 4.4 : COMMUNIQUER LES MOYENS UTILISÉS PAR LES ORGANISATIONS POUR DIMINUER LEUR GASPILLAGE ALIMENTAIRE.**

Les acteurs de la chaîne bioalimentaire (les industries, les détaillants et les HRI) pourraient bénéficier de faire preuve d'une plus grande transparence quant aux mesures qu'ils appliquent afin de limiter les gaspillages alimentaires, ainsi qu'aux diverses contraintes auxquelles ils sont assujettis. Durant les groupes de discussion, plusieurs participants ont exprimé un grand scepticisme vis-à-vis les objectifs des différents acteurs de la chaîne. Notamment, selon plusieurs participants, les industries et détaillants alimentaires favorisent le gaspillage de sorte à augmenter leurs profits. En permettant de mieux comprendre les causes des gaspillages alimentaires générés par ces acteurs, cela permettrait aux consommateurs de mieux comprendre comment ils peuvent intervenir par le biais de leurs propres choix de consommation. Par ailleurs, puisque le consommateur semble davantage motivé par des considérations personnelles que globales (par exemple, la société, la planète), les communications devraient aborder les moyens utilisés sous l'angle de motivations intrinsèques touchant le consommateur, de sorte à mettre de l'avant les bénéfices que le consommateur peut retirer de ces moyens.

## 5. RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE PAR LES ACTEURS DU SECTEUR TERTIAIRE

Certains participants ont émis des recommandations qui visent la réduction du gaspillage par les acteurs eux-mêmes. Bien que de telles propositions comportent de nombreuses limites dans leur application (puisqu'elles ne tiennent pas compte des contraintes spécifiques à chacun de ces milieux), elles permettent quand même de capter une partie de la perception que les consommateurs se font de ces différents acteurs, et de certaines actions qui, mises de l'avant, pourraient recevoir un accueil favorable. D'ailleurs, certaines recommandations des participants semblent déjà avoir été mises en œuvre dans le secteur de la restauration. Si les mesures appliquées par les restaurateurs étaient connues, elles contribueraient certainement à une image favorable de l'entreprise. Pour les restaurateurs en particulier, quelques suggestions ont été émises pour favoriser la gestion des pertes et des surplus.

### **RECOMMANDATION 5.1 : SE CONCENTRER SUR DES SPÉCIALITÉS AFIN DE RÉDUIRE L'INVENTAIRE ET LES RISQUES DE PERTES.**

Dans un premier temps, il est perçu que les restaurants offrant une grande diversité de repas doivent gaspiller davantage que les restaurants spécialisés. En offrant uniquement des repas dans une spécialité en particulier, il deviendrait plus facile de gérer l'inventaire. Nous émettons cette recommandation avec prudence puisqu'en premier lieu, il faut s'assurer de respecter les attentes de la clientèle.

### **RECOMMANDATION 5.2 : IMPLIQUER LES EMPLOYÉS DE CONTACT POUR FAVORISER LA COMMUNICATION AVEC LE PRESTATAIRE DE SERVICES.**

Le personnel de contact constitue l'un des meilleurs moyens pour communiquer avec la clientèle du fait de sa proximité avec elle. Il est donc recommandé de les impliquer pour mieux connaître les attentes de la clientèle et harmoniser ces attentes aux stratégies de réduction des gaspillages.

#### **RECOMMANDATION 5.2.1 : DOCUMENTER LES ALIMENTS RESTANTS DANS LES ASSIETTES DES CLIENTS À LA FIN DU REPAS.**

Lorsqu'ils font des suivis aux tables, les serveurs sont en mesure de s'informer de la satisfaction des clients à l'égard de la qualité de la nourriture. Ils pourraient ainsi s'informer également de la satisfaction du client à l'égard de la quantité d'aliments servie, afin de rapporter les commentaires au personnel en cuisine ou aux gestionnaires. Les employés de contact ou ceux qui débarrassent les tables pourraient documenter ce qui se retrouve dans la poubelle, constituant un bon indicateur de gaspillage pouvant être évité.

#### **RECOMMANDATION 5.2.2 : SERVIR DE PLUS PETITES PORTIONS D'ACCOMPAGNEMENT ET EN RESSERVIR AU BESOIN.**

L'un des aspects soulignés lors des groupes de discussion concernait les accompagnements et condiments servis en trop grande quantité avec le repas. Il avait été proposé que les accompagnements de féculents (comme les frites et le riz) soient servis à volonté, mais à raison de petites quantités à la fois. De plus, il avait été suggéré que le pain et les condiments soient servis à la demande (comme cela est le cas dans certains établissements). Puisque le pain n'est pas un aliment dont les quantités restantes peuvent être rapportées par le client, il était vu comme un gaspillage.

**RECOMMANDATION 5.2.3 : DEMANDER AUX EMPLOYÉS DE CONTACT DE PROPOSER SYSTÉMATIQUEMENT AUX CLIENTS DE RAPPORTER LEURS RESTES.**

Lorsqu'un surplus d'aliments se retrouve dans l'assiette du client, la seule façon pour lui de ne pas produire de gaspillage (outre le fait de se forcer à manger au-delà de ses signaux de satiété) est de rapporter le reste. En raison des normes sociales (Hamerman et al., 2018), certains clients ne demanderont pas le *doggy bag*. Toutefois, ce geste devient plus acceptable lorsque la proposition vient directement du serveur. Afin de limiter les différentes barrières à repartir avec les restes, il est recommandé d'instaurer une norme de service visant à ce que le personnel de contact suggère d'emblée au client de repartir avec ses restes, plutôt que de le faire à la demande du client.

**RECOMMANDATION 5.2.3.1 : PROPOSER DES MOYENS DE REVALORISER LES RESTES DE TABLE PROVENANT DU RESTAURANT.**

Concernant la recommandation précédente sur le fait de proposer de rapporter les restes de table, il faut prendre en compte les freins qui font en sorte que les clients n'ont pas tendance à rapporter leurs restes. Deux raisons mentionnées en majorité par les répondants du sondage concernent la faible quantité de nourriture restante et la comestibilité des aliments. Dans un premier temps, le consommateur ne voit pas l'utilité de rapporter les restes pour une quantité jugée insuffisante pour faire un autre repas. Toutefois, ils ne prennent pas en compte la possibilité de le cuisiner avec d'autres aliments qui peuvent être disponibles à la maison. Par exemple, les quelques morceaux de poulet restants pourraient être réutilisés dans une salade. Puisque les cuisiniers connaissent bien leurs mets, ils pourraient suggérer des recettes complémentaires aux aliments cuisinés en restaurant et qui seraient exécutables à la maison. Ainsi, le personnel de contact pourrait être outillé de trucs et de conseils visant à revaloriser les restes des clients. Par exemple, devant un reste abondant de frites dans l'assiette, le personnel de contact pourrait encourager le client à le rapporter en lui donnant des consignes afin de les réchauffer pour qu'elles préservent de bonnes qualités gustatives.

**RECOMMANDATION 5.2.3.2 PROPOSER DES MOYENS POUR CONSERVER LES ALIMENTS AUX CLIENTS DÉSIANT CONSERVER LES RESTES DE TABLE, MAIS NE POUVANT PAS LES RÉFRIGÉRER.**

Une autre raison évoquée freinant les clients à rapporter leurs restes est le maintien des conditions salubres des aliments. Lorsqu'il n'est pas possible de réfrigérer les aliments restants, il est normal que les clients ne désirent pas les rapporter. À cet égard, le restaurateur pourrait proposer de conserver les restes de table au réfrigérateur (qui serait prévu à cet effet) jusqu'au départ du client. Si encore là le problème de conservation de l'aliment pose un problème, un sac thermos réutilisable pourrait être vendu au client.

**RECOMMANDATION 5.2.3.3 PROPOSER DES SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES POUR RAPPORTER LES RESTES.**

Le type de contenant utilisé pour rapporter les restes, plus spécifiquement ceux en styromousse, était généralement vu comme peu écologique par les participants des groupes de discussion et pouvait constituer un frein à repartir avec les surplus d'aliments pour les répondants au sondage. Une certaine dissonance cognitive apparaît lorsqu'un client n'est pas capable de terminer son assiette et que le restaurant lui offre

un contenant non écologique. Des contenants réutilisables seraient alors une solution intéressante pour réduire cette dissonance. Les participants des groupes de discussion se sont montrés ouverts à payer un certain montant pour de tels contenants. Également, afin de limiter l'usage d'emballage à usage unique, il serait possible de mettre à profit la technologie et la relation de fidélité entre le consommateur et le restaurateur. Ainsi, lorsqu'un client connu d'un restaurant réserve une table en ligne, une alerte pourrait leur rappeler de rapporter leur contenant réutilisable le jour où ils se rendent au restaurant.

### **RECOMMANDATION 5.3 LIMITER LES QUANTITÉS OFFERTES ET AUGMENTER LA FRÉQUENCE DE RENOUELEMENT DES STOCKS.**

Tel qu'abordé plus tôt, un des types de service de restauration qui a été souligné comme étant le plus problématique est le service de buffet, que ce soit en restaurant ou dans les hôtels. La perception du consommateur à l'égard de ce type de service est très défavorable en ce qui concerne les quantités d'aliments gaspillés. Il a été proposé de retirer ce type de service et de le remplacer par un menu à la carte. Néanmoins, tel que mentionné plus haut, les consommateurs ne sont pas toujours au fait des aspects de la gestion et des raisons pour lesquelles le buffet est préféré à d'autres types de service. Afin de limiter le gaspillage dans les buffets, il serait préférable de limiter les quantités offertes et de remplir les plats plus fréquemment.

### **RECOMMANDATION 5.4. FAIRE DON DES SURPLUS.**

Puisqu'il arrive de jeter de la nourriture, pourquoi ne pas en faire profiter d'autres personnes, et ce, gratuitement. Certains moyens pourraient être bénéfiques pour les citoyens qui sont en difficulté financière ou vivant de l'insécurité alimentaire. L'utilisation d'applications pour téléphones intelligents a été suggérée afin que les restaurants et institutions qui ont des surplus à liquider puissent en informer les organismes intéressés. Certains restaurants offrent les surplus à leurs employés. D'autres HRI pourraient suivre cette mesure. Dans un contexte où il peut être difficile de recruter de la main-d'œuvre, cela pourrait même constituer un avantage social à leurs yeux. Encore ici, communiquer ces pratiques, sans en faire le centre d'une campagne promotionnelle peut avoir des avantages pour l'entreprise.

### **RECOMMANDATION 5.5 VENDRE LES SURPLUS À RABAIS.**

Que ce soient les restaurants, les boulangeries, les pâtisseries, les hôpitaux ou les CPE, il serait opportun de vendre les surplus pour en faire bénéficier les citoyens. Bien que cette pratique soit courante chez les détaillants, elle pourrait s'appliquer autre part. Ainsi, les aliments qui seraient destinés à la poubelle pourraient être offerts à rabais. Cette solution peut être bénéfique financièrement, mais aussi très pratique. Par exemple, un parent qui achèterait les surplus du CPE fréquenté par son enfant pourrait profiter d'un bon repas sans devoir cuisiner. Ou encore, les personnes résidant aux alentours de ces commerces ou institutions pourraient être intéressées par cette offre. En plus de diminuer le gaspillage alimentaire, cela permet également de diminuer les pertes financières associées au gaspillage alimentaire. Encore ici, l'utilisation d'applications pour téléphones intelligents, suivant l'exemple de Food Hero, a été suggérée afin que les organisations qui ont des surplus à liquider puissent en informer les personnes intéressées. Toutefois, il faut s'assurer de bien faire la promotion de ces applications afin que les consommateurs les utilisent.

**RECOMMANDATION 5.6 : FAVORISER L'USAGE D'ALIMENTS SOUS-OPTIMAUX.**

Lors des groupes de discussion, des participants suggéraient que les restaurateurs pourraient mettre à profit leur expertise et cuisiner à partir d'aliments sous-optimaux (comme les fruits et légumes moches) afin de contribuer à réduire le gaspillage alimentaire de façon globale. C'est d'ailleurs une approche déjà mise de l'avant par le restaurant InStock, d'Amsterdam (van Rassel, 2019). Tel qu'exprimé plus tôt, il paraît plus complexe pour les consommateurs de cuisiner les aliments sous-optimaux, qui semblent nécessiter des savoir-faire plus spécifiques que possède le personnel en cuisine des établissements de restauration.

**RECOMMANDATION 5.7 : ADAPTER L'OFFRE AUX BESOINS DE LA CLIENTÈLE CHEZ LES DÉTAILLANTS ALIMENTAIRES.**

Du côté des détaillants alimentaires, une bonne connaissance des besoins de leur clientèle pourrait permettre d'offrir des produits frais en vrac ou des formats d'emballage d'aliments frais plus adaptés selon la taille des ménages. De nombreuses bannières ont des programmes de fidélisation de la clientèle et, de ce fait, possèdent des données de nature démographique qui permettent de segmenter la clientèle. Ces informations pourraient être mises à contribution afin d'adapter l'offre aux besoins des clients.

**EN REGARD DE LA MÉTHODOLOGIE**

Certaines recommandations peuvent être formulées en regard de la méthodologie employée, plus spécifiquement par rapport à l'activité de quantification par le biais du journal de bord. En effet, cette phase de la recherche s'est avérée très pertinente afin d'avoir une meilleure compréhension des différents facteurs qui facilitent ou qui contraignent la réduction des gaspillages alimentaires dans les ménages. Cette activité a aussi permis de souligner les défis qui s'imposent aux consommateurs qui souhaitent se prêter à l'exercice afin de se sensibiliser à la réduction du gaspillage alimentaire.

Les échanges avec les participants lors des rencontres explicatives, des communications de suivi et lors des groupes de discussion ont permis de recevoir les commentaires et questionnements des participants en regard de la mesure du gaspillage alimentaire.

---

**6. EN REGARD DE LA DÉFINITION****RECOMMANDATION 6.1 : PRÉCISER LA DÉFINITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN TENANT COMPTE DE L'APPORT ALIMENTAIRE DES ANIMAUX DE COMPAGNIE.**

La prise en compte ou non des aliments offerts aux animaux domestiques peut faire une différence dans les quantités de gaspillage alimentaire déclarées par un ménage et il semble que cet élément soit important à prendre en considération, compte tenu de la popularité grandissante des animaux de compagnie, mais aussi d'animaux d'élevage (comme les poules pondeuses) au sein des ménages. Voici certains comportements qui ont été relevés et qui nécessiteraient d'être pris en considération dans la formulation de la définition du gaspillage alimentaire :

- ✓ Des aliments peuvent être offerts aux animaux comme une forme de valorisation des déchets alimentaires (constitués de restes d'un repas ou encore d'aliments qui ont subi un certain degré de détérioration) et qui sont alors le résultat d'une mauvaise gestion des aliments.
- ✓ Des aliments destinés à des fins de consommation humaine peuvent être achetés spécifiquement pour l'apport alimentaire des animaux. Ils font alors l'objet d'une planification et, lorsqu'ils sont consommés tel que prévu, ne sont pas en lien avec une mauvaise gestion des aliments.

**RECOMMANDATION 6.2 : PRÉCISER LA DÉFINITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN TENANT COMPTE DES USAGES DE L'EAU DU ROBINET.**

Un questionnaire relatif à la comptabilisation de l'eau parmi les gaspillages alimentaires a été soulevé par des participants à l'activité du journal de bord. Parmi les ressources qui doivent être considérées comme étant gaspillées lorsqu'elles ne sont pas consommées, comment mesurer les gaspillages d'eau potable du robinet ? Selon le rapport de l'UNEP (2021), l'eau servant à nettoyer ou à cuire des aliments ne doit pas être comptabilisée comme un gaspillage alimentaire. L'eau à boire, incluant celle qui est embouteillée, est-elle un gaspillage alimentaire lorsqu'elle est servie sans être consommée ? Afin de formuler une définition cohérente, il apparaît important de prendre en compte les ambiguïtés que peuvent générer la prise en compte ou non de l'eau en tant qu'aliment pouvant être gaspillé.

**RECOMMANDATION 6.3 : PRÉCISER LA DÉFINITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN TENANT COMPTE DE LA RESPONSABILITÉ INHÉRENTE À LA COMPTABILISATION.**

Des participants à l'activité de complétion du journal de bord avaient souligné une certaine ambiguïté liée à l'imputabilité des pertes et gaspillages alimentaires déclarés. Cela se produisait dans deux contextes distincts :

- ✓ D'une part, lorsque des aliments présentaient des « vices cachés », c'est-à-dire des défauts non-visibles par une inspection visuelle et qui les rendaient impropres à la consommation, est-ce que l'achat de l'aliment rend le consommateur imputable de la perte bien qu'il n'en soit pas responsable ?
- ✓ D'autre part, lorsque les consommateurs mangeaient à l'extérieur de la maison et que la production d'excès d'aliments dépendait d'autres acteurs qu'eux-mêmes (par exemple un « réchaud » de café fait systématiquement par le serveur ou une trop grande quantité d'aliments cuisinés et servis par un hôte à ses convives), quel est l'acteur qui devrait comptabiliser ces gaspillages alors que de telles quantités n'avaient pas été demandées par le consommateur au départ ?

Bien que cela ne change rien au gaspillage total produit d'un bout à l'autre de la chaîne bioalimentaire, cette distinction peut affecter les résultats d'une collecte de données par quantification des gaspillages alimentaires. Également, les consommateurs ont tendance à accepter difficilement la responsabilité des gaspillages alimentaires, faisant en sorte que s'il n'est pas spécifié à qui elle revient, le consommateur peut refuser de l'assumer ce qui nuit à la précision lors de la comptabilisation des gaspillages. Ainsi, afin d'obtenir la mesure la plus juste possible, il semble pertinent de s'attarder à ces détails.

#### **RECOMMANDATION 6.4 : PRÉCISER LA DÉFINITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN TENANT COMPTE DE LA DISTINCTION ENTRE DÉCHET D'ORIGINE ALIMENTAIRE ET GASPILLAGE.**

En échangeant avec les participants, il est apparu que les expressions « gaspillages alimentaires » et « déchets d'origine alimentaire » avaient la même signification pour plusieurs d'entre eux de sorte qu'ils percevaient certaines méthodes de valorisation des « déchets d'origine alimentaire » comme des façons de réduire leurs gaspillages alimentaires. Parmi les méthodes les plus courantes figuraient :

- ✓ Le compostage des aliments qui s'étaient détériorés en raison d'une mauvaise gestion ;
- ✓ La préparation de bouillons (ou autres infusions) à partir d'aliments qui s'étaient détériorés en raison d'une mauvaise gestion.

Afin que les consommateurs arrivent à bien évaluer la quantité de gaspillage alimentaire qu'ils produisent, il semble important de préciser le rôle que joue le compostage, mais aussi la valorisation des éléments aromatiques (au détriment des éléments nutritifs) dans la gestion des gaspillages alimentaires.

---

### 7. EN REGARD DE L'ACTIVITÉ DE COMPLÉTION DU JOURNAL DE BORD

#### **RECOMMANDATION 7.1 : UTILISER LE JOURNAL DE BORD POUR LES ACTIVITÉS DE QUANTIFICATION DES GASPILLAGES ALIMENTAIRES.**

Malgré certains petits problèmes techniques ponctuels avec la plateforme LimeSurvey, le journal de bord a été décrit comme étant facile d'utilisation par l'ensemble des participants. Dans sa forme actuelle, il apparaît aussi que les participants ont pu évaluer relativement fidèlement leurs quantités de gaspillages, en se référant à leur main afin de les estimer en volume (voir Annexe 6).

Également, la prise de photographies de tous les jets d'aliments présentait plusieurs avantages dont celui de contourner les problèmes liés à la subjectivité de la conception de ce qu'est un gaspillage alimentaire, en raison, entre autres, de la notion de comestibilité. Aussi, la présence de photographies permettait à l'équipe de recherche de comptabiliser les gaspillages de façon plus objective (à partir du FCÉN)) et de comparer cette mesure à celle déclarée par les participants.

Il semble donc approprié d'utiliser cet outil afin de quantifier les gaspillages alimentaires d'un ménage dans un contexte où une méthode avec balance ne peut être utilisée. Par ailleurs, il présente l'avantage d'être peu coûteux et peut être accessible à partir d'un navigateur Web. Néanmoins, afin de s'assurer de la validité des résultats obtenus de la sorte, une recommandation pourrait être émise à l'effet de comparer les résultats obtenus par les deux mesures (en poids à l'aide d'une balance contre en volume en estimant les quantités en utilisant la main comme référence).

Il faut toutefois souligner que cette méthode de mesure peut rebuter les personnes qui ne sont pas sensibilisées au gaspillage alimentaire ou qui ont un horaire hebdomadaire comportant de nombreuses activités, parce qu'elle demande quelques efforts supplémentaires. Néanmoins, en réduisant le nombre de jours où le participant doit documenter ses jets d'aliments, l'activité de complétion du journal de bord pourrait être plus accessible.

**RECOMMANDATION 7.2 : PRÉCISER LES CONSIGNES DU JOURNAL DE BORD.**

Tout d'abord, les consignes en lien avec la complétion du journal de bord ont été prévues de sorte qu'elles soient les moins contraignantes possibles pour les participants. Afin de s'assurer d'une bonne compliance de leur part et de limiter les abandons, il a été prévu que la recherche de différentes précisions par rapport au contenu des jets d'aliments incomberait aux membres de l'équipe de recherche. Cette stratégie semble avoir été efficace, car un seul participant n'a pas complété entièrement l'exercice du journal de bord. Toutefois, la tâche d'organisation des fichiers et d'identification du contenu des photographies fut ardue. À cet effet, certaines améliorations ont été proposées afin de faciliter le travail d'analyse sans toutefois surcharger les participants en amont. Ainsi, il est recommandé de :

- ✓ Demander aux participants de nommer le fichier de photographies selon l'aliment qui s'y retrouve ;
- ✓ Avoir seulement un aliment par photographie ou encore bien les diviser sur la photographie.

Ces consignes supplémentaires ne sont pas perçues comme des tâches pouvant compromettre la bonne participation des répondants et augmenteraient l'efficacité du traitement des données des journaux de bord. Ensuite, certains participants se sont questionnés sur la représentativité de leur journal de bord puisqu'ils n'y avaient pas inclus la journée du « ménage » du réfrigérateur. Selon ces participants, même pour ceux qui gaspillent peu, cette opération révèle habituellement quelques surprises. Il pourrait donc s'avérer pertinent de veiller à inclure l'activité du « ménage » du réfrigérateur, en le demandant explicitement ou encore en ajustant la durée prévue pour la complétion du journal de bord.

**RECOMMANDATION 7.3 : PRÉVOIR ADÉQUATEMENT LA PHASE DE CONVERSION DU FICHIER DE DONNÉES**

Pour les chercheurs qui décideront de prendre le journal de bord pour mesurer les aliments gaspillés au sein d'un ménage, il est recommandé de prévoir du personnel qualifié pour convertir le fichier de données brutes en données pouvant être analysées statistiquement. Ainsi, pour la conversion, une personne qui comprend précisément comment fonctionne le FCÉN est un atout. Il faut aussi prévoir une personne qui possède de très fortes habiletés avec le chiffrier Excel pour éviter de faire des étapes redondantes et optimiser le processus de conversion du fichier brut au fichier utilisable. Dans la présente étude, l'outil LimeSurvey a été utilisé afin que les participants puissent documenter, à partir de leur téléphone intelligent, les aliments jetés. Le développement d'une application, combinant facilité de complétion pour le participant et facilité de conversion des données pour le chercheur, serait une avancée technologique des plus intéressantes.

## CONCLUSION

La présente étude avait pour but de mieux comprendre le comportement des consommateurs en matière de gaspillage alimentaire et de cibler les meilleures stratégies pour le réduire. Ainsi, la propension à éviter le gaspillage alimentaire des consommateurs québécois a été mesurée de différentes façons. Ces mesures ont permis de brosser un portrait sociodémographique et psychologique de chaque type de gaspilleur et d'identifier les facteurs (psychologiques et sociaux) favorisant la réduction du gaspillage alimentaire. La consultation de différentes sources a permis d'identifier des stratégies (gouvernementales, industrielles, communautaires) favorisant la réduction du gaspillage par les consommateurs. Grâce à toutes ces données, il a été possible de proposer des recommandations qui pourront être appliquées par les différents acteurs de la chaîne agroalimentaire au Québec et qui pourront atteindre les consommateurs.

## LIMITES DE L'ÉTUDE

Toutes les études ont des limites et celle-ci n'y échappe pas. Plusieurs variables auraient été pertinentes à inclure dans ce projet portant sur le gaspillage alimentaire, mais le nombre de questions qu'il était possible d'inclure dans le sondage était limité, il n'a donc pas été possible de toutes les conserver. Le premier concept qui aurait été pertinent d'inclure est celui de la désirabilité sociale. Tel que mentionné dans la revue de littérature, la désirabilité sociale est un biais qui amène les personnes à sous-déclarer l'occurrence des gaspillages (Chao et Lam, 2011). Bien que la mesure de ce biais n'ait pas été incluse dans le questionnaire, nous avons intégré la mesure du biais de supériorité. Cette mesure a été prise en compte dans les analyses de régression pour en contrôler les effets sur l'identification de facteurs influençant la réduction du gaspillage alimentaire.

Toujours en raison de la limitation causée par la longueur du questionnaire, deux variables ont été incluses dans celui-ci, mais la mesure diffère de ce qui a été observé dans les études antérieures. Premièrement, la procrastination a été capturée par deux choix de réponse dans deux questions distinctes du questionnaire du MAPAQ : (1) Je les [portions en trop] mets au réfrigérateur, mais j'ai tendance à les oublier. Ils finissent le plus souvent à la poubelle ou dans le compost, (2) La plupart du temps, je les [fruits et légumes] « oublie » dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils ne soient vraiment plus mangeables. En ce qui concerne la culpabilité, il a été décidé de la mesurer à l'aide d'un seul item : Je ressentirais de la culpabilité si je gaspillais des aliments. Bien que l'utilisation d'un seul item pour mesurer un construit diminue la précision de la mesure (DeVellis, 2017), pour des objets ou attributs concrets, par exemple ressentir de la culpabilité dans une situation en particulier, des items simples peuvent être utilisés (Bergkvist et Rossiter, 2008).

Quelques éléments peuvent affecter la représentativité de l'échantillon. Tout d'abord, la collecte de données a eu lieu au début de la pandémie. Un confinement avait été imposé par le Gouvernement québécois et lors de la collecte de données, certaines régions commençaient à ne plus être confinées (Guilbault, 2020). Un tel bouleversement dans les habitudes de vie pourrait avoir influencé les réponses des participants de l'étude. Néanmoins, une mesure a été prévue dans le questionnaire afin de contrôler pour ces différences. Il apparaît d'ailleurs que le fait de reconnaître que différentes pratiques alimentaires aient changé durant la pandémie n'a pas d'influence significative sur la quantité de gaspillage alimentaire rapportée.

La saisonnalité peut aussi affecter la représentativité des données. En effet, la quantité de gaspillage alimentaire produite est différente selon la saison, parce que l'on consomme des aliments différents en été ou en hiver. Ceci est en raison de l'offre, mais aussi en raison de la température, qui modulent nos habitudes et préférences alimentaires. On pourrait donc s'attendre à ce que ces données soient différentes d'une étude qui aurait été effectuée l'été, par exemple.

Finalement, il est possible de constater que la collecte de données réalisée auprès d'un échantillon représentatif de Québécois a permis de rejoindre des consommateurs peu sensibilisés au gaspillage alimentaire (tels que les non concernés de la typologie). Toutefois, la collecte de données visant la quantification des gaspillages par les journaux de bord nécessitait une implication beaucoup plus importante de la part des participants, de sorte que l'échantillon ne contient que très peu (pour ne pas dire pas du tout) de consommateurs qui peuvent correspondre au profil *non concerné*. En effet, des biais de sélection et de participation étaient présents chez les participants de sorte que l'échantillon était constitué principalement de répondants très intéressés par le sujet. D'ailleurs, il n'a pas été possible de recruter et de retenir les participants moins intéressés par le gaspillage alimentaire, compte tenu des efforts demandés pour cette collecte de données. Néanmoins, la richesse des données recueillies lors des groupes de discussion combinée aux résultats du sondage et des études antérieures a permis de proposer des pistes d'action pertinentes.

#### PERSPECTIVES DE RECHERCHE FUTURE

La présente étude apporte plusieurs pistes et réponses en regard des objectifs de départ. Elle apporte aussi un lot de questionnements nécessitant davantage d'exploration. La typologie proposée inclut un groupe de gaspilleurs sur lesquels il est difficile de recueillir des données. On a pu constater que des méthodes de recherche nécessitant des efforts de la part des répondants sont peu attractives pour les personnes qui ne se sentent pas concernées dès le départ par la problématique du gaspillage alimentaire. Il sera donc important d'être attentif à les inclure dans les projets de recherche futurs et s'attarder à trouver des moyens de communications efficaces, et ce, autant pour les recruter dans les projets que de leur communiquer des informations en regard du gaspillage alimentaire.

Les résultats du sondage indiquent que plusieurs personnes ont modifié leurs pratiques alimentaires en temps de pandémie. Parmi ces pratiques, la réduction de la fréquence et de la quantité d'aliments jetés a été observée par plusieurs. Il serait pertinent de répliquer cette étude en période de post-pandémie. Est-ce que ces nouvelles pratiques alimentaires seront des habitudes acquises ou les anciennes habitudes reviendront lors d'un retour à la normale, si normalité est retrouvée ? Si davantage de gens ont intégré de nouvelles pratiques alimentaires réduisant le gaspillage, cela modifiera certainement le message à adresser pour valoriser la réduction du gaspillage alimentaire.

D'ailleurs, il sera essentiel de vérifier l'efficacité des différentes actions prises pour sensibiliser, ou aider ceux qui le sont déjà, sur les différentes astuces pour réduire le gaspillage alimentaire au sein des ménages. Par exemple, il est suggéré de créer des communautés pour offrir un endroit encourageant les échanges ou de mettre en place, dans les épiceries, des fiches informatives. Pour mesurer l'efficacité de ces différents moyens, il devient incontournable de quantifier les aliments gaspillés avant puis après la mise en place de ces moyens. Il sera possible de tester quelle est la stratégie à privilégier en fonction du profil de gaspilleur. Ainsi, avant de mettre en place un projet à grande échelle, il faudra s'assurer de son efficacité auprès d'échantillons ciblés.

Une des recommandations porte sur la transparence des organisations concernant les moyens qu'elles utilisent pour réduire leur gaspillage alimentaire. Afin de contribuer au succès de cette recommandation et ainsi faire en sorte que les consommateurs perçoivent favorablement ces actions et collaborent à réduire le gaspillage occasionné par ces

organisations, il faut s'assurer de leur niveau d'acceptabilité envers ces actions. Ainsi, une mesure d'acceptabilité et de scepticisme des consommateurs envers les mesures proposées par des entreprises ou certaines industries en particulier devraient être effectuée. Encore ici, une mesure avant et après la communication d'initiatives anti-gaspillage permettrait de vérifier si ces initiatives sont reçues favorablement de la part des consommateurs. Il pourrait être envisagé d'effectuer cette mesure de façon longitudinale afin d'évaluer la variation du niveau d'acceptabilité et de scepticisme dans le temps.

La présente étude a permis de documenter le point de vue du consommateur en matière de gaspillage alimentaire. En conséquence, investiguer l'ouverture des différents acteurs de la chaîne bioalimentaire à appliquer certaines des propositions mises de l'avant par les consommateurs serait une avenue pertinente de recherche. Plusieurs consommateurs sont ouverts et appliquent des démarches visant à réduire le gaspillage alimentaire. En harmonisant les actions et les idées des consommateurs et celles des acteurs de la chaîne bioalimentaire, on augmente les chances de réussite d'un projet social contribuant à résoudre cette problématique.

- Achou, B., Boisclair, D., d'Astous, P., Fonseca, R., Glenzer, F. et Michaud, P. C. (2020). Early Impact of the COVID-19 Pandemic on Household Finances in Quebec. *Canadian Public Policy*, 46(S3), S217-S235.
- April, J. et Larouche, H. (2006). L'adaptation et la flexibilité d'une chercheuse dans l'évolution de sa démarche méthodologique. *Recherches Qualitatives*, 262, 145-168.
- Aschemann-Witzel, J., Jensen, J. H., Jensen, M. H. et Kulikovskaja, V. (2017). Consumer behaviour towards price-reduced suboptimal foods in the supermarket and the relation to food waste in households. *Appetite*, 116, 246-258.
- Aschemann-Witzel, J., Giménez, A. et Ares, G. (2018). Consumer in-store choice of suboptimal food to avoid food waste: The role of food category, communication and perception of quality dimensions. *Food Quality and Preference*. 68. 29-39.
- Assemblée Nationale du Québec. (2020). Projet de loi n° 491, Loi visant à lutter contre le gaspillage alimentaire. Repéré à <http://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/projets-loi/projet-loi-491-42-1.html>
- Association Restauration Québec. (2016). Surplus alimentaires : les pratiques des restaurateurs. Repéré à [https://restauration.org/surplus\\_alimentaires\\_resultats\\_sondage\\_fil](https://restauration.org/surplus_alimentaires_resultats_sondage_fil)
- Audet, R. et Brisebois, E. (2018). Le gaspillage alimentaire entre la distribution au détail et la consommation. *Contributions de la Chaire de recherche UQAM sur la transition écologique*, 5, 1-73.
- Aydin, A. E. et Yildirim, P. (2021). Understanding food waste behavior: the role of morals, habits and knowledge. *Journal of Cleaner Production*, 280.
- Bandura, A. (2004). Model of causality in social learning theory. Dans A. Freeman, M. J. Mahoney, P. Devito, & D. Martin (Éds), *Cognition and psychotherapy* (Vol. 2, pp. 81-99). New York, NY: Springer.
- Beaulieu-Prévost, M. V. D., Ouellette, A. et Achille, M. (2005). Analyse de classification hiérarchique et qualité de vie. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 1(1), 25-30.
- Bergkvist, L. et Rossiter, J. R. (2008). Comparaison des validités prédictives des mesures d'un même construit des échelles mono-item et des échelles multi-items. *Recherche et Applications en Marketing (French Edition)*, 23(1), 81-96.
- Bergquist, M. (2020). Most People Think They Are More ProEnvironmental than Others: A Demonstration of the Better-than-Average Effect in Perceived ProEnvironmental Behavioral Engagement. *Basic and Applied Social Psychology*, 42(1), 50-61.
- Bérubé, J. (2019, 4 juin). Récupération d'aliments : innovation et débrouillardise en Haute-Gaspésie. Radio-Canada. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1173721/recuperation-alimentation-innovation-haute-gaspesie>
- Bilska, B., Tomaszewska, M. et Kołożyn-Krajewska, D. (2020). Analysis of the behaviors of polish consumers in relation to food waste. *Sustainability*, 12(1), 304.
- Blichfeldt, B. S., Mikkelsen, M. et Gram, M. (2015). When it stops being food. *Food, Culture & Society*, 18(1), 89-105.
- Bolton, L.E. et Alba, J.W. (2012). When less is more: consumer aversion to unused utility. *Journal of Consumer Psychology*. 22, 369-383.
- Brizi, A. et Biraglia, A. (2021). "Do I have enough food?" How need for cognitive closure and gender impact stockpiling and food waste during the COVID-19 pandemic: A cross-national study in India and the United States of America. *Personality and individual differences*, 168, 110396.
- Cantaragiu, R. (2019). The impact of gender on food waste at the consumer level. *Studia Universitatis "Vasile Goldis" Arad. Seria stiinte economice [1584-2339]*, 29(4), 41-57.

- Commission de coopération environnementale. (2021). Réduction de la perte et du gaspillage d'aliments. Repéré à <http://www.cec.org/fr/category/economie-verte/reduction-de-la-perte-et-du-gaspillage-daliments-fr/>
- Chao, Y-L. et Lam, S-P. (2011). Measuring Responsible Environmental Behavior: Self-Reported and Other Reported Measures and Their Differences in Testing a Behavioral Model. *Environment and Behavior*, 43(1), 53-71.
- Charbonneau, A. B., St-Amour, M., André, D. et Girard, C. (2019). La population des régions administratives, des MRC et des municipalités du Québec en 2018. Repéré à <https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/bulletins/coupdoeil-no69.pdf>
- Charlebois, S., Finch, E. et Music, J. (2020). Un nouveau rapport suggère que les Canadiens gaspillent 13,5 % de nourriture en plus à la maison depuis le début de la pandémie. Repéré à <https://cdn.dal.ca/content/dam/dalhousing/pdf/sites/agri-food/COVID%20Organic%20Food%20Waste%20-%20fran%C3%A7ais.pdf>
- Cicatiello, C., Franco, S., Pancino, B., Blasi, E. et Falasconi, L. (2017). The dark side of retail food waste: Evidences from in-store data. *Resources, Conservation and Recycling*, 125, 273-281.
- Cloutier, J., Roy, M.-C. et Roy, A. (2020). COVID-19 et les changements dans les pratiques alimentaires des ménages. Repéré à <https://www.cirano.qc.ca/fr/sommaires/2020PE-45>
- Conseil National Zéro Déchet. (2020). Le gaspillage alimentaire dans les ménages canadiens : Aperçu des comportements et des attitudes des consommateurs. Repéré à <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/inspirez-vous/le-gaspillage-alimentaire-en-2020/>
- Cranfield, J. A. (2020). Framing consumer food demand responses in a viral pandemic. *Canadian Journal of Agricultural Economics/Revue Canadienne d'Agroéconomie*, 68(2), 151-156.
- CRÉDOC, Nutri Psy Consult, Protéines et Deloitte. (2020). Comportements alimentaires déclarés versus réels: mesurer et comprendre les écarts pour améliorer l'action publique. Repéré à <https://agriculture.gouv.fr/etude-comportements-alimentaires-declares-versus-reels-mesurer-et-comprendre-les-ecarts-pour>
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4<sup>e</sup> éd.). Sage: Californie.
- Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. et Malibari, A. (2020). Food waste in hospitality and food services: A systematic literature review and framework development approach. *Journal of Cleaner Production*, 270, 122861.
- Di Talia, A., Simeone, M. et Scarpato, D. (2019). Consumer behaviour types in household food waste. *Journal of Cleaner Production*, 214, 166-172.
- Dias-Ferreira, C., Santos, T. et Oliveira, V. (2015). Hospital food waste and environmental and economic indicators—A Portuguese case study. *Waste Management*, 46, 146-154.
- Diaz-Ruiz, R., Costa-Font, M. et Gil, M. (2018). Moving ahead from food-related behaviours : an alternative approach to understand household food waste generation. *Journal of Cleaner Production*, 172, 1140-1151.
- Direction régionale de santé publique de Montréal (2020). L'insécurité alimentaire à Montréal : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2015-2016. Repéré à [https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Saine\\_alimentation/Documentation/Observateur-Insecurite-Alimentaire.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Saine_alimentation/Documentation/Observateur-Insecurite-Alimentaire.pdf)
- Doron, N. (2013). Waste not want not : how fairness concerns can shift attitudes to food waste. Repéré à [http://www.fabians.org.uk/wp-content/uploads/2012/05/Fabian\\_Waste\\_Pamphlet\\_5.12\\_web.pdf](http://www.fabians.org.uk/wp-content/uploads/2012/05/Fabian_Waste_Pamphlet_5.12_web.pdf)
- Dou, Z., Stefanovski, D., Galligan, D., Lindem, M., Rozin, P., Chen, T. et Chao, A. M. (2020). The COVID-19 Pandemic Impacting Household Food Dynamics: A Cross-National Comparison of China and the US. doi:<https://doi.org/10.31235/osf.io/64jwy>
- Downing, S. M. (2003). Validity on the meaningful interpretation of assessment data. *Medical Education*, 37(9), 830-837.
- ECORES. (2014). Alimentation durable : le gaspillage alimentaire en milieu hospitalier. Repéré à [https://document.environnement.brussels/opac\\_css/elecfile/IF\\_Aliment\\_EcoresHopitaux\\_FR.pdf](https://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/IF_Aliment_EcoresHopitaux_FR.pdf)

- Egolf, A., Siegrist, M. et Hartmann, C. (2018). How people's food disgust sensitivity shapes their eating and food behaviour. *Appetite*, 127, 28-36.
- Équiterre. (2016). La tablee des chefs : Quand la réduction du gaspillage alimentaire et les services communautaires vont de pair. Repéré à <https://www.equiterre.org/solution/bulletin-mem/la-tablee-des-chefs-quand-la-reduction-du-gaspillage-alimentaire-et-les-servic>
- Evans, D. (2012). Binning, gifting and recovery: the conduits of disposal in household food consumption. *Environment and Planning D: Society and Space*, 30, 1123-1137.
- Falasconi, L., Cicatiello, C., Franco, S., Segrè, A., Setti, M. et Vittuari, M. (2019). Such a Shame! A study on self-perception of household food waste. *Sustainability*, 11(270), 1-13.
- Farr-Wharton, G., Foth, M. et Choi, J. H-J. (2014). Identifying factors that promote consumer behaviours causing expired domestic food waste. *Journal of Consumer Behaviour*, 13(6), 393-402.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4<sup>e</sup> éd.). London: Sage.
- Fontayne, P., Martin-Krumm, C., Buton, F. et Heuzé, J-P. (2003). Validation française de la version révisée de l'échelle de mesure des attributions causales (CDSII). *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 58, 59-72.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2011). Global food losses and food waste: Extent, causes and prevention. Repéré à <http://www.fao.org/3/mb060e/mb060e.pdf>
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J. et Falk, L.W. (1996) Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, 26, 247-266.
- Gaiani, S., Caldeira, S., Adorno, V., Segré, A. et Vittuari, M. (2018). Food wasters: Profiling consumers' attitude to waste food in Italy. *Waste Management*, 72, 17-24.
- Gagné, S. (2020). De Halifax à Montréal, une révolution alimentaire dans les hôpitaux. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1737348/chum--alimentation-menu-hopitaux>
- Gauthier, S. (2018). *La littératie alimentaire chez les patients obèses : validation d'un questionnaire sur la littératie alimentaire (SFLQ)*. Mémoire, Université catholique de Louvain, Belgique.
- Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana. (2016). Loi n.166 : Dispositions relatives au don et à la distribution de produits alimentaires et pharmaceutiques à des fins de solidarité sociale et de limitation des déchets. Repéré à <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2016/08/30/16G00179/sg>
- Ghoussoub, M. (2020, 5 avril). *Faire du pain à la maison, une source de réconfort*. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1691283/cuire-pain-maison-karen-bates-royal-roads-reconfort>
- Gooch, M. V., Dent, B., Felfel, A. S., Vanclief, L. et Whitehead, P. (2016). Food waste: aligning government and industry within value chain solutions. Repéré à <http://vcm-international.com/wp-content/uploads/2016/10/Food-Waste-Aligning-Government-and-Industry-VCMI-Oct-4-2016.pdf>
- Gouvernement du Canada (2016). Fichier canadien sur les éléments nutritifs – Guide d'utilisation. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/donnees-nutritionnelles/fichier-canadien-elements-nutritifs-recueil-donnees-canadiennes-composition-aliments-guide-utilisation.html>
- Gouvernement du Canada. (2020a). Objectif 12 - Consommation et production responsables. Repéré à <https://www144.statcan.gc.ca/sdg-odd/goal-objectif12-fra.htm>
- Gouvernement du Canada. (2020b). Programme de récupération d'aliments excédentaires : Guide du demandeur. Repéré à <https://www.agr.gc.ca/fra/programmes-et-services-agricoles/programme-de-recuperation-daliments-excedentaires/programme-de-recuperation-daliments-excedentaires-guide-du-demandeur/?id=1591883799138>
- Graham-Rowe, E., Jessop, D. C. et Sparks, P. (2014). Identifying motivations and barriers to minimising household food waste. *Ressources, Conservation and Recycling*, 84, 15-23.

- Graham-Rowe, E., Jessop, D. C. et Sparks, P. (2015). Predicting household food waste reduction using an extended theory of planned behaviour. *Ressources, Conservation and Recycling*, 101, 194-202.
- Grunert, K. G., Shepherd, R., Traill, W. B. et Wold, B. (2012). Food choice, energy balance and its determinants : Views of human behaviour in economics and psychology. *Trends in Food Science & Technology*, 28, 132-142.
- Guilbault, J.-P. (2020, 5 mai). Québec reporte à nouveau le début du déconfinement à Montréal. ICI Grand Montréal. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1700923/coronavirus-deconfinement-grand-montreal-report-25-mai>
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L. et Black, W. C. (1995). *Multivariate Data Analysis* (3<sup>e</sup> éd). New York: Macmillan.
- Hamerman, E. J., Rudell, F. et Martins, C. M. (2018). Factors that predict taking restaurant leftovers: Strategies for reducing food waste. *Journal of Consumer Behaviour*, 17(1), 94-104.
- Ibanez, L., Moureau, N. et Roussel Dalloz, S. (2014). Induction d'émotions et comportements pro-environnementaux dans le cadre d'un jeu du dictateur. *Revue d'Économie Politique*, 2(124), 215-242.
- IGA. (2018). Réduire le gaspillage alimentaire, c'est l'affaire de tous!. Repéré à <https://blogue.iga.net/reduire-le-gaspillage-alimentaire-cest-laffaire-de-tous/>
- IGA. (2021). FoodHero. Repéré à [https://www.iga.net/fr/implication/environnement/foodhero\\_et\\_iga](https://www.iga.net/fr/implication/environnement/foodhero_et_iga)
- Ilyuk, V. (2018). Like throwing a piece of me away: How online and in-store grocery purchase channels affect consumers' food waste. *Journal of Retailing and Consumer Services*. 41, 20-30.
- Institut de la statistique du Québec. (2020a). Population, Québec et Canada, 1851-2020. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/fr/document/population-et-structure-par-age-et-sexe-le-quebec/tableau/population-quebec-et-canada>
- Institut de la statistique du Québec. (2020b). Population de 15 ans et plus, selon le plus haut certificat, diplôme ou grade obtenu, le sexe et le groupe d'âge, régions administratives et ensemble du Québec, 2016. Repéré à [https://statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/niv\\_sco\\_ra\\_2016#tri\\_tertr=00&tri\\_gp\\_age=215&tri\\_sexe=1](https://statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/niv_sco_ra_2016#tri_tertr=00&tri_gp_age=215&tri_sexe=1)
- J'aime manger pas gaspiller. (2018). J'aime manger pas gaspiller. Repéré à <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/>
- Jungowska, J., Kulczyński, B., Sidor, A. et Gramza-Michałowska, A. (2021). Assessment of Factors Affecting the Amount of Food Waste in Households Run by Polish Women Aware of Well-Being. *Sustainability*, 13(976), 1-16.
- Karki, S. T., Bennett, A. C. et Mishra, J. L. (2020). Reducing food waste and food insecurity in the UK: The architecture of surplus food distribution supply chain in addressing the sustainable development goals (Goal 2 and Goal 12.3) at a city level. *Industrial Marketing Management*.
- Koivupuro, H.-K., Hartikainen, H., Silvennoinen, K., Katajajuuri, J. M., Heikintalo, N., Reinikainen, A. et Jalkanen, L. (2012). Influence of socio-demographical, behavioural and attitudinal factors on the amount of avoidable food waste generated in Finnish households. *International Journal of Consumer Studies*, 36, 183-191.
- Krause, C., Sommerhalder, K. et Beer-Borst, S. (2016). Nutrition-specific health literacy: development and testing of a multi-dimensional questionnaire. *ErnahrungsUmschau*, 63(11), 214-220.
- Hébert, C. (2020, 3 août). Bistro des Nations: Farnham se dote d'un café multiculturel et d'une cuisine communautaire. L'Avenir et des rivières. Repéré à <https://www.laveniretdesrivieres.com/2020/08/04/bistro-des-nations-farnham-se-dote-dun-cafe-multiculturel-et-dune-cuisine-communautaire/>
- Laveault, D. et Grégoire, J. (2014). *Introduction aux théories des tests en psychologie et en sciences de l'éducation* (3<sup>e</sup> éd.). Belgique : De Boeck.
- Le Borgne, G., Sirieix, L. et Costa, S. (2015). La sensibilité du consommateur au gaspillage alimentaire : proposition d'une échelle de mesure. Présenté au *Congrès international de l'Association Française de Marketing*.

- Le Borgne, G., Sirieix, L. et Costa, S. (2018). Perceived probability of food waste: influence on consumer attitudes towards and choice of sales promotions. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 42, 11-21.
- Le Figaro. (2016). Italie: loi contre le gaspillage alimentaire adoptée. Repéré à <https://www.lefigaro.fr/flash-eco/2016/08/02/97002-20160802FILWWW00346-italie-loi-contre-le-gaspillage-alimentaire-adoptee.php#:~:text=Les%20s%C3%A9nateurs%20italiens%20ont%20adopt%C3%A9,d'aliments%20aux%20organismes%20caritatifs>.
- Les Banques alimentaires du Québec. (2015). La récupération de protéines de viande en premier plan lors du colloque annuel du réseau des BAQ. Repéré à <https://www.banquesalimentaires.org/la-recuperation-de-proteines-de-viande-en-premier-plan-lors-du-colloque-annuel-du-reseau-des-baq/>
- Lupton, D. (2020). Doing fieldwork in a pandemic (crowdsourced document). Repéré à <https://docs.google.com/document/d/1clGjGABB2h2qbduTgqribHmog9B6P0NvMgVuiHZCl8/edit?ts=5e88ae0a#>
- Malhotra, N. (2014). *Études marketing* (6<sup>e</sup> éd). France: Pearson.
- Mange-Gardiens. (2019). À propos de Mange-Gardiens. Repéré à <https://mangegardiens.com/a-propos/>
- MAPAQ. (2014). Guide d'accès au marché institutionnel. Repéré à [https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guide\\_acces\\_marche\\_institutionnel.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guide_acces_marche_institutionnel.pdf)
- MAPAQ. (2018). Politique bioalimentaire 2018-2025 : Alimenter notre monde. Repéré à [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecheries-alimentation/publications-adm/dossier/politique-bioalimentaire/PO\\_politiquebioalimentaire\\_MAPAQ.pdf?1552593128](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecheries-alimentation/publications-adm/dossier/politique-bioalimentaire/PO_politiquebioalimentaire_MAPAQ.pdf?1552593128)
- MAPAQ. (2019a). Gaspillage alimentaire. Repéré à <https://gaspillagealimentaire.mapaq.gouv.qc.ca/pages/resultats.php>.
- MAPAQ. (2019b). Rapport annuel de gestion 2018-2019. Repéré à [file:///C:/Users/jaclo39/OneDrive%20-%20Universit%C3%A9%20Laval/Documents/SSubventions/Cirano/Gaspillage%20alimentaire/Lecture%20-%20int%C3%A9grer%20au%20rapport%20final/968-20191001ASSNAT\\_Abrogation%20MAPAQ%20fruits%20legumes.pdf](file:///C:/Users/jaclo39/OneDrive%20-%20Universit%C3%A9%20Laval/Documents/SSubventions/Cirano/Gaspillage%20alimentaire/Lecture%20-%20int%C3%A9grer%20au%20rapport%20final/968-20191001ASSNAT_Abrogation%20MAPAQ%20fruits%20legumes.pdf)
- MAPAQ. (2020). Le bottin consommation et distribution alimentaires en chiffres. Repéré à [https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Bottin\\_consommation\\_distribution.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Bottin_consommation_distribution.pdf)
- MAPAQ. (2021). Gaspillage alimentaire. Repéré à <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/Pages/Gaspillage-alimentaire.aspx>
- McCarthy, B., Kapetanaki, A. B. et Wang, P. (2019). Circular agri-food approaches: Will consumers buy novel products made from vegetable waste?. *Rural Society*, 28(2), 91-107.
- McIntyre, L., Patterson, P. B. et Mah, C. L. (2019). The application of 'valence' to the idea of household food insecurity in Canada. *Social Science & Medicine*, 220, 176-183.
- Ménard, E. (2013). *Gaspillage alimentaire et insécurité alimentaire; pistes de solutions pour lutter simultanément contre deux problèmes majeurs*. Essai, Université de Sherbrooke, Sherbrooke.
- Mendly-Zambo, Z. et Raphael, D. (2019). Competing discourses of household food insecurity in Canada. *Social Policy and Society*, 18(4), 535-554.
- Messick, S. (1995). Standards of validity and the validity of standards in performance assessment. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 14(4), 5-8.
- Metro. (2020). Ensemble, réduisons le gaspillage alimentaire. Repéré à <https://www.metro.ca/faq/reduction-gaspillage-alimentaire>

- Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation – République de France. (2020). Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire : les partenaires s'engagent. Repéré à <https://agriculture.gouv.fr/pacte-national-de-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-les-partenaires-sengagent>
- Ministère du Développement Économique, Innovation et Exportation du Québec. (1996). La tertiarisation de l'économie du Québec. Repéré à <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs59118>
- Moissons Montréal. (2010). À Table tout le monde! Rapport annuel 2009-2010. Repéré à [https://www.moissonmontreal.org/wp-content/uploads/2014/08/MoissonMtl\\_Rapport\\_Annuel\\_2009\\_2010.pdf](https://www.moissonmontreal.org/wp-content/uploads/2014/08/MoissonMtl_Rapport_Annuel_2009_2010.pdf)
- Moreno, L. C., Tran, T. et Potts, M. D. (2020). Consider a broccoli stalk: How the concept of edibility influences quantification of household food waste. *Journal of Environmental Management*, 256, 109977.
- Mourad, M., Cezard, F. et Joncoux, S. (2019). Bien manger sans gaspiller : simplicité volontaire dans les pratiques alimentaires. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 54, 81-91.
- Murphy, C. et Davidshofer, K. (2005). *Psychological testing: Principles and applications* (6<sup>e</sup> éd.). Saddle River, NJ : Pearson/Prentice-Upper.
- Nikkel, L., Maguire, M., Gooch, M., Bucknell, D., LaPlain, D., Dent, B., Whitehead, P. et Felfel, A. (2019). The Avoidable Crisis of Food Waste: Roadmap. Repéré à <https://secondharvest.ca/wp-content/uploads/2019/01/Avoidable-Crisis-of-Food-Waste-The-Roadmap-by-Second-Harvest-and-VCMI.pdf>
- Oude, P., Darke, P. et Voisin, D. (2019). Promouvoir les comportements pro-environnementaux grâce à l'hypocrisie induite. *Recherche et Applications en Marketing*, 34(1), 78-94.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. (4<sup>e</sup> éd.). Armand Colin.
- Palumbo, R., Annarumma, C., Adinolfi, P., Vezzosi, S., Troiano, E., Catinello, G. et Manna, R. (2017). Corrigendum to "Crafting and applying a tool to assess food literacy: Findings from a pilot study. *Trends in Food Science & Technology*, 69(A), 190.
- Parizeau, K., von Massow, M. et Martin, R. (2015). Household-level dynamics of food waste production and related beliefs, attitudes, and behaviours in Guelph, Ontario. *Waste Management*, 35, 207-217.
- Paslakis, G., Dimitropoulos, G. et Katzman, D. K. (2021). A call to action to address COVID-19-induced global food insecurity to prevent hunger, malnutrition, and eating pathology. *Nutrition Reviews*, 79(1), 114-116.
- Pierce, J. L., Kostova, T. et Dirks, K. T. (2003). The State of Psychological Ownership. *Review of General Psychology*, 7(1), 84-107.
- Polsky, J. Y. et Gilmour, H. (2020). Food insecurity and mental health during the COVID-19 pandemic. *Health Reports*, 31(12), 3-11.
- Quested, T. E., Marsh, E., Stunell, D. et Parry, A. D. (2013). Spaghetti soup: The complex world of food waste behaviours. *Resources, Conservation and Recycling*, 79, 43-51.
- Quested, T.E., Parry, A.D., Easteal, S. et Swannell, R. (2011). Food and drink waste from households in the UK. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 36(4), 460-467.
- Recyc-Québec. (2019). Gaspillage alimentaire. Repéré à <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire>
- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S. et Schupp, H. T. (2012). Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*, 59(1), 117-128.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R. et Wrightsman, L. S. (1991). *Criteria for scale selection and evaluation*. Oxford, UK: Elsevier.
- Rohm, H., Oostindjer, M., Aschemann-Witzel, J., Symmank, C., Almlí, V. L., de Hooge, I., Normann, A. et Karantininis, K. (2017). Consumers in a sustainable food supply chain (COSUS) : Understanding consumer behavior to encourage food waste reduction. *Foods*, 6(104), 1-21.

- Sanjeewa, P. W., Reid, M., Westberg, K., Worsley, A. et Mayondo, F. (2018). Food literacy, healthy eating barriers and household diet. *European Journal of Marketing, Bradford*, 52(12), 2449-2477.
- Sanjuán, P., Magallares, A., & Gordillo, R. (2011). Self-serving attributional bias and hedonic and eudaimonic aspects of well-being. Dans I. Brdar (Éd.), *The Human Pursuit of Well-Being* (pp. 15-26). Springer, Dordrecht.
- Sauve ta bouffe (2020). Sauve ta bouffe. Repéré à <https://sauvetabouffe.org/>
- Schanes, K. et Stagl, S. (2019). Food waste fighters: What motivates people to engage in food sharing? *Journal of Cleaner Production*, 211, 1491-1501.
- Schiavone, S., Pelullo, C. P. et Attena, F. (2019). Patient Evaluation of Food Waste in Three Hospitals in Southern Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4330.
- Sebbane M., Costa S. et Sirieix L. (2017), Gaspillage alimentaire en restauration collective : une analyse qualitative des normes personnelles et sociales. *Décisions Marketing*, 88, 35-50.
- Setti, M., Banchelli, F., Falasconi, L., Segrè, A. et Vittuari, M. (2018). Consumers' food cycle and household waste. When behaviors matter. *Journal of Cleaner Production*, 185(1), 694-706.
- Slate. (2015). Groceries Often Reject Ugly Carrots and Grotesque Apples. This Campaign Celebrates Them. Repéré à <https://slate.com/human-interest/2015/05/inglorious-fruits-and-vegetables-is-a-clever-campaign-to-reduce-food-waste-by-making-ugly-produce-more-endearing.html>
- Statistique Canada. (2020). Tableaux de données, Recensement de 2016 : Tranches de revenu total du ménage pour le Québec. Repéré à <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/dp-pd/dt-td/index-fra.cfm>
- Tabachnick, B. G. et Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6<sup>e</sup> éd.). New Jersey, NJ: Pearson.
- Table québécoise sur la saine alimentation. (2017). Gaspillage alimentaire : survol des causes et des interventions en cours en matière de prévention au Québec. Repéré à <https://tqsa.ca/attachments/766172cf-6819-4c88-bf15-7efedff655bc/TQSA-%20Survol%20Gaspillage%20pour%20site%20web-.pdf?h=e113bdccefc80c809750b36caf049244>
- Tarasuk, V., Michell, A. et Dachner, N. (2016). Household food insecurity in Canada, 2014. Repéré à <https://proof.utoronto.ca/wp-content/>
- Thésaurus de l'activité gouvernementale. (2021). Terme : Secteur tertiaire. Repéré à <http://www.thesaurus.gouv.qc.ca/tag/terme.do?id=11515#:~:text=Secteur%20d'activit%C3%A9%20qui%20regroupe,%2C%20banques%2C%20etc>
- Tucker, C. A. (2019). Food practices of environmentally conscientious New Zealanders. *Environmental Sociology*, 5(1), 82-92.
- United Nations Environment Programme. (2021). Food Waste Index Report 2021. Repéré à <https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/35280/FoodWaste.pdf>
- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques : implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne*, 30(4), 662-680.
- van der Werf, P., Seabrook, J. A. et Gilliland, J. A. (2020). Food for thought: Comparing self-reported versus curbside measurements of household food wasting behavior and the predictive capacity of behavioral determinants. *Waste Management*, 101, 18-27.
- van Rassel, A. (2019). Du supermarché au restaurant : InStock cuisine les invendus. ICI Radio-Canada.ca. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/quebec/ca-vaut-le-detour/1152957/cuisine-recuperation-gaspillage-alimentaire-supermarche-restaurant>
- Vidgen, H. A. et Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59.
- von Massow, M. et McAdams, B. (2015). Table scraps: An evaluation of plate waste in restaurants. *Journal of Foodservice Business Research*, 18(5), 437-453.

- Whitehair, K. J., Shanklin, C. W. et Brannon, L. A. (2013). Written messages improve edible food waste behaviors in a university dining facility. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(1), 63-69.
- Zhang, H., Duan, H., Andric, J. M., Song, M. et Yang, B. (2018). Characterization of household food waste and strategies for its reduction: A Shenzhen City case study. *Waste Management*, 78, 426-433.
- Zhang, J., Ye, H., Bhatt, S., Jeong, H., Deutsch, J., Ayaz, H. et Suri, R. (2020). Addressing food waste: How to position upcycled foods to different generations. *Journal of Consumer Behaviour*. 1-9.

**Question 1.** (visant à contrôler l'éligibilité des participants)

Habitez-vous la province de Québec de façon permanente ?

Échelle de réponse :

0=Non

1=Oui

**Question 2.** (visant à contrôler l'éligibilité des participants et la représentativité de l'échantillon)

Veillez identifier le groupe d'âge auquel vous appartenez parmi les choix suivants.

- 0-19 ans
- 20-24 ans
- 25-44 ans
- 45-64 ans
- 65-74 ans
- 75 ans et plus

**Question 3.** (visant à contrôler la représentativité de l'échantillon)

Quelle région du Québec habitez-vous ?

- 01= Bas-Saint-Laurent
- 02= Saguenay - Lac-Saint-Jean
- 03= Capitale-Nationale
- 04= Mauricie
- 05= Estrie
- 06= Montréal
- 07= Outaouais
- 08= Abitibi – Témiscamingue
- 09= Côte-Nord
- 10= Nord-du-Québec
- 11= Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine
- 12= Chaudière - Appalaches
- 13= Laval
- 14= Lanaudière
- 15= Laurentides
- 16= Montérégie
- 17= Centre-du-Québec

**Question 4.** (visant à contrôler la représentativité de l'échantillon)

Vous vous identifiez à :

- Un homme  
 Une femme

**ÉVALUATION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE DES CONSOMMATEURS QUÉBÉCOIS****Question 5.** (visant à identifier les habitudes qui ont été modifiées par le contexte de confinement)

**Consigne :**

Lisez chacun des énoncés suivants. Parmi la liste, si certaines situations ont été modifiées dans votre ménage en raison du confinement et de la pandémie, veuillez indiquer si leur occurrence a augmenté ou diminué en cochant la case appropriée. Si ces habitudes n'ont pas changé, veuillez ne rien cocher.

	A augmenté	A diminué
La fréquence à laquelle des aliments ont été gaspillés		
La quantité d'aliments gaspillés		
Le temps passé à la planification des repas et des achats		
Votre participation aux achats des aliments		
Le temps passé à préparer (cuisiner) des aliments		
La fréquence de l'utilisation d'une liste d'épicerie lors des achats		
La rigueur à acheter uniquement ce qui se trouve sur la liste d'épicerie		
L'achat d'emballages de format familial		
La quantité d'aliments achetés en vrac		
La fréquence des visites à l'épicerie		
La fréquence d'achat d'aliments en ligne		
L'achat d'aliments préparés et produits au Québec		
La fréquence à laquelle vous réutilisez des restes (d'aliments que vous avez préparés)		

### Questions 6 et 7. (visant à documenter la sous-déclaration des gaspillages alimentaires)

#### Consigne :

Lisez chacun des énoncés suivants. Dans un premier temps, cochez ceux qui correspondent à un comportement que vous avez eu au cours des 6 derniers mois. Dans un deuxième temps, cochez ceux qui constituent pour vous du gaspillage alimentaire.

	Question 6. Cela m'est arrivé au cours des 6 derniers mois	Question 7. Pour moi, cela constitue du gaspillage alimentaire
Jeter un fruit ou un légume parce qu'il était trop mûr (présence de taches brunes, texture molle).		
Mettre au compost des aliments qui ne sont plus bons à manger au lieu de les mettre à la poubelle.		
Donner des aliments à un animal domestique au lieu de les jeter.		
Vider le reste d'une tasse de thé ou de café dans le lavabo.		
Jeter les restes d'un repas, car ils ont passé plusieurs heures à la température ambiante.		
Renverser un breuvage (ex : verre de lait, de jus, etc.)		
Utiliser des aliments pour décorer ou pour faire un jeu/concours (sans les manger).		
Utiliser des aliments à des fins cosmétiques, comme de se faire un masque pour le visage (sans les manger).		
Jeter un aliment qui traîne dans le garde-manger ou dans le congélateur depuis 2 ans.		
Laisser de la nourriture dans l'assiette au restaurant (sans la rapporter).		
Jeter un aliment parce qu'il <b>approche</b> de la date « meilleur avant »*.		
Jeter de la nourriture qui a été mal cuisinée (trop cuite, trop salée, etc.)		
Laisser des légumes pourrir sur le plant dans son propre jardin.		
Jeter à la poubelle des aliments qui ne sont plus bons à manger plutôt que de les composter.		
Jeter les restes des assiettes de ses invités.		

Jeter le reste d'un repas ou d'un aliment parce qu'on n'a plus faim pour le manger.		
Jeter une partie d'un aliment, car on ne sait pas comment la cuisiner (ex : jeter le pied du brocoli et utiliser seulement les fleurons).		
Jeter un aliment, car il a <b>dépassé</b> la date « meilleur avant »*.		
Jeter une préparation (comme une marinade ou un bouillon) après s'en être servie (pour aromatiser ou cuire un autre aliment).		
Jeter l'emballage d'un aliment avec la petite quantité restante qu'il contient.		
Jeter les restes d'un repas qui ont été « oubliés » au réfrigérateur et qui présentent des signes de détérioration (ex : mauvaises odeurs).		
Jeter des aliments « plaisir » (comme des friandises, des croustilles, des petits gâteaux, etc.) pour éviter d'en manger.		
Jeter un aliment parce qu'on le trouve dégoûtant.		

\* \*La date limite de conservation, souvent appelée date « meilleur avant », indique le moment où la durée de conservation d'un aliment prend fin. Au-delà de cette date, la qualité du produit peut se dégrader.

*(Le texte ci-dessous apparaît sur une page à part des deux questions précédentes.)*

### **Saviez-vous que...**

...tous les comportements présentés à la question précédente constituent du gaspillage alimentaire ? Bien que certains soient involontaires (comme de renverser un verre de lait) et que certaines pratiques permettent de minimiser le volume de déchets produits (comme de composter au lieu de jeter les aliments à la poubelle), tout aliment qui est acheté (ou produit) par un consommateur et qui ne sert pas à nourrir celui-ci alors qu'il a été produit à cet effet doit être considéré comme « gaspillé ».

Dans le cadre de cette étude, par « gaspillage alimentaire », nous entendons « toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue ou jetée par le consommateur, que ce soit dans les restaurants et hôtels ou encore à la maison ».

**Question 8.** (visant à évaluer la fréquence du gaspillage alimentaire)

Selon la définition du gaspillage alimentaire retenue pour cette étude, à quelle fréquence gaspillez-vous des aliments?

Échelle de réponse :

- 1=Jamais
- 2=Pas plus d'une fois par mois
- 3=Quelques fois par mois, mais pas à toutes les semaines
- 4=Quelques fois par semaine, mais pas à tous les jours
- 5=À tous les jours

**Question 9.** (visant à évaluer la quantité de gaspillage alimentaire)

Selon la définition du gaspillage alimentaire retenue pour cette étude, selon vous, quelle quantité d'aliments est gaspillée par votre ménage à chaque semaine ? Note : Veuillez vous référer à la taille d'un sac d'épicerie en plastique.

Échelle de réponse :

- 1=Aucun aliment
- 2=L'équivalent de moins d'un quart de sac d'épicerie
- 3=L'équivalent d'un quart de sac d'épicerie
- 4=L'équivalent de la moitié d'un sac d'épicerie
- 5=L'équivalent de trois quarts d'un sac d'épicerie
- 6=Un sac d'épicerie
- 7=Plus d'un sac d'épicerie

**Question 10.** (visant à évaluer le biais de supériorité)

Selon vous, comparativement au reste de la population québécoise, dans quelle mesure essayez-vous de réduire votre gaspillage alimentaire ?

Échelle de réponse :

- 1=Beaucoup moins que les autres
- 2=Modérément moins que les autres
- 3=Un peu moins que les autres
- 4=Autant que les autres
- 5=Un peu plus que les autres
- 6=Modérément plus que les autres
- 7=Beaucoup plus que les autres

**Question 11.** (visant à documenter la sous-déclaration du gaspillage alimentaire)

Dans quelle mesure participez-vous aux différentes tâches de planification, d'achats et de préparation des aliments au sein de votre ménage ?

- J'assume seul(e) la totalité des tâches.
- Je participe à la (quasi) totalité des tâches, en les partageant.
- Je participe parfois à ces tâches, mais je n'en suis pas le (la) principal(e) responsable.
- Je participe rarement à ces tâches, car quelqu'un d'autre le fait pour moi.
- Je ne participe jamais à ces tâches.

**Questions 12 à 21.** (questionnaire du MAPAQ)

**Consignes :** Cette section contient des questions sur vos habitudes de consommation. Pour chacune des questions, sélectionnez la réponse qui correspond le mieux à votre situation personnelle ou à vos façons de faire habituelles.

12. Je cuisine...

- Pratiquement tous mes repas.
- La plupart du temps.
- Parfois, mais je n'ai pas toujours le temps ou l'envie.
- Rarement.
- Je ne sais pas cuisiner.

13. Rédigez-vous une liste avant d'aller à l'épicerie ?

- Toujours
- La plupart du temps
- Jamais

14. À l'épicerie...

- Je m'en tiens strictement à ma liste.
- J'ai une liste, mais je ne la respecte pas nécessairement. Une fois en magasin, je suis davantage mon inspiration du moment.
- J'ai habituellement une liste, à laquelle j'ajoute quelques articles selon mes découvertes ou les rabais en magasin.
- Je choisis ce qui m'inspire et attire mon attention en magasin.

15. Quel genre de format ou d'emballage achetez-vous le plus souvent ?

- J'opte pour les grands formats et les emballages familiaux ou je profite des ventes 2 pour 1.
- Je choisis les formats standards, dont la quantité correspond à mes besoins de la semaine.
- Je privilégie les produits en vrac.

16. À quelle fréquence allez-vous à l'épicerie ?

- 1 fois par semaine ou moins.
- Environ 2 fois par semaine.
- Environ 3 fois par semaine.
- Plus de 3 fois par semaine.

17. À la fin du repas, constatez-vous que vous avez involontairement cuisiné plus de nourriture que nécessaire ?

- Toujours
- Parfois
- Rarement
- Très rarement
- Jamais

18. S'il reste de la nourriture à la fin du repas, que faites-vous des portions en trop ?

- Je les mets directement à la poubelle, car je n'ai pas envie de les manger.
- Je les mets au réfrigérateur, mais j'ai tendance à les oublier. Ils finissent le plus souvent à la poubelle ou dans le compost.
- J'en fais des lunchs, que je garde au réfrigérateur ou au congélateur. Sinon, je les utilise dans un autre plat.
- Un peu des trois réponses précédentes.

19. Quand mes légumes ou mes fruits deviennent flétris ou mous...

- La plupart du temps, je les cuisine (soupe, compote, etc.).
- La plupart du temps, je les « oublie » dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils ne soient vraiment plus mangeables.
- Cela n'arrive jamais je les mange toujours avant qu'ils atteignent cet état.

20. Je jette la nourriture...

- Dès qu'on dépasse la date « meilleur avant » ou quand je n'ai plus envie de consommer un produit.
- Ça dépend du produit. Pour les produits frais, je regarde la date « meilleur avant ». Pour les autres, je me fie à l'apparence et à l'odeur.
- Je me fie seulement à l'apparence et à l'odeur, peu importe la date « meilleur avant ».
- Par précaution, avant que les aliments ne soient périmés ou dès que je me demande si le produit est encore bon.

\*La date limite de conservation, souvent appelée date « meilleur avant », indique le moment où la durée de conservation d'un aliment prend fin. Au-delà de cette date, la qualité du produit peut se dégrader.

21. Pour les repas de la semaine...
- La plupart du temps, j'établis un menu à l'avance.
  - Je planifie rarement mes repas de la semaine.

**Question 22 à 28** (échelle de sensibilité au gaspillage alimentaire) et **Question 29.** (évaluer le mode de vie)

**Consigne :** Pour chacun des énoncés suivants, veuillez indiquer votre degré d'accord.

- 22. J'aurais honte de gaspiller de la nourriture devant quelqu'un.
- 23. Bien gérer la nourriture pour en gaspiller le moins possible est – en ce qui me concerne – une réelle préoccupation.
- 24. Cela m'affecte beaucoup de voir quelqu'un jeter de la nourriture encore mangeable.
- 25. Le gaspillage alimentaire pose des problèmes pour la gestion des déchets dans les villes.
- 26. Au Québec, le gaspillage alimentaire est devenu un grand problème.
- 27. Le gaspillage alimentaire a des conséquences réellement néfastes pour la planète.
- 28. Je ressentirais de la culpabilité si je gaspillais des aliments.
- 29. J'adhère aux principes de simplicité volontaire/minimalisme.

Échelle de réponse :

- 1=Tout à fait en désaccord
- 2=Plutôt en désaccord
- 3=Un peu en désaccord
- 4=Ni en accord, ni en désaccord
- 5=Un peu en accord
- 6=Plutôt en accord
- 7=Tout à fait en accord

**Questions 30 à 41** (échelle de mesure des motivations à acheter des aliments)

**Consigne :** Veuillez indiquer à quelle fréquence vous achetez des aliments pour les raisons suivantes :

J'achète les aliments que j'achète ...

- 30. ... parce que j'en aime le goût.
- 31. ... parce que c'est santé.
- 32. ... parce que j'en ai l'habitude.
- 33. ... parce que c'est plus pratique.
- 34. ... afin de me gâter.
- 35. ... parce que c'est bon marché.
- 36. ... parce qu'en le voyant, j'en ai eu envie.
- 37. ... parce que je l'ai vu dans une publicité.
- 38. ... parce que je ressens une émotion négative (tristesse ou frustration).
- 39. ... parce qu'on me l'a recommandé.
- 40. ... parce que ça me rend de bonne humeur.
- 41. ... parce que je veux perdre du poids.

Échelle de réponse :

- 1=Jamais
- 2=Rarement
- 3=Occasionnellement
- 4=Parfois
- 5=Fréquemment
- 6=Habituellement
- 7=Tout le temps

**Question 42.** (visant à évaluer le concept d'identité)

Faites-vous partie de communautés anti-gaspillage ou zéro-déchet (en personne ou sur les réseaux sociaux)?

Échelle de réponse :

- 0=Non
- 1=Oui

**Questions 43 à 46 (visant à mesurer la littératie alimentaire)**

**Consigne :** Veuillez indiquer votre niveau de **compétence** à accomplir ces tâches :

**43 Planifier les repas et les achats**

Par exemple : établir un budget pour l'achat des aliments, prévoir un menu pour les repas pris à la maison et à l'extérieur de la maison (incluant les boîtes à lunch), vérifier le contenu du garde-manger et du réfrigérateur, faire une liste d'épicerie.

**44 Choisir les aliments :** (chez les différents détaillants alimentaires en points de vente physiques, par l'épicerie en ligne)

Par exemple : consulter les listes d'ingrédients et les tableaux de valeurs nutritives, comprendre les logos, juger de la qualité des aliments dits « standards » et « imparfaits ».

**45 Préparer les aliments**

Par exemple : cuisiner avec ou sans recette, ou assembler les repas, appliquer les bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité, utiliser des aliments ayant fané, ramolli, bruni.

**46 Consommer** (seul ou avec autrui)

Par exemple : savoir quels aliments inclure ou exclure de son alimentation pour favoriser le maintien d'une bonne santé, connaître l'impact social et environnemental de nos choix alimentaires.

Échelle de mesure :

- 1=Je ne suis pas du tout compétent(e)
- 2=Je suis un peu compétent(e)
- 3=Je suis modérément compétent(e)
- 4=Je suis plutôt compétent(e)
- 5=Je suis très compétent(e)
- 99=Je ne sais pas

**Question 47.** (visant à mesurer l'insécurité alimentaire)

Dans les 12 derniers mois, dans quelle mesure vous est-il arrivé de manquer de nourriture (pour vous et/ou les membres de votre famille) et de ne pas avoir d'argent pour en acheter plus ?

Échelle de réponse

1=Jamais

2=Rarement

3=Parfois

4=Souvent

**Questions 48 et 49** (questionnaire du MAPAQ)

48 Qu'est-ce qui vous motiverait **LE PLUS** à changer vos habitudes d'achat et de consommation des aliments ?

- Gagner du temps
- Économiser de l'argent
- Améliorer ma santé
- Protéger l'environnement

49 Selon vous, la gestion de vos restes alimentaires a-t-elle des conséquences sur l'environnement ?

- Oui, mais je ne sais pas quoi faire pour limiter ces conséquences.
- Oui, mais je limite ces conséquences autant que possible.
- Peut-être, mais je ne peux rien y faire.
- Non

**Questions 50 à 54** (évaluer le gaspillage alimentaire des consommateurs en lien avec le secteur tertiaire)

50 Utilisez-vous des applications visant à « sauver » des aliments invendus dans les marchés d'alimentation (ex : *Foodhero*, *Flashfood*, etc.) ?

Échelle de réponse :

0=Non

1=Oui

99 = Je ne connais pas ce type d'application.

51 Au cours du dernier mois, lequel/lesquels de ces aliments vous êtes-vous procuré(s) ? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)

- Fruits et légumes difformes (moches)
- Fruits et légumes très mûres (et dont le prix est réduit)
- Aliments dont la date « meilleur avant » est très rapprochée (et dont le prix est réduit)
- Aliments dont l'emballage est abîmé (et dont le prix est réduit)
- Aucun
- Je n'achète jamais ce type d'aliments.

- 52 Quelle est la probabilité que vous gaspilliez les aliments mentionnés à la question précédente (fruits et légumes moches ou très mûrs, aliments bientôt expirés ou dont l'emballage est abimé) ...
- Je n'achète jamais ce type d'aliment.
  - Plus que les autres aliments (dits « standards »)
  - Autant que les autres aliments (dits « standards »)
  - Moins que les autres aliments (dits « standards »)
  - Je ne gaspille aucun aliment.
- 53 Avant le début du confinement, lorsque vous alliez au restaurant et que vous ne mangiez pas toute la portion qui était servie, à quelle fréquence rapportiez-vous les restes de votre repas ?
- Échelle de réponse :
- 1=Jamais
  - 2=Rarement
  - 3=Parfois
  - 4=Souvent
  - 5=Toujours
- 99=Je ne laisse jamais de restes dans mon assiette au restaurant.
- 54 Avant la pandémie...lorsque vous alliez au restaurant, qu'est-ce qui constituait une contrainte à conserver les restes de votre repas ? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)
- Je me sentais gêné(e) de le demander au serveur.
  - Je ne voulais pas mal paraître devant les personnes qui m'accompagnaient.
  - Les aliments n'auraient plus été bons le lendemain.
  - Je ne pouvais pas les réfrigérer avant un certain moment.
  - La quantité d'aliments restants n'en valait pas la peine.
  - Les contenants pour conserver les restes étaient peu écologiques.
  - Autres.
  - Ne s'applique pas.

**Question 55** (visant à évaluer la représentativité de l'échantillon par rapport à la composition du panier d'épicerie de la population québécoise)

Selon vos dépenses en dollars, quel est le pourcentage approximatif de la composition de votre panier d'épicerie hebdomadaire (par semaine) pour les produits suivants :

**Consigne :** Indiquer un pourcentage pour chacune des catégories d'aliments. La somme doit totaliser 100 % (le total des pourcentages se calcule et s'inscrit automatiquement au bas de vos réponses). Note : Afin de vous faciliter la tâche, imaginez-vous une épicerie d'une valeur de 100 \$.

Catégories d'aliments	%
Fruits et légumes	
Grains et produits céréaliers	
Viandes et charcuteries	
Poissons et fruits de mer	
Produits laitiers et œufs	
Pains et produits de boulangerie	
Mets préparés surgelés et aliments cuisinés prêts à manger	
Condiments, assaisonnements et sauces	
Corps gras d'origine animale et végétale	
Boissons et jus	
Autres sources de protéines végétales, ex. : noix, légumineuses, tofu, graines, etc.	
<b>TOTAL</b>	<b>100 %</b>

**Questions 56 à 58** (caractéristiques sociodémographiques)

56 Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous avez complété ?

- Aucun diplôme ou certificat
- Diplôme d'études secondaires ou l'équivalent
- Diplôme d'études collégiales
- Diplôme d'études universitaires

57 En vous incluant, dans votre ménage, combien y a-t-il de personnes appartenant à chacun des groupes d'âge suivants : (tient compte de la composition du foyer du Questionnaire du MAPAQ)

- Adulte (personne âgée de 18 ans et plus) \_\_\_\_\_
- Adolescent (personne âgée de 11 à 17 ans inclusivement) \_\_\_\_\_
- Enfant (âgé entre 5 et 10 ans inclusivement) \_\_\_\_\_
- Jeune enfant (âgé de 0 à 4 ans inclusivement) \_\_\_\_\_

58 En 2019, quel a été le revenu total annuel de tous les membres de votre ménage avant impôts (en vous incluant) ? Était-ce...

- Moins 20 000 \$
- De 20 000 \$ à 39 999 \$
- De 40 000 \$ à 59 999 \$
- De 60 000 \$ à 79 999 \$
- De 80 000 \$ à 100 000 \$
- Plus de 100 000 \$

Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre.

## ANNEXE 2 – INSPECTION DES DONNÉES

Avant d'effectuer des analyses statistiques multivariées (par exemple une régression logistique), une inspection des données doit être effectuée afin d'en assurer la qualité. Tabachnick et Fidell (2012) proposent de : 1) observer les statistiques descriptives (valeurs hors normes, moyennes et écarts types attendus), 2) vérifier le nombre et la distribution des données manquantes, 3) vérifier la linéarité et l'hétéroscédasticité, 4) vérifier la normalité de la distribution (identifier et traiter les données aberrantes univariées, le cas échéant), 5) identifier les données aberrantes multivariées et 6) vérifier la présence de multicollinéarité.

### PRÉ-INSPECTION DU FICHIER DE DONNÉES

Lorsque la période d'administration du sondage a été terminée, c'est-à-dire après avoir atteint les différents quotas visant à avoir un échantillon représentatif de la population, la base de données comptait 1 794 identifiants (ce qui correspond au nombre de questionnaires ayant été ouverts par des répondants). De ce nombre, 695 questionnaires ont été retirés puisqu'ils n'avaient pas été complétés jusqu'en page 8 (sur un total de 10). Environ la moitié de ces questionnaires ne contenaient aucune réponse et avaient seulement été ouverts, d'autres avaient été « terminés » dès la première page puisque les répondants ne correspondaient pas aux critères d'éligibilité ou aux besoins des quotas. Les questions obligatoires apparaissaient jusqu'en page 8 inclusivement, et c'est la raison pour laquelle les réponses devaient avoir été enregistrées minimalement jusqu'à cette section. De plus, un tri par adresse IP a permis d'identifier des réponses multiples de la part de mêmes participants. Un tri a alors été réalisé, ce qui a entraîné le retrait de 34 questionnaires supplémentaires.

Dans le cas des réponses multiples, des règles de décision ont été établies et suivies afin de choisir les questionnaires à conserver. Tout d'abord, lorsque deux questionnaires avaient été complétés à partir d'une même adresse IP, celui qui affichait le plus grand nombre de pages complétées était retenu. Lorsque deux questionnaires ayant la même adresse IP étaient remplis jusqu'en page 10, un survol des données sociodémographiques était effectué afin de vérifier s'il pouvait s'agir d'un seul ou de plusieurs répondants qui auraient utilisé un même poste informatique. Finalement, dans le cas où les données sociodémographiques permettaient de conclure qu'un répondant avait des réponses multiples et que celles-ci étaient relativement identiques, le premier questionnaire était conservé. Au total, il a été possible de relever 35 adresses IP associées à plus d'une réponse. Au terme de cette démarche, l'inspection formelle des données a pu être effectuée.

### OBSERVATION DES STATISTIQUES DESCRIPTIVES

La vérification de l'étendue, de la moyenne et de l'écart type de chaque variable a permis de constater que tout semblait normal. Puisque les études sur lesquelles nous nous sommes appuyées pour construire nos énoncés étaient en majorité de nature qualitative, il était difficile d'avoir un point de comparaison.

### DONNÉES MANQUANTES

L'observation des tableaux de fréquence a permis de constater qu'il n'y avait pas de problème de données manquantes dans la base de données. Les questions sur le nombre d'enfants (0 à 4 ans, 5 à 10 ans et 11 à 17 ans) ont chacune deux données manquantes. Il s'agit d'ailleurs des deux mêmes répondants. On pourrait supposer que ces personnes n'ont aucun enfant, puisqu'elles ont tout de même dénombré le nombre d'adultes dans leur ménage (respectivement 3 et 1 adulte). Une seule personne n'a pas indiqué de proportion pour les dépenses dans la catégorie Autres. Un test de données manquantes n'a donc pas besoin d'être effectué.

## NORMALITÉ DE LA DISTRIBUTION

Pour vérifier que la distribution des variables quantitatives (continues et catégorielles dont l'écart est équivalent entre chaque catégorie) suit une courbe normale, les indices d'asymétrie (skewness) et d'aplatissement (kurtosis) sont calculés. Il est attendu que des valeurs s'approchant de zéro soient optimales pour les analyses. Field (2013) recommande de diviser ces indices par leur erreur standard pour définir si la courbe est normale ou non. Si cette valeur est plus grande ou égale à 2,56, la distribution n'est pas considérée normale (Field, 2013). Les variables marquées d'une étoile présentent une distribution non normale.

Bien que plusieurs variables ne présentent pas une distribution normale, aucune transformation n'a été effectuée. Pour plusieurs des variables, il était attendu que la distribution ne soit pas normale et il est préférable d'analyser les données telles qu'elles sont présentées dans la population actuelle (Tabachnick et Fidell, 2012). De plus, l'interprétation d'une donnée transformée n'est pas chose facile et dans le cas de grands échantillons (plus de 200 sujets), l'effet de la non-normalité de la distribution est négligeable (Tabachnick et Fidell, 2012).

Tableau 27. Indices d'aplatissement et d'asymétrie pour les variables à l'étude

Variables	S / erreur standard	K / erreur standard
Revenu*	5,96	-1,53
Nombre d'adultes dans le ménage (18 +)*	317,05	4630,74
Nombre d'adolescents dans le ménage (11-17)*	200,93	2311,89
Nombre d'enfants dans le ménage (5-10)*	84,25	461,31
Nombre de jeunes enfants dans le ménage (0-4)*	46,05	82,31
Niveau de littératie en gaspillage alimentaire*	-1,35	-6,71
Fréquence gaspillage alimentaire	1,64	-0,91
Quantité gaspillage alimentaire*	21,32	21,25
Niveau d'implication (tâches alimentaires)*	-10,33	2,31
Fréquence, rapporter les restes de table du restaurant*	8,24	-1,67
Motivation à acheter un aliment...		
...aime le goût	-16,56	27,51
...c'est santé*	-10,25	3,84
...par habitude*	-13,31	9,87
...c'est plus pratique*	-7,81	1,71
...se gâter	1,067	0,43
...c'est bon marché*	-7,97	1,93
...envie en le voyant	0,37	-1,10
...vu dans une publicité*	8,73	-0,88
...ressens une émotion négative*	17,15	7,85
...a été recommandé	1,25	-0,15
...rend de bonne humeur*	-1,25	-3,59
...perdre du poids*	3,44	-5,95

Biais de supériorité*	-4,07	-4,21
Sentiment de culpabilité envers gaspillage alimentaire*	-14,87	6,40
Sensibilité au gaspillage alimentaire (score total)*	-15,51	11,68
Sensibilité au gaspillage alimentaire (individuelle)*	-13,33	4,73
Sensibilité au gaspillage alimentaire (globale)*	-16,25	11,29
Sentiment d'insécurité alimentaire*	30,99	31,71
Pourcentage des dépenses pour...		
...fruits et légumes*	22,53	33,11
...grains et produits céréaliers*	47,88	265,17
...viandes et charcuteries*	9,23	12,06
...poissons et fruits de mer*	17,79	23,81
...produits laitiers et œufs*	25,99	84,27
...pains et produits de boulangerie*	20,16	53,33
...mets préparés*	28,95	50,87
...condiments, assaisonnements et sauces*	26,41	63,21
...corps gras*	28,81	53,15
...boissons et jus*	27,87	63,36
...autres*	34,81	65,38

#### DONNÉES ABERRANTES MULTIVARIÉES

Le calcul de la distance de Mahalanobis permet de vérifier si des répondants ont indiqué une réponse aberrante, c'est-à-dire loin de la moyenne, sur plus d'une variable à l'étude. Dans l'échantillon de la présente étude, 29 participants sont susceptibles de faire partie de ce groupe (1206, 521, 347, 1201, 479, 1183, 659, 1173, 1051, 723, 238, 1176, 224, 212, 1158, 599, 1205, 413, 200, 333, 32, 236, 816, 231, 106, 1241, 379, 797, 1287). Parmi les 29 personnes ciblées, 3 participants ont possiblement rapporté des données parce qu'ils ont complété le questionnaire sans s'appliquer (pour recevoir la compensation) et une personne a rempli le questionnaire 2 fois, puisque la même adresse IP apparaît doublement (la seule réponse multiple qui avait été conservée au terme de la préinspection). Ainsi, les répondants Numéros 224, 723, 816 et 1051 ont été retirés de la banque de données, car nous doutions de la validité de leurs réponses.

#### COLINÉARITÉ

Il existe deux façons de vérifier si les variables utilisées dans les analyses présentent des corrélations trop élevées (plus de 0,9; colinéarité) entre elles : l'observation du tableau de corrélations et le calcul des indices de VIF (*variance inflation factor*), ce dernier étant utilisé lors d'analyses de régression. Lorsqu'il y a colinéarité, cela signifie que des variables mesurent sensiblement le même concept (redondance) et peut ainsi créer de l'instabilité statistique (par exemple, en gonflant la taille des termes d'erreur). Le Tableau 28 présente les corrélations entre les variables de la collecte de données finale. Dans le Tableau de corrélations, aucune corrélation n'est plus élevée que 0,90. Les corrélations les plus élevées sont entre le sentiment de culpabilité et la sensibilité individuelle (0,76) et entre le sentiment de culpabilité et la sensibilité globale (0,66). Ainsi, il ne semble pas y avoir de problème de colinéarité majeure. Toutefois, il sera plus prudent de s'assurer que le sentiment de culpabilité n'interfère pas dans les analyses.

Tableau 28. Corrélations entre les variables utilisées dans les analyses multivariées (n=1 061)

	Fréqu. GA	COVID	GA invol.	Conn. GA	Copmarais.	Particip.	Sens. Ind.	Sens. Glob.	Culpabilité	Simpl. Vol.	Insécurité	C. Planif.	C. Sélect.	C. Prép.	C. Consom.	Resto	Âge	Scolarité	Revenu	Ménage	
Quantité GA	-0,02	0,14	0,22	0,03	-0,16	-0,13	-0,25	-0,08	-0,19	-0,21	0,02	-0,13	-0,12	-0,11	-0,12	-0,15	-0,35	0,03	0,11	0,20	
Fréquence GA		-0,07	-0,05	-0,02	0,03	-0,02	0,03	0,01	0,02	-0,00	0,03	-0,01	-0,02	-0,06	-0,03	0,03	0,03	0,00	-0,04	-0,00	
Changements COVID			0,32	0,26	-0,03	-0,04	-0,03	0,04	0,04	0,05	0,13	-0,07	-0,02	-0,00	0,02	-0,04	-0,23	0,04	0,10	0,11	
GA involontaire				-0,38	-0,19	-0,02	-0,31	-0,18	-0,28	-0,18	0,18	-0,16	-0,11	-0,08	-0,10	-0,19	-0,21	-0,10	-0,02	0,10	
Connaissances GA					0,18	-0,03	0,24	0,26	0,28	0,10	-0,04	0,12	0,15	0,10	0,15	0,18	-0,17	0,16	0,10	0,04	
Comparaison GA						0,01	0,30	0,23	0,27	0,22	-0,13	0,16	0,17	0,17	0,19	0,18	0,11	0,15	0,01	-0,05	
Participation alim.							0,06	0,06	0,04	0,07	0,01	0,22	0,15	0,20	0,13	0,02	0,13	0,02	-0,24	-0,06	
Sensibilité individuelle								0,61	0,76	0,42	-0,17	0,24	0,24	0,20	0,26	0,23	0,20	0,16	-0,01	-0,13	
Sensibilité globale									0,66	0,35	-0,19	0,19	0,22	0,22	0,22	0,09	0,10	0,16	0,05	-0,12	
Culpabilité GA										0,45	-0,13	0,19	0,25	0,20	0,28	0,19	0,13	0,14	0,01	-0,12	
Simplicité volontaire											0,01	0,11	0,13	0,15	0,18	0,13	0,13	-0,01	-0,17	-0,13	
Insécurité alimentaire												-0,14	-0,10	-0,09	-0,09	-0,07	-0,15	-0,26	-0,25	0,09	
Compétence Planifier													0,52	0,51	0,40	0,11	0,09	0,14	0,09	-0,01	
Compétence Sélection.														0,50	0,54	0,12	0,06	0,22	0,13	0,00	
Compétence Préparer															0,49	0,11	-0,00	0,11	0,07	0,02	
Compétence Consom.																0,13	-0,05	0,19	0,09	0,01	
Rapporter restes resto																	-0,00	0,02	-0,04	-0,08	
Âge																		0,05	-0,07	-0,21	
Scolarité																			0,31	-0,06	
Revenu																					0,15

Selon Messick (1995), la validation d'un instrument est un processus continu par lequel on accumule cinq types de preuves de validité basées sur : le contenu, les processus de réponse, la structure interne, les relations avec d'autres variables ou les conséquences du *testing*. Dans la présente étude, des preuves de validité basées sur le contenu, sur les relations avec d'autres variables ainsi que sur la structure interne permettront de vérifier la validité des inférences découlant de l'instrument mesurant la sensibilité au gaspillage alimentaire.

#### ANALYSE DE LA VALIDITÉ : VARIABLES MONO-ITEM ET SCORE COMPOSITE (DICHOTOMIQUE)

Plusieurs variables ont été mesurées lors du sondage. La très grande majorité a été mesurée à l'aide d'un seul item ou d'un score composite résultant d'une liste d'éléments à cocher selon l'absence ou la présence (dichotomique) dans la réalité du répondant. Par exemple, pour les pratiques alimentaires ayant été modifiées, ou non, au cours de la pandémie, les répondants devaient cocher chaque pratique qu'ils considéraient avoir modifiée+. Dans le cas d'une mesure utilisant un seul item ou un index de multiples éléments, le nombre de preuves de validité est moindre que dans le cas d'un construit. Ainsi, pour s'assurer de recueillir des données fiables sur lesquelles on peut se baser pour proposer des recommandations valides, un comité d'experts a été consulté et un prétest a été effectué avant la collecte de données finales. Il a donc été possible d'obtenir des preuves basées sur le contenu et des preuves basées sur les relations avec d'autres variables.

#### PREUVES BASÉES SUR LE CONTENU

Un groupe d'experts a été consulté afin de vérifier l'exactitude des termes utilisés dans le questionnaire. Ces experts provenaient de différentes instances ayant à cœur l'étude de la problématique du gaspillage alimentaire : MAPAQ, Recyc-Québec et le Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. À la suite de leurs recommandations, quelques modifications ont été apportées et des exemples sont rapportés dans le Tableau 29.

Tableau 29. Modifications apportées aux questions du sondage suite à la consultation des experts

Variable	Item original	Item modifié	Commentaires
Fréquence gaspillage alimentaire	À quelle fréquence êtes-vous susceptibles de gaspiller des aliments?	Selon la définition du gaspillage alimentaire retenue pour cette étude, à quelle fréquence gaspillez-vous des aliments?	Pour s'assurer que les répondants s'appuient sur la même définition du gaspillage alimentaire
Quantité gaspillage alimentaire	Selon vous, quelle quantité d'aliments est jetée à la poubelle (ou au compost) par votre ménage	Selon la définition du gaspillage alimentaire retenue pour cette étude, selon vous, quelle quantité d'aliments est gaspillée par votre ménage à chaque semaine	Pour s'assurer que les répondants s'appuient sur la même définition du gaspillage alimentaire
Biais de supériorité	Comparativement au reste de la population québécoise, dans quelle mesure vous engagez-vous dans des pratiques visant à réduire le gaspillage alimentaire	Comparativement au reste de la population québécoise, dans quelle mesure essayez-vous de réduire votre gaspillage alimentaire	Item plus court et plus facile à comprendre
Mode de vie	Je cherche à réduire le nombre de mes biens matériels	J'adhère aux principes de simplicité volontaire/minimalisme.	Plus près de ce que l'on cherche à évaluer

---

## PREUVES BASÉES SUR LES RELATIONS AVEC D'AUTRES VARIABLES

Selon Messick (1995), ce type de preuve réfère aux relations entre les construits telles que spécifiées par la théorie à l'étude ou la littérature sur le sujet. Ces relations sont de type corrélational (Downing, 2003). L'analyse des corrélations est effectuée autant au prétest (voir le Tableau 30) qu'à la suite de la collecte de données finales. Les corrélations calculées à partir de la banque de données finale se trouvent à l'Annexe 2 (Inspection des données/Colinéarité). Les corrélations obtenues au prétest ne présentent aucune relation inattendue nécessitant une attention particulière.

Tableau 30. Corrélations entre les variables (prétest, n=72)

	Fréq. GA	Sens. Indiv	Sens. Glob.	Dim. Biens	C Planif.	C Sélect.	C Prépa.	C Conso.	FL moche	FL mûres	Me. avant	Emballage	Jamais s-o	GA + s-o	Resto	Âge	Scolarité	Revenu	Ménage	
Quantité GA	<b>0,38</b>	<b>-0,25</b>	-0,10	-0,07	0,08	0,17	0,08	0,06	0,19	-0,08	0,06	0,14	0,13	0,30	-0,14	<b>-0,34</b>	0,10	0,20	0,18	
Fréquence GA		<b>-0,26</b>	-0,14	-0,01	-0,08	-0,16	0,00	-0,13	-0,03	-0,20	-0,00	0,01	0,01	<b>0,27</b>	<b>-0,29</b>	-0,23	0,05	0,21	-0,02	
Sensibilité individuelle			<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	0,08	0,14	0,14	0,11	0,17	0,13	0,20	0,04	<b>-0,45</b>	-0,09	<b>0,42</b>	-0,02	-0,02	-0,03	0,03	
Sensibilité globale				<b>0,29</b>	-0,02	0,18	-0,11	-0,09	0,00	0,02	-0,01	0,11	0,00	-0,12	<b>0,37</b>	-0,19	-0,02	<b>-0,25</b>	-0,02	
Diminuer biens matér.					-0,02	0,09	0,04	-0,12	0,01	0,18	0,07	0,08	-0,15	-0,04	0,15	0,10	-0,09	-0,02	0,19	
Compétence Planifier						<b>0,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,50</b>	0,10	-0,05	-0,06	-0,10	-0,00	-0,09	0,10	-0,05	<b>0,28</b>	0,06	0,15	
Compétence Sélection.							<b>0,32</b>	<b>0,59</b>	<b>0,27</b>	0,14	0,07	0,04	0,02	0,02	0,03	-0,06	<b>0,26</b>	0,09	<b>0,27</b>	
Compétence Préparer								<b>0,44</b>	0,17	-0,06	-0,03	-0,11	-0,15	-0,06	0,03	0,03	0,11	0,16	<b>0,27</b>	
Compétence Consom.									<b>0,26</b>	0,10	0,03	0,01	-0,14	-0,00	-0,02	-0,13	0,23	0,11	0,14	
Achat F&L moches										<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	-0,16	0,05	0,00	<b>-0,28</b>	<b>-0,28</b>	<b>-0,29</b>	-0,04	
Achat F&L mûres											<b>0,27</b>	0,22	-0,18	-0,07	-0,06	-0,10	0,15	-0,16	0,05	
Achat près meil. avant												0,21	-0,22	-0,01	0,08	-0,17	0,17	0,08	-0,05	
Achat emballage abîmé													-0,10	0,10	0,16	<b>-0,27</b>	0,12	0,06	0,06	
Achat jamais so-optim.														0,12	-0,18	-0,04	-0,07	-0,02	-0,07	
GA plus les sous-optim.															<b>-0,37</b>	<b>-0,43</b>	0,19	0,07	0,13	
Rapporte restes resto																-0,04	-0,06	-0,03	0,09	
Âge																	<b>-0,25</b>	0,18	-0,04	
Scolarité																		-0,10	0,12	
Revenu																				0,20

\*En gras, corrélations significatives à  $p \leq 0,05$

## ANALYSE DE VALIDITÉ DE L'ÉCHELLE DE SENSIBILITÉ AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

La sensibilité au gaspillage alimentaire (Le Borgne et al., 2015) est le seul construit qu'il a été possible d'inclure dans le questionnaire dans les limites et les besoins du projet. Ainsi, en plus des preuves basées sur le contenu et les relations avec d'autres variables, des preuves de validité de la structure interne ont été recueillies.

---

### PREUVES BASÉES SUR LE CONTENU

Le même groupe d'experts que cité précédemment a été consulté pour obtenir leur avis sur les items mesurant la sensibilité alimentaire. À la suite de leur recommandation, une seule modification a été effectuée : l'expression "gâcher de la nourriture", provenant de l'échelle originale (Le Borgne et al., 2015), a été remplacée par "gaspiller de la nourriture".

---

### PREUVES BASÉES SUR LES RELATIONS AVEC D'AUTRES VARIABLES

Tel que présenté au Tableau 30, la corrélation entre les deux dimensions est forte. De même, il est attendu qu'une personne ayant un niveau de sensibilité individuelle envers le gaspillage alimentaire gaspille peu et peu souvent, ce qui est représenté par les deux corrélations négatives entre la sensibilité individuelle et la quantité puis la fréquence de gaspillage alimentaire. Les corrélations non significatives entre ces deux dernières variables et la sensibilité globale concordent aussi avec la théorie. On constate aussi qu'un niveau de sensibilité élevé (individuel et global) est corrélé avec la fréquence à laquelle une personne rapporte les restes de table du restaurant.

---

### PREUVES BASÉES SUR LA STRUCTURE INTERNE

Ce type de preuve constitue une évaluation du degré de relation entre les items et les composantes du test définies par le modèle théorique (Downing, 2003; Laveault et Grégoire, 2014). Pour vérifier la structure interne des instruments, les tests statistiques suivants sont utilisés : analyse factorielle exploratoire, calcul de la consistance interne et calcul de l'indice de discrimination. Ces tests sont effectués autant au prétest qu'à la suite de la collecte de données finale.

---

### ANALYSE FACTORIELLE

Tel que prévu, les résultats de l'analyse factorielle indiquent que la solution à deux dimensions est fiable : Sensibilité individuelle (3 items) et Sensibilité globale (3 items). L'indice KMO de 0,86 indique que les items sont fortement corrélés entre eux et le test de sphéricité de Bartlett étant significatif, cela signifie que les corrélations sont toutes différentes de zéro. La variance expliquée par la dimension Sensibilité individuelle est de 32,83 % et de 62,51 % pour la Sensibilité globale. Le Tableau 31 présente les coefficients de saturation de chaque item, pour chaque dimension.

Tableau 31. Matrice des composantes après rotation

	Facteur	
	Sen. Globale	Sen. Individuelle
Le gaspillage alimentaire a des conséquences réellement néfastes pour la planète.	,785	
Au Québec, le gaspillage alimentaire est aujourd'hui un grand problème.	,756	
Le gaspillage alimentaire pose des problèmes pour la gestion des déchets dans les villes.	,697	
Cela m'affecte beaucoup de voir quelqu'un jeter de la nourriture encore mangeable.		,745
J'aurais honte de gaspiller de la nourriture devant quelqu'un.		,685
Bien gérer la nourriture pour en gaspiller le moins possible est une réelle préoccupation.		,670

Méthode d'extraction : Maximum de vraisemblance.

Méthode de rotation : Varimax avec normalisation Kaiser.

a. Convergence de la rotation dans 3 itérations.

### CONSISTANCE INTERNE

La consistance interne des instruments a été mesurée en calculant l'alpha de Cronbach. Selon Vallerand (1989), une valeur trop élevée (c'est-à-dire plus de 0,90) indique que tous les items de l'instrument sont trop fortement corrélés, signalant que des items sont fort probablement redondants. Une valeur idéale se situe autour de 0,80 alors que le seuil minimal acceptable est de 0,60 (Murphy et Davidshofer, 2005; Robinson, Shaver et Wrightsman, 1991). L'alpha de Cronbach pour la dimension Sensibilité individuelle est de 0,81 et de 0,85 pour la Sensibilité globale. Le retrait d'un item ne permettrait pas d'augmenter la consistance interne, qui est déjà très élevée pour les deux dimensions. De même, puisque tous les items ont une corrélation item-total supérieure à 0,20, il n'est pas nécessaire de retirer des items (Robinson et al., 1991).

Tableau 32. Statistiques des items suite à l'analyse de consistance interne

	Moyenne de l'échelle si l'item est supprimé	Variance de l'échelle si l'item est supprimé	Corrélation Item-Total corrigée	Alpha de Cronbach si l'item est supprimé
<i>Sensibilité individuelle</i>				
J'aurais honte de gaspiller de la nourriture devant quelqu'un.	11,09	7,170	,628	,766
Bien gérer la nourriture pour en gaspiller le moins possible est une réelle préoccupation.	10,50	8,201	,649	,739
Cela m'affecte beaucoup de voir quelqu'un jeter de la nourriture encore mangeable.	10,61	7,611	,688	,697
<i>Sensibilité globale</i>				
Le gaspillage alimentaire pose des problèmes pour la gestion des déchets dans les villes.	11,27	6,633	,700	,814
Au Québec, le gaspillage alimentaire est aujourd'hui un grand problème.	11,48	6,509	,719	,796
Le gaspillage alimentaire a des conséquences réellement néfastes pour la planète.	11,07	6,255	,748	,768

À la suite du sondage, un nouveau recrutement a été effectué afin de trouver des participants voulant remplir un journal de bord. Durant cet exercice, les répondants étaient invités à documenter tous les aliments qui sont jetés au cours d'une semaine. La première étape était d'indiquer leur perception de la quantité de leur gaspillage alimentaire hebdomadaire, en utilisant un sac d'épicerie en plastique comme élément de référence. Cette même question avait été utilisée dans le sondage.

Ensuite, pendant sept jours, ils devaient photographier et détailler tous les aliments qu'ils jetaient. L'Annexe 5 illustre les directives données aux participants pour faciliter la complétion du journal. Les participants avaient accès à une plateforme en ligne accessible via un téléphone intelligent ou un ordinateur. Pour chaque aliment, ils devaient indiquer s'ils considéraient que cela était du gaspillage ou non. Ils indiquaient le groupe alimentaire de l'aliment, puis la quantité en se référant à un guide visuel (Annexe 6). Cette étape permettait de veiller à ce que le participant s'approprie bien la mesure et permettait ainsi de limiter le biais d'estimation (CRÉDOC et al., 2020). Ensuite, la raison pour laquelle l'aliment a été jeté et l'endroit devaient également être rapporté. À la fin de cet exercice, ceux qui le désiraient pouvaient participer à un groupe de discussion (voir section portant sur les *Groupes de discussion avec les consommateurs ; volet qualitatif*).

Lorsque les fichiers ont été complétés par tous les participants (n=39), les assistantes de recherche ont effectué un premier travail de classement visant à décortiquer les jets d'aliments déclarés par les participants, afin de traiter chaque aliment individuellement. Ensuite, chaque photo a été visualisée afin de s'assurer de la concordance avec ce que le participant avait inscrit et vérifier s'il s'agissait de gaspillage ou de déchet. En utilisant le Fichier canadien des éléments nutritifs (FCÉN), une conversion des aliments a été effectuée afin que l'unité de mesure soit un volume (ml), permettant ainsi la comparaison avec ce que le participant avait rapporté au tout départ. L'assistante de recherche en charge de cette conversion possède une formation en Techniques de diététique et connaît bien le fonctionnement du FCÉN.

Puisque les participants détaillaient les aliments jetés en indiquant la catégorie de référence, un total du volume d'aliments gaspillés a été calculé pour chaque groupe et pour chaque participant. Le total des volumes de toutes les catégories permettra de comparer leur perception indiquée au début de l'exercice et ce qui a été rapporté dans le journal de bord. De plus, l'analyse des photographies permettra de vérifier ce que les participants considèrent comme étant un déchet d'aliment comparativement à du gaspillage. Cette analyse permettra de vérifier si les participants ont tendance à évaluer de façon erronée leur gaspillage alimentaire.

### Journal de bord quotidien – Précisions

Vous aurez à soumettre 7 journaux de bord, soit un par jour. Nous vous demandons de documenter tous les aliments qui sont jetés par vous et les membres de votre ménage en prenant ces aliments en photos. Également, vous documenterez de la même façon les aliments que vous jetez à l'extérieur de la maison (comme au travail, si vous allez dans un lieu public, etc.)

#### 1. En première page : Identifiez-vous

Inscrivez votre nom, vos initiales ou un pseudonyme. Conservez ce même nom dans tous les questionnaires

\*Veuillez vous identifier en inscrivant votre nom :

MC

\*Veuillez indiquer la date d'aujourd'hui :

14.06.2020

\*Avez-vous jeté des aliments aujourd'hui ?  
(Veuillez considérer tous les aliments ou parties d'aliments que vous avez jetés à la poubelle, au compost ou qui ont été vidés dans l'évier.)

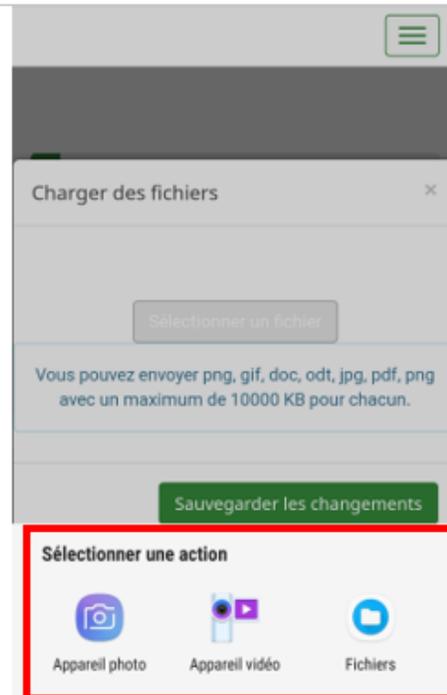
Oui Non

Suivant

#### 2. En deuxième page : Documentez vos jets d'aliments à partir de photos

Afin de limiter les biais liés à l'interprétation de la définition du gaspillage, nous vous demandons de documenter tous les aliments (ou parties d'aliments) jetés (à la poubelle, au compost, vidés dans l'évier) sans discrimination en les prenant en photo et en les importants dans le questionnaire Limesurvey. Vous devrez prendre en photos les aliments qui sont jetés. Il est donc important d'avoir accès à un appareil photo (sur votre téléphone, sur une tablette, etc.) En prenant des photos des aliments qui sont jetés, vous éviterez ainsi d'oublier des détails et cela nous permettra d'avoir un meilleur niveau de précision des quantités de gaspillage rapportées.

Selon les fonctionnalités de l'appareil à partir duquel vous remplirez votre questionnaire, vous pourrez prendre la photo d'abord, pour ensuite l'importer sur la plateforme Limesurvey ou encore « sélectionner une action » et prendre directement une photo. (Voir dans l'exemple ci-dessous)



Vous devez documentez un jet d'aliment (exemple une pomme) ou d'un mélange d'aliments (exemple une salade composée de légumes et de vinaigrette) à la fois. Selon votre préférence, vous pourriez inscrire tous les jets d'aliments à la fin de la journée. Vous pourriez aussi ouvrir un questionnaire, le compléter partiellement et choisir l'option « Finir plus tard » pour y ajouter d'autres informations ultérieurement dans la journée.



L'option est accessible à partir de l'icône situé en-haut de votre écran de téléphone

Documentez les aliments qui ont été jetés.

Importez ici la ou les photos de l'aliment (ou des aliments) jeté(s).

● Veuillez ne pas envoyer plus de 15 fichiers

● Veuillez noter qu'un maximum de 15 photos peuvent être téléchargées dans votre questionnaire.

\*Considérez-vous que l'aliment (ou les aliments) jeté(s) constitue(nt) du gaspillage alimentaire ?

Si le contenu de votre photo constitue un gaspillage alimentaire, cliquez « Oui ».

### 3. Apportez des précisions sur vos gaspillages alimentaires

Exemple : Vous n'avez pas bu entièrement votre tasse de café et vous allez vider le reste dans l'évier.

Puisqu'il s'agit d'un gaspillage, vous allez compléter les questions qui permettent d'y apporter des précisions nécessaires. Voir l'exemple ci-dessous :



1) Sélectionnez l'option de l'endroit où l'aliment a été gaspillé.

Veillez indiquer l'endroit où l'aliment a été gaspillé.

- À la maison
- Au travail
- À l'extérieur (ex : dans un parc, à la plage)
- Au restaurant (incluant les comptoirs-restaurants)
- En visite (lors d'un repas à l'extérieur de la maison, en tant qu'invité)
- Autre :
- Sans réponse

2) Sélectionner l'option de la catégorie à laquelle appartient l'aliment gaspillé.

Veillez identifier à quelle catégorie appartient l'aliment jeté en cochant une (ou plusieurs) option(s) selon le cas.

- Fruits et légumes
- Grains et produits céréaliers
- Viandes et charcuteries
- Poissons et fruits de mer
- Produits laitiers et œufs
- Pains et produits de boulangerie
- Mets préparés surgelés et aliments cuisinés prêts à manger
- Condiments, assaisonnements et sauces
- Corps gras d'origine animale et végétale

Si des aliments de plusieurs catégories sont inclus dans le gaspillage (ex : un café au lait) cochez plusieurs cases (ex : Boissons et Jus + Produits laitiers et œufs)

### 3) Nommez et indiquez la quantité qui a été gaspillée.

Veuillez nommer l'aliment et indiquer la quantité qui a été gaspillée selon l'information disponible :

- En unité (ex : une carotte, 1/2 banane, etc.)
- En poids (grammes, livres, once) en utilisant une balance ou les informations disponibles sur les emballages.
- En volume (ml, litre, cuillère à thé, tasse, once) en utilisant une tasse à mesurer ou en vous référant à votre main pour estimer.etc.)

Café noir : environ 30 ml

Si une quantité vous semble trop petite pour être mesurée (ex moins de 5 ml), veuillez inscrire « Traces ».

### 4) Sélectionnez la raison pour laquelle l'aliment a été gaspillé.

Veuillez cocher la raison pour laquelle l'aliment a été gaspillé.

L'aliment ne pouvait pas être servi/mangé. ▾

Veuillez choisir ...

- La date "meilleur avant" était dépassée.
- L'aliment était rendu trop mou ou trop mûr.
- Quantité trop petite pour faire un "reste".
- L'aliment présentait des signes de détérioration (moisissure, texture gluante)
- Je n'aimais pas le goût.
- Je ne savais pas quoi faire avec.
- Dégât (aliment échappé ou renversé)
- L'aliment ne se conserve pas bien.

5) **Au besoin, ajoutez des précisions dans l'espace « Notes »**

Utilisez l'espace ci-dessous pour ajouter des précisions :

\*Avez-vous jeté d'autres aliments aujourd'hui ?  
(Veuillez considérer tous les aliments ou parties d'aliments que vous avez jetés à la poubelle, au compost ou qui ont été vidés dans l'évier.)

Oui Non

- 6) **Si vous avez jeté d'autres aliments, sélectionnez « Oui »** et une autre page, identique à celle que vous avez complétée s'ouvrira. Vous pouvez documenter 15 jets d'aliments distincts dans une journée. **Si vous n'avez pas jeté d'autre aliments, sélectionnez « Non »** et le journal de bord quotidien sera alors complété.

**5 à 15 ml**

1 c. à soupe (15 ml) = 1 pouce

1 c. à thé (5 ml) = 1 bout du pouce



2 c. à soupe (30 ml) = 2 pouces

**30 ml**

¼ tasse (60 ml) = Creux de la main



**60 ml**

½ tasse (125 ml) = ½ poing



**125 ml**

1 tasse (250 ml) = 1 poing



**250 ml**

Une analyse typologique (analyse de classification/*cluster analysis*) a été effectuée afin de trouver la meilleure combinaison de variables pour créer les profils de gaspilleurs. Pour déterminer le nombre de groupes, la classification de type hiérarchique, utilisant la méthode de Ward et se basant sur le carré de la distance euclidienne, a été utilisée (Malhotra, 2014). Les scores standardisés ont été utilisés pour les analyses. La Figure 15 illustre le nombre de répondants selon le groupe.

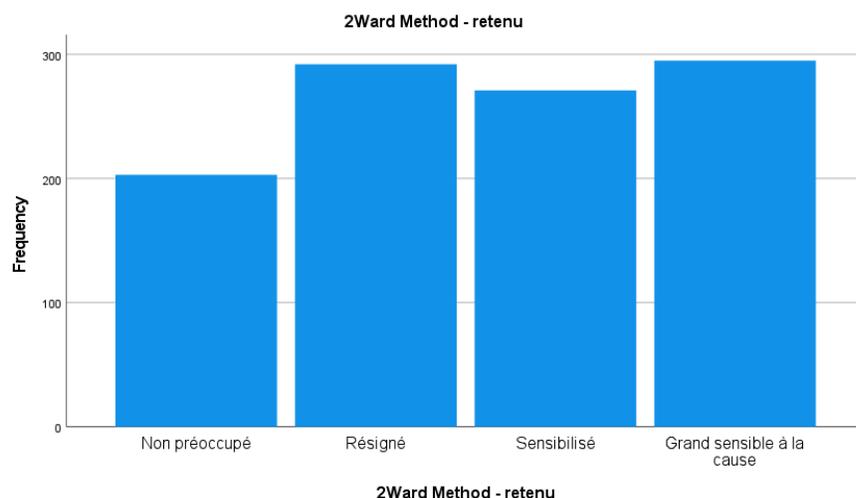


Figure 20. Histogramme du nombre de répondants selon le groupe d'appartenance

Des ANOVA ont été effectuées afin de vérifier si les variables utilisées pour former les groupes présentaient des différences significatives entre ces groupes. À l'exception de la fréquence de gaspillage alimentaire, il s'avère que toutes les variables sont significativement différentes entre les groupes. La solution à quatre groupes semble donc satisfaisante. Le Tableau 33 présente les résultats des ANOVA.

Tableau 33. Résultats des ANOVA

	Cluster Mean Square	df	Error Mean Square	df	F	Sig.
gaspillage involontaire	alimentaire 4298,809	3	6,598	1057	651,489	,000
Connaissances alimentaires	gaspillage 10274,676	3	9,453	1057	1086,967	,000
Fréquence gaspillage alimentaire	1,980	3	,895	1057	2,212	,085
Quantité gaspillage alimentaire	38,205	3	1,147	1057	33,302	,000
Sensibilité au gaspillage alimentaire (Indiv.)	2017,384	3	10,071	1057	200,314	,000
Culpabilité gaspillage alimentaire	179,882	3	1,585	1057	113,497	,000

Pour vérifier la stabilité des classes, l'analyse typologique a été répliquée sur une partie de l'échantillon et l'ordre des répondants a été modifié. Dans la majorité des cas, la même solution a été trouvée. Finalement, la pertinence des classes est évaluée par la facilité d'interprétation de chaque groupe (Beaulieu-Prévost, Ouellette, et Achille, 2005). Tel que présenté dans la section *Portrait sociodémographique et psychologique de chaque type de gaspilleur*, chaque groupe présente un profil distinct et logique.

## ÉCHANTILLON TOTAL

Avant de procéder aux analyses de régression, il est nécessaire de vérifier la normalité, la linéarité et l'homoscédasticité des résidus. L'observation des graphiques présentés aux Figures 21 et 22 n'indique aucun problème majeur de distribution des résidus. Une distribution parfaitement normale, linéaire et homoscédastique est quelque peu rare et il est normal d'y déroger (Tabachnick et Fidell, 2012).

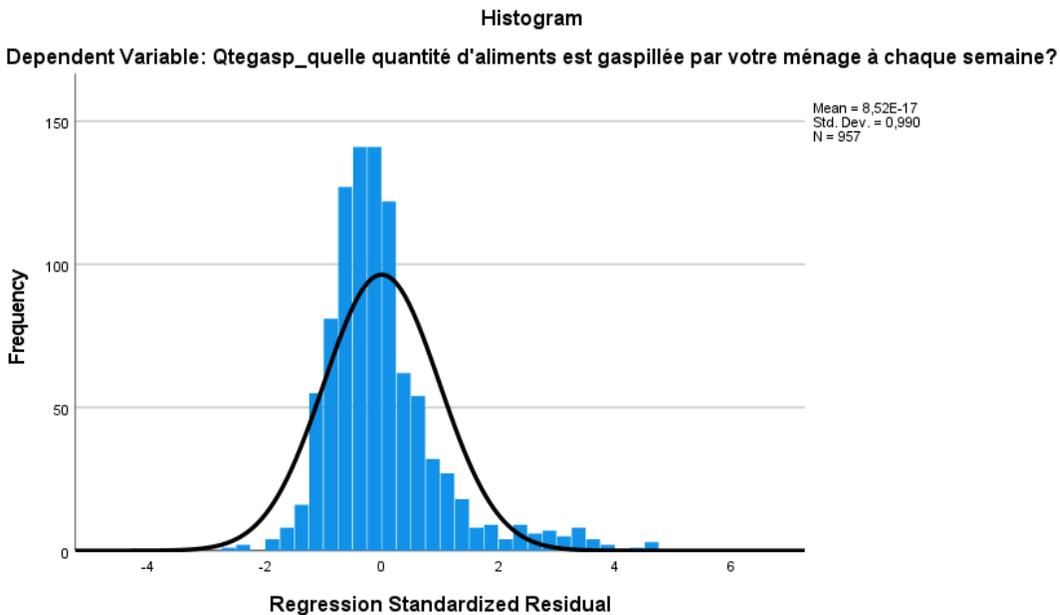


Figure 21. Sortie SPSS de l'histogramme de la distribution des résidus

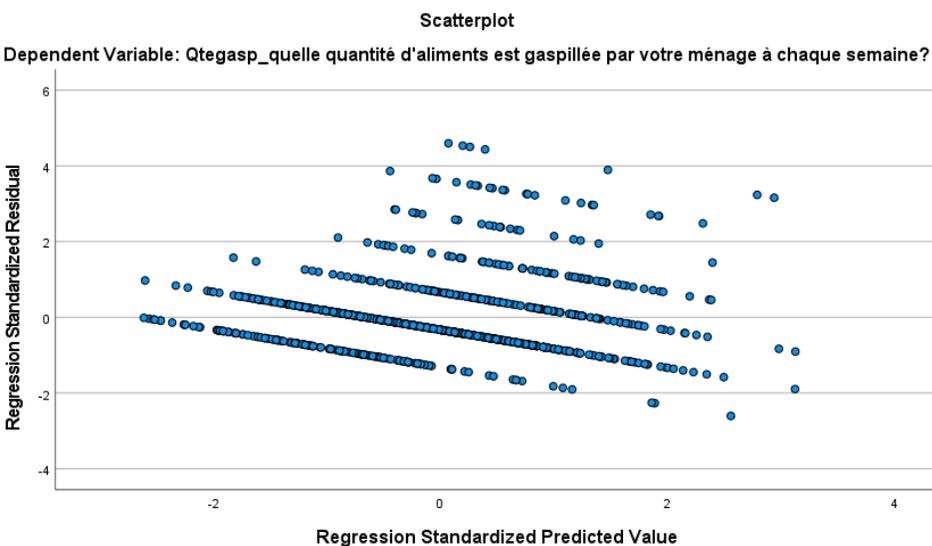


Figure 22. Sortie SPSS du graphique de distribution des scores standardisés des résidus et des valeurs prédites

Le Tableau 34 présente, entre autres, la statistique *R*. Ainsi, le modèle incluant toutes les variables (Modèle 2) explique 18,8 % de variation dans la variable dépendante, soit la quantité de gaspillage alimentaire. La différence entre le Modèle 1 et le Modèle 2 est l'ajout de variables sociodémographiques. Ainsi, on comprend que l'ajout de ces variables a permis d'augmenter de 5,5 % l'explication de la variance dans la quantité de gaspillage alimentaire.

Tableau 34. Statistiques sommaires du modèle

Modèle	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	,386 <sup>a</sup>	,149	,135	1,039	,149	10,960	15	941	,000
2	,452 <sup>b</sup>	,204	,188	1,007	,055	16,273	4	937	,000

b. Predictors: (Constant), Freqdogbag\_Avant le début du confinement, lorsque vous alliez au restaurant et que vous ne mangiez pas toute la portion qui était servie, à quelle fréquence rapportiez-vous les restes de votre repas ?, NivImpl\_Dans quelle mesure participez-vous aux différentes tâches de planification, d'achats et de préparation des aliments au sein de votre ménage ?, Frgasp\_à quelle fréquence vous et les membres de votre ménage gaspillez des aliments ?, Insecurite\_Dans les 12 derniers mois, dans quelle mesure vous est-il arrivé de manquer de nourriture (pour vous et/ou les membres de votre famille) et de ne pas avoir d'argent pour en acheter plus ?, Simp vol\_J'adhère aux principes de simplicité volontaire/minimalisme., Covid\_total score élevé = a changé plusieurs pratiques au cours de la pandémie, CompSel\_Sélectionner, Biaisup\_Selon vous, comparativement au reste de la population québécoise, dans quelle mesure essayez-vous de réduire votre gaspillage alimentaire ?, Connai\_GA\_ addition des Qtest\_gasp\_x = connaissances des comportements GA, Sensibilité au GA\_Globale score 3 items dechet prob planete, CompPrep\_Préparer, CompMang\_Consommer, GA involontaire\_ ne sait pas qu'un comp. = GA ET l'a fait, ComPlan\_Planifier/Gérer, Sensibilité au GA\_Individuelle score 3 items honte gerer affect, **Menage\_Kids\_Total, Sexe, Scol\_Niveau de scolarité, Revenu**

c. Dependent Variable: Qtegasp\_quelle quantité d'aliments est gaspillée par votre ménage à chaque semaine?

Le Tableau 35 présente les résultats pour chacun des prédicteurs utilisés dans l'analyse. L'analyse des VIF n'indique aucun problème de colinéarité, puisqu'aucun indice n'est plus élevé que 5 (Hair, Anderson, Tatham et Black, 1995). Pour une analyse de régression, toutes les questions doivent avoir une réponse pour qu'un sujet puisse être retenu dans les analyses. Ainsi, surtout en raison de réponses manquantes à la variable Revenu, l'analyse a été effectuée sur 956 sujets plutôt que sur les 1 061 recueillis au total.

Tableau 35. Coefficients de l'analyse de régression sur la quantité de gaspillage alimentaire (n=956)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
2 (Constant)	3,134	,335		9,345	,000		
Influence de la pandémie	,015	,010	,051	1,473	,141	,711	1,406
<b>gaspillage alimentaire involontaire</b>	<b>,037</b>	<b>,010</b>	<b>,142</b>	<b>3,828</b>	<b>,000</b>	,614	1,628
<b>Connaissances des comportements de gaspillage alimentaire</b>	<b>,018</b>	<b>,007</b>	<b>,097</b>	<b>2,676</b>	<b>,008</b>	,641	1,560
Fréquence gaspillage alimentaire	,018	,035	,015	,521	,602	,983	1,018
<b>Comparaison efforts réduire gaspillage alimentaire</b>	<b>-,047</b>	<b>,021</b>	<b>-,073</b>	<b>-2,278</b>	<b>,023</b>	,834	1,199
<b>Niveau implication (alimentation)</b>	<b>-,143</b>	<b>,043</b>	<b>-,107</b>	<b>-3,340</b>	<b>,001</b>	,824	1,214
<b>Sensibilité au gaspillage alimentaire (Individuelle)</b>	<b>-,043</b>	<b>,012</b>	<b>-,152</b>	<b>-3,673</b>	<b>,000</b>	,499	2,005
Sensibilité au gaspillage alimentaire (Globale)	,016	,012	,053	1,357	,175	,552	1,810
<b>Adhérer aux principes de simplicité volontaire/ minimalisme.</b>	<b>-,055</b>	<b>,021</b>	<b>-,089</b>	<b>-2,606</b>	<b>,009</b>	,735	1,360
Insécurité alimentaire	-,020	,055	-,012	-,363	,717	,816	1,226
Compétence perçue							
Planifier/Gérer	-,033	,038	-,033	-,883	,378	,609	1,642
Sélectionner	-,024	,040	-,024	-,607	,544	,562	1,779
Préparer	-,021	,040	-,020	-,518	,604	,599	1,668
Consommer	-,054	,040	-,049	-1,341	,180	,626	1,597
Fréquence rapporter les restes de repas du restaurant	-,030	,017	-,055	-1,779	,076	,882	1,134
<b>Sexe</b>	<b>,419</b>	<b>,068</b>	<b>,188</b>	<b>6,127</b>	<b>,000</b>	,906	1,104
<b>Niveau de scolarité</b>	<b>,109</b>	<b>,043</b>	<b>,083</b>	<b>2,532</b>	<b>,011</b>	,799	1,252
<b>Nombre d'enfants dans le ménage</b>	<b>,152</b>	<b>,036</b>	<b>,127</b>	<b>4,168</b>	<b>,000</b>	,916	1,092
Revenu	,021	,023	,030	,896	,371	,739	1,353

a. Dependent Variable: Qtegasp\_ quelle quantité d'aliments est gaspillée par votre ménage à chaque semaine?

## RÉPONDANTS DONT LE NIVEAU D'IMPLICATION DANS LES TÂCHES ALIMENTAIRES EST ÉLEVÉ

Avant de procéder aux analyses de régression, il est nécessaire de vérifier la normalité, la linéarité et l'homoscédasticité des résidus. L'observation des graphiques présentés aux Figures 23 et 24 n'indique aucun problème majeur de distribution des résidus. Une distribution parfaitement normale, linéaire et homoscédastique est quelque peu rare et il est normal d'y déroger (Tabachnick et Fidell, 2012).

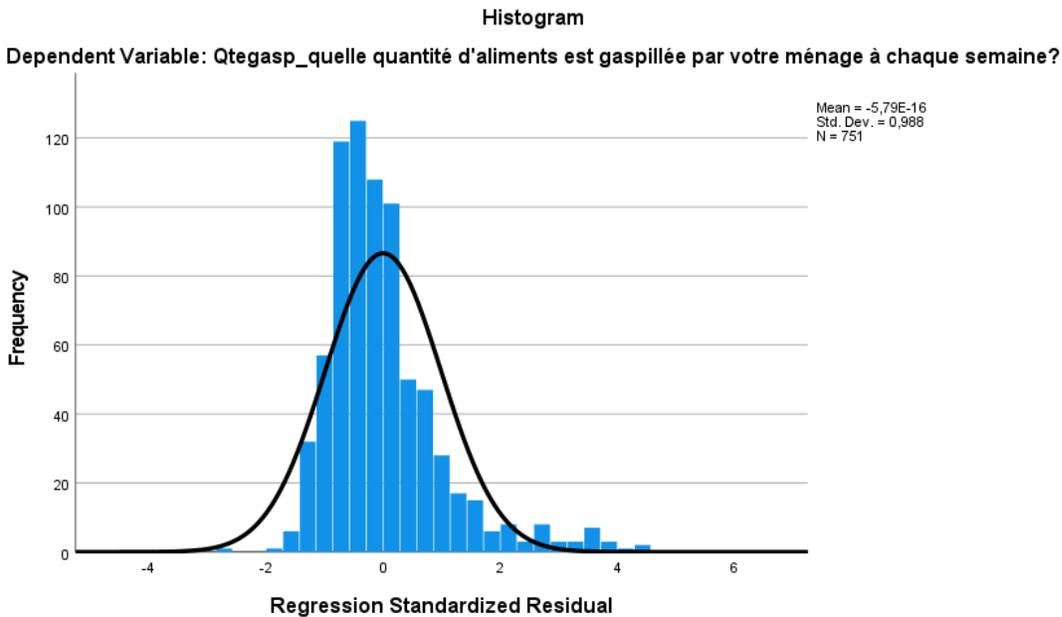


Figure 23. Sortie SPSS de l'histogramme de la distribution des résidus pour les répondants dont le niveau d'implication dans les tâches alimentaires est élevé

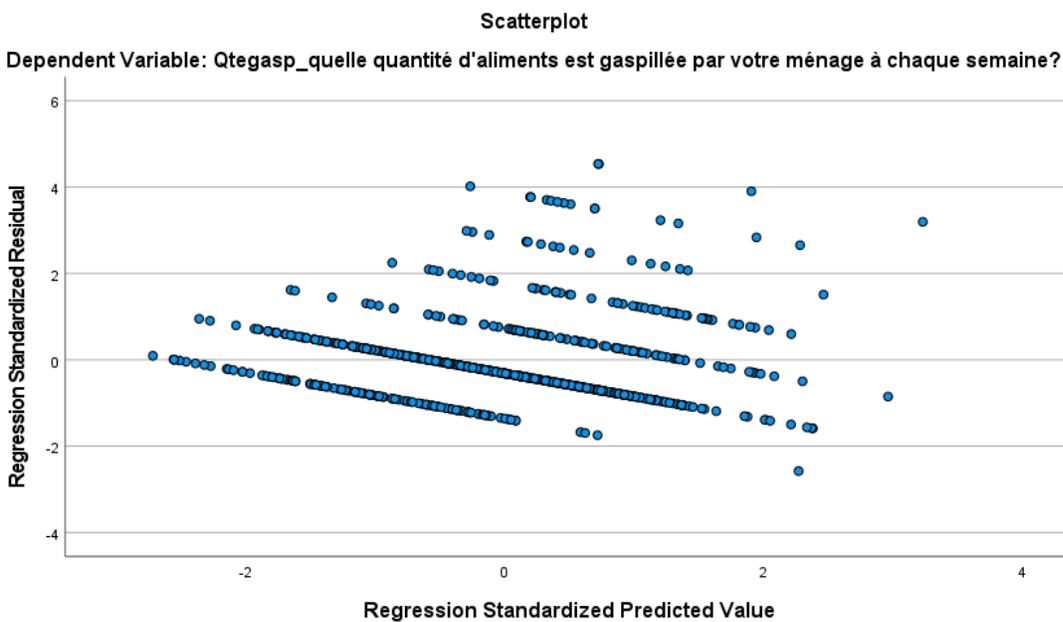


Figure 24. Sortie SPSS du graphique de distribution des scores standardisés des résidus et des valeurs prédites pour les répondants dont le niveau d'implication dans les tâches alimentaires est élevé

Le Tableau 36 présente, entre autres, la statistique *R*. Ainsi, le modèle incluant toutes les variables (Modèle 2) explique 20,8 % de variation dans la variable dépendante, soit la quantité de gaspillage alimentaire. La différence entre le Modèle 1 et le Modèle 2 est l'ajout de variables sociodémographiques. Ainsi, on comprend que l'ajout de ces variables a permis d'augmenter de 5,1 % l'explication de la variance dans la quantité de gaspillage alimentaire.

**Tableau 36. Statistiques sommaires du modèle pour les répondants dont le niveau d'implication dans les tâches alimentaires est élevé**

Model	R	R Square	Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate	Change Statistics R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,420 <sup>a</sup>	,176	,160	,983	,176	11,229	14	736	,000
2	,476 <sup>b</sup>	,227	,208	,955	,051	12,072	4	732	,000

b. Predictors: (Constant), Insecurite\_Dans les 12 derniers mois, dans quelle mesure vous est-il arrivé de manquer de nourriture (pour vous et/ou les membres de votre famille) et de ne pas avoir d'argent pour en acheter plus ?, Simp vol\_'adhère aux principes de simplicité volontaire/minimalisme., Frgasp\_à quelle fréquence vous et les membres de votre ménage gaspillez des aliments ?, Connai\_GA\_addition des Qtest\_gasp\_x = connaissances des comportements GA, CompMang\_Consommer, Freqdogbag\_Avant le début du confinement, lorsque vous alliez au restaurant et que vous ne mangiez pas toute la portion qui était servie, à quelle fréquence rapportiez-vous les restes de votre repas ?, Covid\_total score élevé = a changé plusieurs pratiques au cours de la pandémie, Biaisup\_Selon vous, comparativement au reste de la population québécoise, dans quelle mesure essayez-vous de réduire votre gaspillage alimentaire ?, Sensibilité au GA\_Globale score 3 items dechet prob planete, ComPlan\_Planifier/Gérer, CompPrep\_Préparer, GA involontaire\_ ne sait pas qu'un comp. = GA ET l'a fait, CompSel\_Sélectionner, Sensibilité au GA\_Individuelle score 3 items honte gerer affect, Sexe, Menage\_Kids\_Total, Revenu, Scol\_Niveau de scolarité

c. Dependent Variable: Qtegasp\_quelle quantité d'aliments est gaspillée par votre ménage à chaque semaine?

Le Tableau 37 présente les résultats pour chacun des prédicteurs utilisés dans l'analyse. L'analyse des VIF n'indique aucun problème de colinéarité, puisqu'aucun indice n'est plus élevé que 5 (Hair, Anderson, Tatham et Black, 1995). Pour une analyse de régression, toutes les questions doivent avoir une réponse pour qu'un sujet puisse être retenu dans les analyses. Ainsi, l'analyse a été effectuée sur 751 sujets plutôt que sur les 825 identifiés comme assumant la totalité ou la quasi-totalité des tâches culinaires.

Tableau 37. Coefficients de l'analyse de régression sur la quantité de gaspillage alimentaire pour les répondants dont le niveau d'implication dans les tâches alimentaires est élevé (n=751)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t		Tolerance	VIF
2 (Constant)	2,338	,313		7,459	,000		
<b>Gaspillage alimentaire involont.</b>	<b>,048</b>	<b>,010</b>	<b>,194</b>	<b>4,629</b>	<b>,000</b>	<b>,604</b>	<b>1,657</b>
<b>Comparaison efforts réduire gaspillage alimentaire</b>	<b>-,050</b>	<b>,022</b>	<b>-,081</b>	<b>-2,274</b>	<b>,023</b>	<b>,833</b>	<b>1,200</b>
<b>Sensibilité au gaspillage alimentaire (Individuelle)</b>	<b>-,043</b>	<b>,012</b>	<b>-,157</b>	<b>-3,459</b>	<b>,001</b>	<b>,516</b>	<b>1,939</b>
Sensibilité au gaspillage alimentaire (Globale)	,022	,013	,076	1,751	,080	,564	1,772
<b>Adhérer aux principes de simplicité/volont./ minimalisme.</b>	<b>-,060</b>	<b>,022</b>	<b>-,101</b>	<b>-2,709</b>	<b>,007</b>	<b>,759</b>	<b>1,318</b>
<b>Connaissances des comportements GA</b>	<b>,021</b>	<b>,007</b>	<b>,122</b>	<b>3,019</b>	<b>,003</b>	<b>,649</b>	<b>1,542</b>
Compétence perçue							
Planifier/Gérer	-,019	,041	-,019	-,451	,652	,623	1,604
Sélectionner	,020	,044	,019	,442	,659	,555	1,801
Préparer	-,017	,044	-,016	-,386	,700	,617	1,622
Consommer	-,096	,046	-,087	-2,098	,036	,609	1,641
Influence de la pandémie	,017	,011	,059	1,558	,120	,725	1,380
Fréquence gaspillage alimentaire	,017	,037	,015	,447	,655	,970	1,031
<b>Fréquence rapporter les restes de repas du restaurant</b>	<b>-,049</b>	<b>,018</b>	<b>-,092</b>	<b>-2,628</b>	<b>,009</b>	<b>,870</b>	<b>1,150</b>
Insécurité alimentaire	-,003	,059	-,002	-,048	,962	,828	1,208
<b>Sexe</b>	<b>,407</b>	<b>,073</b>	<b>,188</b>	<b>5,600</b>	<b>,000</b>	<b>,935</b>	<b>1,070</b>
<b>Niveau de scolarité</b>	<b>,104</b>	<b>,047</b>	<b>,081</b>	<b>2,224</b>	<b>,026</b>	<b>,797</b>	<b>1,255</b>
<b>Nombre d'enfants dans le ménage</b>	<b>,116</b>	<b>,041</b>	<b>,097</b>	<b>2,850</b>	<b>,004</b>	<b>,911</b>	<b>1,097</b>
Revenu	,025	,024	,038	1,054	,292	,800	1,251

a. Dependent Variable: Qtegasp\_ quelle quantité d'aliments est gaspillée par votre ménage à chaque semaine?

FEMMES SEULEMENT

Avant de procéder aux analyses de régression, il est nécessaire de vérifier la normalité, la linéarité et l'homoscédasticité des résidus. L'observation des graphiques présentés aux Figures 25 et 26 n'indique aucun problème majeur de distribution des résidus. Une distribution parfaitement normale, linéaire et homoscédastique est quelque peu rare et il est normal d'y déroger (Tabachnick et Fidell, 2012).

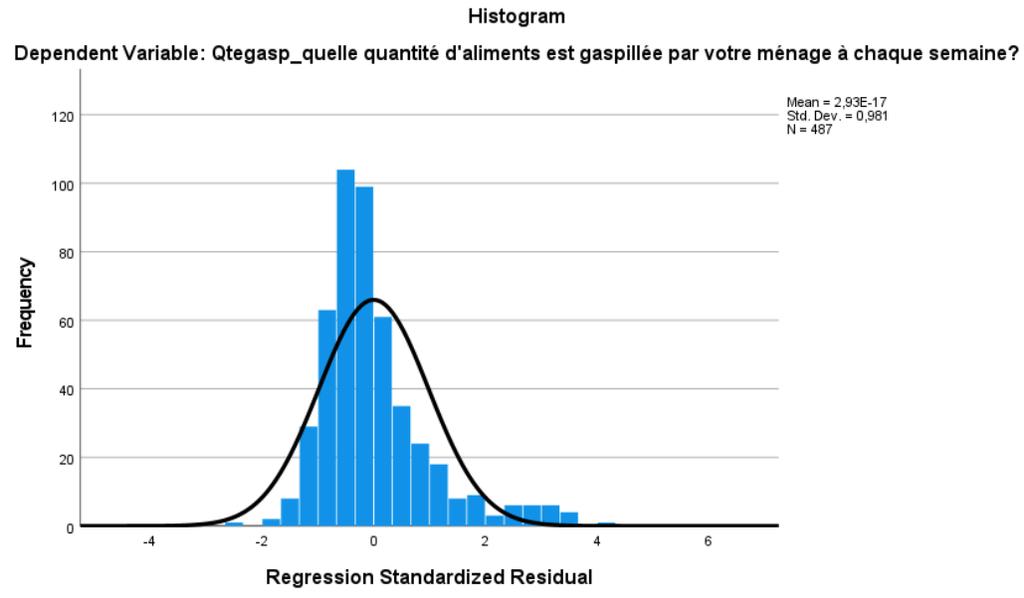


Figure 25. Sortie SPSS de l'histogramme de la distribution des résidus pour les femmes

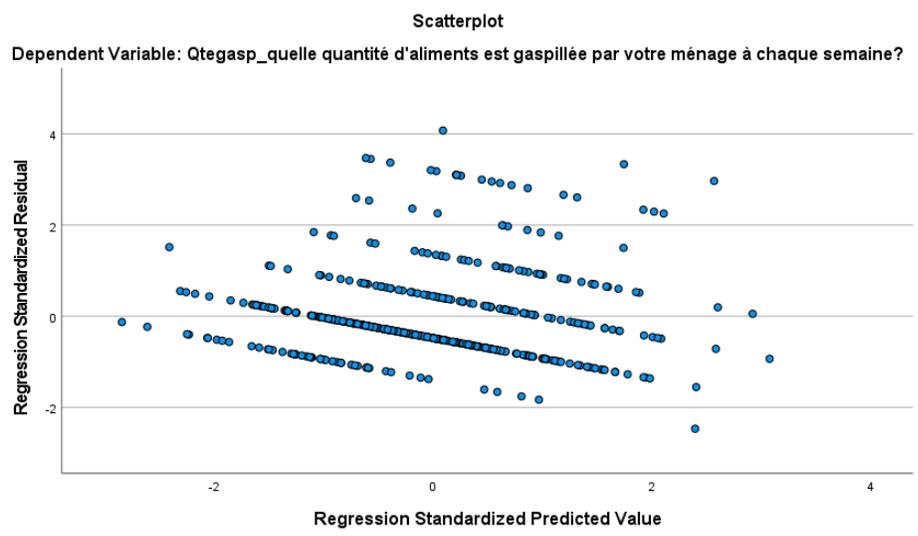


Figure 26. Sortie SPSS du graphique de distribution des scores standardisés des résidus et des valeurs prédites pour les femmes

Le Tableau 38 présente, entre autres, la statistique *R*. Ainsi, le modèle incluant toutes les variables (Modèle 2) explique 14,0 % de variation dans la variable dépendante, soit la quantité de gaspillage alimentaire. La différence entre le Modèle 1 et le Modèle 2 est l'ajout de variables sociodémographiques. Ainsi, on comprend que l'ajout de ces variables a permis d'augmenter de 1,1 % l'explication de la variance dans la quantité de gaspillage alimentaire.

**Tableau 38. Statistiques sommaires du modèle pour les femmes**

Modèle	R	R Square	Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,400 <sup>a</sup>	,160	,133	1,093	,160	5,990	15	471	,000
2	,414 <sup>b</sup>	,172	,140	1,089	,011	2,151	3	468	,093

b. Predictors: (Constant), NivImpl\_Dans quelle mesure participez-vous aux différentes tâches de planification, d'achats et de préparation des aliments au sein de votre ménage ?, Biasup\_Selon vous, comparativement au reste de la population québécoise, dans quelle mesure essayez-vous de réduire votre gaspillage alimentaire ?, Covid\_total score élevé = a changé plusieurs pratiques au cours de la pandémie, Frgasp\_à quelle fréquence vous et les membres de votre ménage gaspillez des aliments ?, Insecurite\_Dans les 12 derniers mois, dans quelle mesure vous est-il arrivé de manquer de nourriture (pour vous et/ou les membres de votre famille) et de ne pas avoir d'argent pour en acheter plus ?, CompSel\_Sélectionner, Freqdogbag\_Avant le début du confinement, lorsque vous alliez au restaurant et que vous ne mangiez pas toute la portion qui était servie, à quelle fréquence rapportiez-vous les restes de votre repas ?, Sensibilité au GA\_Globale score 3 items dechet prob planete, Simp vol\_J'adhère aux principes de simplicité volontaire/minimalisme., Connai\_GA\_ addition des Qtest\_gasp\_x = connaissances des comportements GA, ComPlan\_Planifier/Gérer, CompPrep\_Préparer, CompMang\_Consommer, GA involontaire\_ne sait pas qu'un comp. = GA ET l'a fait, Sensibilité au GA\_Individuelle score 3 items honte gerer affect, Menage\_Kids\_Total, Scol\_Niveau de scolarité, Revenu

c. Dependent Variable: Qtegasp\_quelle quantité d'aliments est gaspillée par votre ménage à chaque semaine?

Le Tableau 39 présente les résultats pour chacun des prédicteurs utilisés dans l'analyse. L'analyse des VIF n'indique aucun problème de colinéarité, puisqu'aucun indice n'est plus élevé que 5 (Hair, Anderson, Tatham et Black, 1995). Pour une analyse de régression, toutes les questions doivent avoir une réponse pour qu'un sujet puisse être retenu dans les analyses. Ainsi, l'analyse a été effectuée sur 487 sujets plutôt que sur les 543 femmes de l'échantillon.

Tableau 39. Coefficients de l'analyse de régression sur la quantité de gaspillage alimentaire pour les femmes (n=487)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
2 (Constant)	3,873	,565			6,853	,000		
<b>Gaspillage alimentaire involont.</b>	<b>,037</b>	<b>,015</b>	<b>,138</b>		<b>2,414</b>	<b>,016</b>	<b>,545</b>	<b>1,835</b>
Comparaison efforts réduire gaspillage alimentaire	-,043	,033	-,060		-1,299	,195	,830	1,205
<b>Sensibilité au gaspillage alimentaire (Individuelle)</b>	<b>-,064</b>	<b>,019</b>	<b>-,200</b>		<b>-3,433</b>	<b>,001</b>	<b>,519</b>	<b>1,926</b>
Sensibilité au gaspillage alimentaire (Globale)	,021	,019	,057		1,076	,283	,625	1,601
Adhérer aux principes de simplicité/volont./ minimalisme.	-,061	,033	-,092		-1,887	,060	,743	1,346
<b>Connaissances des comportements GA</b>	<b>,030</b>	<b>,011</b>	<b>,150</b>		<b>2,710</b>	<b>,007</b>	<b>,577</b>	<b>1,732</b>
Compétence perçue								
Planifier/Gérer	,006	,054	,006		,120	,905	,679	1,473
Sélectionner	,018	,059	,017		,306	,760	,599	1,670
Préparer	-,047	,061	-,040		-,765	,445	,635	1,574
Consommer	-,098	,065	-,081		-1,516	,130	,626	1,596
Influence de la pandémie	,010	,017	,030		,609	,543	,718	1,393
Fréquence gaspillage alimentaire	,081	,051	,067		1,574	,116	,977	1,023
Fréquence rapporter les restes de repas du restaurant	-,030	,031	-,043		-,957	,339	,863	1,159
Insécurité alimentaire	-,120	,085	-,065		-1,407	,160	,817	1,225
<b>Niveau implication (alim.)</b>	<b>-,148</b>	<b>,068</b>	<b>-,097</b>		<b>-2,164</b>	<b>,031</b>	<b>,881</b>	<b>1,136</b>
Niveau de scolarité	,072	,067	,052		1,084	,279	,781	1,280
<b>Nombre d'enfants dans le ménage</b>	<b>,120</b>	<b>,054</b>	<b>,098</b>		<b>2,236</b>	<b>,026</b>	<b>,926</b>	<b>1,080</b>
Revenu	,005	,035	,006		,130	,897	,743	1,345

a. Dependent Variable: Qtegasp\_quelle quantité d'aliments est gaspillée par votre ménage à chaque semaine?

### Introduction

Bonjour, merci de vous joindre à nous pour ce groupe de discussion. Nous apprécions grandement votre participation ! L'objectif associé à cette partie de l'étude est d'identifier les motivations à adopter des comportements visant à réduire le gaspillage, mais également, et surtout, de cibler quelles sont les barrières à l'adoption des « bonnes pratiques ».

Dans le contexte de cette étude, lorsque nous parlons de gaspillage alimentaire, cela fait référence à : « toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue ou jetée par le consommateur, que ce soit dans les restaurants et hôtels ou encore à la maison. »

Avant de commencer, il est important de préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses et que tous vos commentaires ont de la valeur. Le groupe de discussion ne vise pas à obtenir un consensus sur les questions qui vous seront posées, mais plutôt à avoir un aperçu des différentes perspectives que vous pouvez avoir sur le sujet. Ainsi, si vous vous sentez en désaccord avec une opinion exprimée, nous vous encourageons à en parler, avec respect bien sûr.

L'entrevue sera enregistrée en audio et un membre de l'équipe de recherche prendra des notes globales sur le déroulement de l'entrevue. Le contenu de l'entrevue ainsi que les notes serviront à des fins d'analyse, dans le but de faire l'objet de publication. Soyez toutefois rassurés de la confidentialité des informations et sachez qu'aucun nom ou donnée permettant de vous identifier personnellement ne figurera dans les analyses et les publications.

Avez-vous des questions concernant le déroulement de la séance ?

### Questions de l'entrevue

- Q1. Retour sur l'activité du journal de bord : Comment cela s'est-il déroulé ? Est-ce que vos gaspillages étaient conformes à ce que vous aviez anticipé ?
- Q2. Dans vos pratiques quotidiennes, qu'est-ce qui vous permet de limiter le gaspillage alimentaire ?
- Q2.1. Qu'aimeriez-vous mettre en place pour limiter le gaspillage alimentaire ?
- Q3. Dans vos pratiques quotidiennes, qu'est-ce qui contribue à générer du gaspillage alimentaire ?
- Q3.1. Qu'est-ce qui a déjà été problématique et qui contribuait à générer du gaspillage alimentaire ?
- Q4. Lorsque vous fréquentez un établissement de HRI, produisez-vous du gaspillage alimentaire ?
- Q4.1. Qu'est-ce qui contribue à votre gaspillage alimentaire lorsque vous fréquentez ces établissements ?
- Q5. Qu'est-ce que les HRI peuvent faire pour vous aider à moins gaspiller lorsque vous fréquentez ces établissements ?

### Conclusion

L'entrevue touche bientôt à sa fin et nous avons abordé différents thèmes. Peut-être aimeriez-vous partager des informations ou des expériences que vous considérez pertinentes au sujet de l'étude, mais dont nous n'avons pas parlé ?

C'est donc ce qui conclut la discussion, nous vous remercions grandement pour cet échange qui fut des plus enrichissants.