

QUE

CHOISIR

pratique

Numéro 135 • Mars 2023 • 6,95 € • ISSN 1773-9713

ALIMENTATION

Halte au gaspillage !

- Les enseignes les plus vertueuses
- Que valent les applis ?
- Nos recettes zéro déchet

+
En régions,
les initiatives
à suivre

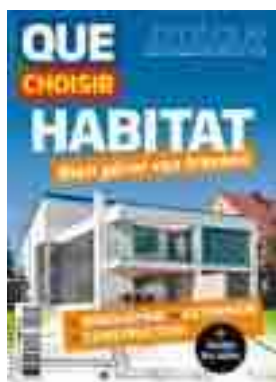


ENQUÊTE Face à l'inflation, les stratégies des Français

L 13463 - 135 - F: 6,95 € - RD



DOM surface : 8,20 € TOM : 960 XPF



Consultez chaque trimestre nos

NUMÉROS PRATIQUES

6,95 €
chaque
numéro

Vous avez entre les mains la toute dernière édition de **Que Choisir Pratique**. Mais ce n'est pas la seule ! Quatre fois par an, nous publions ces hors-séries sur des sujets aussi variés et spécifiques que **l'immobilier, l'héritage, les conflits de voisinage, la banque...**

Véritables encyclopédies de la consommation, les *Que Choisir Pratique* traitent la question abordée de manière approfondie, et sous tous ses aspects. Ils vous permettent **d'étendre vos connaissances, de mieux orienter vos choix et vos actions**, tout en déjouant les pièges.

POUR COMMANDER



PAR COURRIER

Remplissez, photocopiez ou recopiez sur papier libre le bulletin ci-dessous, et envoyez-le à :

Que Choisir - Service Abonnements
45, avenue du Général-Leclerc
60643 Chantilly Cedex



PAR INTERNET

Kiosque.quechoisir.org



ou en flashant
le QRcode
ci-contre

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

	NUMÉRO COMMANDÉ	QUANTITÉ	PRIX	TOTAL
<input type="checkbox"/>	131 Familles - Traditionnelle, monoparentale...		6,95 €	
<input type="checkbox"/>	132 Chiens & chats		6,95 €	
<input type="checkbox"/>	133 Auto - Roulez moins cher		6,95 €	
<input type="checkbox"/>	134 Habitat - Bien gérer vos travaux		6,95 €	

Participation aux frais d'expédition

Je commande 1 numéro, j'ajoute **1,50 €**

Je commande 2 numéros ou plus, j'ajoute **2 €**

TOTAL (commande + frais d'expédition)

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de *Que Choisir*.

Édito

TOUS CONCERNÉS

Et si on jetait à la poubelle nos mauvaises habitudes ? Celles qui, par méconnaissance, par manque de temps, par flemme aussi avouons-le, nous poussent à nous débarrasser trop facilement de produits qui auraient encore pu réjouir des papilles. En France, 10 millions de tonnes de nourriture sont ainsi jetées chaque année. Si vous êtes comme moi, ce chiffre très grand ne vous parle pas. Mais si je vous dis que cela correspond à plus de 150 kg de déchets par personne et par an, soit plus d'une centaine de repas, c'est tout de suite plus marquant ! Un tiers du gaspillage alimentaire est directement imputable aux consommateurs. Mais chaque maillon de la chaîne a sa part de responsabilité – de l'agriculteur qui ne sait pas comment écouler sa surproduction jusqu'à l'industriel qui doit gérer ses invendus en passant par le chef restaurateur sommé de calculer au plus juste les quantités à commander pour nourrir ses convives. Produire en trop, comme consommer en excès, a un impact négatif sur l'environnement, cela engendre pollution et effet de serre. Mais ce n'est pas la seule raison qui doit nous inciter à revoir nos habitudes. Car ne plus gaspiller, cela a également un effet positif sur le porte-monnaie. Ce numéro de *Que Choisir Pratique* vous indique, entre autres, les trucs et astuces pour adopter les bons gestes, les adresses utiles pour acheter mieux et moins cher, les initiatives prises dans vos régions... et même des recettes antigaspi pour accommoder les restes sans en perdre une miette. Alors, on s'y met ?

Pascale Barlet

UNION FÉDÉRALE DES CONSOMMATEURS - QUE CHOISIR

Association à but non lucratif - 233, boulevard Voltaire - 75555 Paris CEDEX 11 - Tél.: 0143 48 55 48

Quechoisir.org

Service abonnements: 01 55 56 71 09

Tarifs: 1 an, soit 11 numéros: 44 € • 1 an + 4 hors-séries: 62 €
1 an + 4 hors-séries + 4 numéros *Que Choisir Pratique*: 90 €

**PRÉSIDENT ET DIRECTEUR
DES PUBLICATIONS**
Alain Bazot

DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ
Jérôme Franck

RÉDACTRICE EN CHEF
Pascale Barlet

**SECRÉTAIRE GÉNÉRAL
DE LA RÉDACTION**
Laurent Suchowiecki

CONCEPTION GRAPHIQUE
Les 5 sur 5

DIRECTEUR ARTISTIQUE
Ludovic Wyart

RÉDACTION
Valérie Bouvart, Géraldine Meignan,
Ont collaboré: Elsa Casalegno,
Élisabeth Chesnais, Camille Gruhier,
Élisa Oudin, Olivier Puren,
Anne-Sophie Stamane

SECRÉTAIRES DE RÉDACTION
Valérie Barrès-Jacobs,
Marie Bourdellès, Gaëlle Desportes

RÉDACTRICES-GRAPHISTES
Sandrine Barbier, Clotilde
Gadesaude, Capucine Ragot

INFOGRAPHISTES
Inès Blanlard, Carla Félix-Dejeufosse,
Laurent Lammens

ODLC
Grégory Caret (directeur)

ICONOGRAPHIE
Catherine Métayer.
A collaboré: Albert Zugmeyer

ILLUSTRATIONS
Jules Le Barazer

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION
Catherine Salignon

DOCUMENTATION
Audrey Berbach, Véronique
Le Verge, Stéphanie Renaudin,
Frédérique Vidal

DIFFUSION/MARKETING
Laurence Rossilhol (directrice),
Delphine Blanc-Rouchosse,
Jean-Louis Bourghol, Marie-Noëlle
Decaulne, Laurence Kramer,
Jean-Philippe Machanovitch,
Francine Manguelle, Steven
Phommarninh, Nicolas Schaller

JURIDIQUE
Raphaël Bartlomé (responsable),
Gwenaëlle Le Jeune,

Laurie Lidell, Véronique
Louis-Arcène, Candice Méric

**INSPECTION DES VENTES/
RÉASSORTS MP Conseil**

IMPRESSION BLG Toul
2780, route de Villey-S'-Étienne
54200 TOUL

IMPRESSION COUVERTURE
BLG Toul, 2780, route de
Villey-S'-Étienne 54200 TOUL

DISTRIBUTION MLP

COMMISSION PARITAIRE
n° 0722 G82318
Imprimé sur papier Perlen Value
(Suisse)
Taux de fibres recyclées: 57 %
Certification: Écolabel FSC PEFC
Eutrophisation: 620 kg CO₂/T papier
Photo de couv.: JasminkaM/Shutterstock,
Noun Project



Les informations personnelles collectées font l'objet d'un traitement sous la responsabilité de l'UFC-Que Choisir située 233, bd Voltaire, 75011 Paris, aux fins de gérer les abonnements et commandes de produits/services et leur suivi, de réaliser des statistiques, d'effectuer du profilage pour adresser des offres personnalisées et, enfin, de compléter ces données afin de mieux connaître nos interlocuteurs. Une partie de celles-ci provient des associations locales et de courtiers en données (données d'identification, coordonnées, information sur la demande, etc.). Les données à caractère personnel peuvent être transmises à nos services internes, aux entités de l'UFC-Que Choisir, à des organismes de presse français partenaires, à des associations caritatives – dont une liste exhaustive figure dans notre politique de confidentialité (accessible sur Quechoisir.org/dcp) – mais aussi à des prestataires externes, dont certains hors Union européenne. L'UFC-Que Choisir s'assure des garanties appropriées préalablement à tout transfert, dont une copie peut être obtenue en écrivant à l'adresse précitée. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement des données ainsi que d'opposition au traitement ou à sa limitation, et définir des directives post-mortem, via le formulaire en ligne sur Quechoisir.org/dpo. Il est également possible de faire une réclamation auprès de la Cnil. Les données à caractère personnel sont conservées de manière sécurisée trois ans à compter du terme d'un contrat (abonnement, commande...), sans écartier les dispositions réglementaires propres à certaines catégories de données, imposant une durée de conservation particulière ou leur suppression. Le traitement des informations personnelles, suivant les finalités poursuivies, est nécessaire soit à l'exécution d'un contrat, soit à la réalisation des intérêts légitimes de l'UFC-Que Choisir (analyse de son audience, promotion de son activité), ou encore repose sur votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment.

Sommaire



LE POIDS DU GÂCHIS	6
LES BONS GESTES	22
DES REPÈRES POUR VOUS GUIDER	42
LA TECHNOLOGIE, GADGET OU RÉVOLUTION? ...	64
LE TOUR DES INITIATIVES	80
POUR ALLER PLUS LOIN	96
<hr/>	
ENQUÊTE LE POUVOIR D'ACHAT DES FRANÇAIS	113
<hr/>	
Infos conso	124
Associations locales	129

SOMMAIRE

- 8** Repenser l'agriculture
- 10** Trop d'invendus de l'usine aux rayons
- 12** En magasin, optimiser la fin de vie des produits
- 14** À la cantine, s'adapter au public
- 16** Et chez vous ?
- 18** Il est urgent d'agir



Le poids du gâchis



Longtemps négligé, le gaspillage alimentaire est désormais un enjeu de société, et même un défi planétaire. Du champ à l'assiette, grands et petits gestes nourrissent une aberration économique, éthique et écologique : chaque année, en France, 10 millions de tonnes de denrées alimentaires partent à la benne, qu'elles soient délibérément jetées ou involontairement perdues. Soit, par an, 16 milliards d'euros mis par les fenêtres et plus de 15 millions de tonnes de CO₂ inutilement produits (3% des émissions nationales de gaz à effet de serre), et ce en dépit de la loi sur le gaspillage alimentaire. Des agriculteurs aux industriels, des enseignes de la grande distribution aux restaurateurs, des gestionnaires de cantines aux consommateurs, tous doivent s'emparer du sujet. Mais pour réduire, voire éliminer le gaspi, un vrai changement doit s'opérer dans les comportements individuels et collectifs.

REPENSER L'AGRICULTURE

Aléas climatiques, ravageurs, volatilité des prix, évolution de la demande...

Si les causes des pertes en production agricole sont clairement identifiées, force est de constater qu'elles restent difficiles à maîtriser.

La perte au champ concentre un tiers du gaspillage alimentaire; l'aléa climatique, par définition variable et non maîtrisable, en est la raison principale. Son impact sur le rendement est plus ou moins fort, et parfois catastrophique si un épisode de grêle, de gel, de chaleur ou de sécheresse a lieu à une période où les cultures sont sensibles. «*Or, avec le changement climatique, ça ne va pas s'arranger. Non seulement ce phénomène décale dans le temps les périodes de sensibilité des plantes, mais il rend les événements climatiques plus intenses*», décrypte l'agroclimatologue Serge Zaka.

Le monde agricole doit également composer avec une foule de maladies et de ravageurs (insectes, rongeurs, moisissures...), capables de rendre les

productions, végétales comme animales, impropres à la transformation, et même à la consommation. En témoignent les 16 millions de volailles abattues en France l'hiver dernier en raison d'une contamination à la grippe aviaire – sans compter une résurgence de cette épizootie (épidémie frappant le monde animal) cette année. Côté produits de la mer, la problématique est toute autre. Selon un rapport de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), un poisson sur trois pêché en mer n'arrive jamais dans nos assiettes, jeté par-dessus bord en raison de sa taille ou de son espèce. Ainsi, non seulement la surpêche industrielle vide les océans, mais elle est aussi grande source de gâchis.

COMPARAISON IMPOSSIBLE

En France, le gaspillage correspond à «*toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée ou dégradée*». Les Nations Unies font, elles, la différence entre «*pertes*», soit tout ce qui est perdu lors de la production et de la transformation, et «*gaspillage*», qui intervient dans la distribution, la restauration et chez les ménages. Quant à l'Union européenne, elle exclut de sa définition les denrées valorisées en alimentation animale. Il est donc ardu d'établir des comparaisons chiffrées entre États.

Des prix de gros trop bas

L'instabilité des prix des denrées sur les marchés peut inciter des agriculteurs à laisser leur production aux champs, où elle pourrira et se perdra. C'est notamment le cas lorsque les tarifs d'achat de gros, trop bas, ne permettent pas de couvrir les coûts de la récolte. Il n'y aura alors aucun intérêt économique à la ramasser. La volatilité de la demande est tout aussi complexe à gérer. Qu'on en juge: «*Au printemps 2019, il a fait tellement froid que les consommateurs se sont détournés des tomates. Résultat, des producteurs ont dû les laisser aux champs*», explique Benjamin Perdreau, directeur adjoint de la Coopération agricole. De même, certains légumes ont eu du mal à trouver leur





Le réchauffement climatique entraîne des pertes de production importantes.

place dans les assiettes à l'automne dernier, qui fut le deuxième plus chaud jamais enregistré. De fait, qui voudrait manger des endives au jambon quand les températures frisent les 20 °C ? L'illustration la plus emblématique de cette versatilité du marché reste le recul inédit de la consommation de produits bios. Comment imaginer une telle situation après huit années de croissance ininterrompue dans ce secteur ? Fort heureusement, tout n'est pas perdu. Les producteurs ont la possibilité de valoriser leurs excédents de fruits et de légumes de diverses façons. Des structures comme le grossiste Atypique ou la société Bene Bono (ex-Hors Normes) œuvrent pour recycler les primeurs « hors calibre » et « déclassés ». D'autres entreprises les transforment, dans des ateliers spécialisés, en soupes, compotes ou plats cuisinés. Les agriculteurs peuvent aussi donner leurs surplus aux personnes dans le besoin, notamment via l'association Solaal, qui met en relation organisations dédiées à l'aide alimentaire et agriculteurs. Les dons se font aussi parfois en direct. « L'avantage, c'est que ce sont des produits de saison, fraîchement récoltés, donc de première qualité », explique Thierry Jacques, bénévole en charge du pôle alimentaire aux Restos du cœur.

Grâce à un partenariat signé avec Parmentine, une entreprise rassemblant plus de 400 producteurs, Les Restos n'ont plus besoin d'acheter des pommes de terre depuis trois ans. Ils aimeraient aller plus loin, notamment avec les marchés de gros. « Si l'on pouvait récupérer ne serait-ce que 10 000 tonnes parmi les invendus de Rungis, cela suffirait à nourrir les personnes que les Restos du cœur accueillent en région parisienne », assure Thierry Jacques.

Enfin, la valorisation en alimentation animale peut contribuer à réduire le gaspillage. « C'est ni plus ni moins ce que l'on faisait il y a 50 ans, en nourrissant les cochons avec les fruits et légumes cabossés », souligne le sociologue Jean-Pierre Poulain. Avant que l'on considère plus commode de les nourrir avec des granulés à base de céréales et d'oléoprotéagineux... En ultime recours, les récoltes seront utilisées pour faire du compost ou de la méthanisation.

Le saviez-vous ? L'été dernier, la France a connu l'un de ses plus graves épisodes de sécheresse. Les cultures de blé et de maïs ont particulièrement souffert, mais aussi celles de pommes de terre, dont bon nombre ont été déclassées car jugées trop petites par rapport aux exigences du cahier des charges des chaînes de restauration rapide. De fait, il faut des patates d'un certain calibre pour des frites fines et longues... ■

TROP D'INVENDUS DE L'USINE AUX RAYONS

Chaque année, l'Ademe estime à plus de 2 millions de tonnes les denrées gâchées par l'industrie agroalimentaire. Erreurs de process, mauvaises manipulations, conditionnements défectueux... les problèmes sont connus.

Une faute de frappe sur l'étiquette, un chiffre erroné dans le tableau des valeurs nutritionnelles, un logo mal placé: il en faut peu pour condamner une palette entière de produits alimentaires à sortir du circuit de vente, alors même que leur qualité intrinsèque n'est pas mise en cause. À cela s'ajoute une contrainte: la règle du un tiers/deux tiers inscrite dans les contrats entre la grande distribution et ses fournisseurs. Elle stipule que le fabricant peut détenir la marchandise pendant le premier tiers de sa durée de vie, mais pas plus, afin de laisser les deux tiers restant au distributeur. Autrement dit, les denrées doivent avoir, au sortir des entrepôts, au moins les deux tiers de leur durée de consommation devant elles afin de maximiser leurs chances d'être écoulés dans les temps. «À un jour près, une palette peut se voir refusée. À charge alors pour le fabricant de la recycler», souligne Marie Mourad, chercheuse associée à Sciences Po. Au siège de la Fédération du commerce et de la distribution (FCD), on considère que «cette règle relève des relations contractuelles». Sous entendu, elle fait partie des marges de négociations commerciales, circulez il n'y a rien à voir. Et pourtant, des aménagements peuvent être trouvés pour limiter les pertes et prévenir le gaspillage. «Gérer au

mieux nos stocks nécessite du temps pour vendre. C'est pourquoi nous avons pris l'initiative d'allonger les dates limites de consommation sur une partie de nos produits frais commercialisés sous notre marque, explique Bertrand Swiderski, directeur de la responsabilité sociale des entreprises (RSE) du groupe Carrefour. Par exemple, 6 jours de plus pour le gruyère, 10 jours pour les yaourts ou encore 5 jours pour le jambon. J'espère que cette initiative inspirera d'autres acteurs.»

Course effrénée

Outre la date de péremption, c'est la temporalité même de certains produits qui pose problème. Ainsi, tous les aliments qui débarquent en rayon à l'approche des fêtes ou des rendez-vous sportifs (foies gras à Noël, œufs de Pâques au printemps, boissons siglées Jeux olympiques ou produits à l'effigie des Bleus pendant la Coupe du monde de foot...) se «périment» très rapidement. Un événement a vite fait de



Un événement (Noël, une promo, etc.) chasse vite l'autre. Les associations caritatives récupèrent certains des invendus.





le gaspillage alimentaire introduit ainsi une hiérarchie des actions à mener, de la prévention au don en passant par la transformation.

Le recyclage, une voie d'avenir

Au-delà de la question des invendus, les fabricants ont la possibilité de lutter contre le gaspillage directement dans leurs usines. En donnant, par exemple, une seconde vie à des produits issus de la transformation (marc de raisin, mélasse, pulpe de cabosses de cacao) ou à des coproduits (talons de pain de mie, entames de jambon, chutes de saumon, etc.). Autrefois, ils étaient considérés comme des déchets, et *«tout partait directement dans la nutrition animale*, indique Benjamin Perdreau, directeur adjoint de la Coopération agricole. *Mais aujourd'hui, le défi est de développer la valorisation destinée à l'alimentation humaine.*»

Cette démarche dite d'*upcycling* («recyclage»), à l'image de ce qui se fait dans l'habillement, où de vieux vêtements sont reconditionnés en articles neufs, s'incarne dans l'exemple suivant, particulièrement développé: la pulpe de céréales issue du brassage de la bière, appelée drêche, est transformée en farine et utilisée dans la fabrication de biscuits. Sachant qu'avec

1 000 litres de bière on récolte 300 kg de drêches, le marché est loin d'être anecdotique ! Pour permettre aux entreprises de se lancer, l'Agence de la transition écologique (Ademe) a conçu un outil d'aide au diagnostic. *«Forcément, la valorisation a un coût au départ. Mais c'est comme pour les audits énergétiques: à terme, il y a un vrai retour sur investissement*», souligne Benjamin Perdreau. Le gain économique pour les industriels est d'ailleurs estimé à 13% en moyenne.

Bon à savoir Lorsque les douaniers ou les agents de la répression des fraudes interceptent des marchandises impropres à la consommation (présence de corps étrangers, de colorants interdits, de métaux lourds...), celles-ci passent forcément par pertes et profits. Le phénomène peut prendre une dimension considérable, comme on le voit avec le rappel en Europe, depuis l'automne 2020, de milliers de lots contaminés à l'oxyde d'éthylène (un pesticide interdit). ■

chasser l'autre en tête de gondole et, l'air de rien, ces opérations marketing s'enchaînent à un rythme effréné ! Dès la mi-décembre, il faut pousser champagnes, saumons et autres mets «de fête» pour laisser place aux galettes des rois, qui elles-mêmes devront bientôt s'effacer devant les chocolats de la saint Valentin. Il est alors inévitable que ces denrées produites en très grande quantité, mais à la durée de vie éphémère, voire aléatoire, restent «sur les bras» des magasins une fois la fête finie. Elles atterrissent, en général, dans des enseignes hard-discount de type Noz ou Action.

Les industriels de l'agroalimentaire dont le chiffre d'affaires dépasse les 50 millions d'euros et qui se retrouvent, malgré les débouchés en low cost, avec d'importants stocks d'invendus, ont l'obligation de faire des dons aux associations d'aide alimentaire. Viennent ensuite la valorisation en nutrition animale (pour les produits qui peuvent l'être) et, en dernier ressort, la valorisation énergétique. La loi Garot contre

EN MAGASIN, OPTIMISER LA FIN DE VIE DES PRODUITS

Afin d'offrir un maximum de choix au consommateur, les grandes surfaces maintiennent leurs stocks à des niveaux légèrement supérieurs à ce dont elles ont besoin. Or qui dit surplus, dit pertes... et recherche de valorisation.

Un produit en rupture, c'est du chiffre d'affaires en moins. Pire, un consommateur qui, à plusieurs reprises, ne trouve pas sa marque favorite de céréales, de yaourts ou de soda est capable de changer d'enseigne. C'est la raison pour laquelle les supermarchés préfèrent jouer le trop-plein (qui représenterait, selon Too Good To Go, 1 à 3% de leur chiffre d'affaires) plutôt que de risquer la rupture de stock. Que deviennent alors les invendus? Autrefois, ni vu ni connu, ils terminaient dans une poubelle, aspergés d'eau de Javel pour les rendre impropres à la consommation. Jusqu'à ce que la loi Garot, en 2016, oblige les distributeurs à les donner à des associations d'aide alimentaire, qui les redistribuent à leurs bénéficiaires. En échange de quoi, les enseignes peuvent décompter 60% de la valeur des dons de leur assiette fiscale. Certaines le faisaient déjà,

mais c'est devenu une obligation inscrite dans la loi. Et au début, cela a plutôt bien fonctionné. Entre 2016 et 2019, par exemple, les dons aux Restos du cœur ont augmenté de 24%, et ceux aux banques alimentaires, de 23%. Puis «*la mobilisation et l'engagement contre le gaspillage ont commencé à s'essouffler. Alors que 91% des acteurs donnaient en 2019, ils n'étaient plus que 75% en 2020, et en plus, pas tous les jours*», explique Pierre-Yves Pasquier, le cofondateur de Comerso, start-up valorisant les invendus.

Changement de mentalité des clients

En réalité, la grande distribution a retourné la lutte antigaspi à son profit. Car le regard des consommateurs a changé: ce qui autrefois était considéré comme ringard est devenu synonyme d'achat malin. Bertrand Swiderski, directeur de la responsabilité sociale des entreprises (RSE) du groupe Carrefour,

PRIMEURS : LES MOCHES N'ONT PAS LA COTE

Carottes bicornues, pommes trop petites, concombres à la courbure trop prononcée... des tas de fruits et légumes sont laissés aux champs car ils ne répondent pas aux canons de beauté des grandes surfaces. La faute à la réglementation européenne qui, pour garantir au consommateur une qualité minimale concernant une dizaine de sortes de fruits et légumes, exige qu'ils soient «*intacts, sains, propres et exempts de parasite*». Or, les cahiers des charges des centrales d'achat peuvent être encore plus stricts sur ces critères. Des choix incontestables lorsque la qualité sanitaire de ces primeurs est en jeu, mais plus discutables lorsqu'il s'agit de couleur, de taille ou de forme, car sources de gaspillage alimentaire.





L'appli antigaspi Too Good to Go valorise les invendus.

en convient: «Il n'y a plus de honte à s'approvisionner dans les corners antigaspi. On assiste à un réel changement de mentalité de nos clients.» Dès lors, plutôt que de donner leurs produits, les distributeurs cherchent aujourd'hui à optimiser leur fin de vie. Ils s'appuient pour cela sur des start-up ayant recours à l'intelligence artificielle pour définir la meilleure option possible, entre la commercialisation à prix réduit en magasin (des stickers affichant - 30 à - 50 %), la revente via des applis de type Too Good To Go ou Phenix (avec des rabais compris entre 50 et 70 %) et le don aux associations. L'idée est de générer le maximum de marges tout en réduisant les pertes.

«L'économie a rejoint l'écologie !», s'enthousiasme Thierry Desouches, le porte-parole de Système U. «Grâce à l'intelligence artificielle, tous les acteurs de la chaîne sont gagnants», se félicite de son côté Auchan dans un communiqué de presse. Des affirmations qui restent à vérifier, car au passage, non seulement les dons des supermarchés aux associations se sont raréfiés, mais leur qualité s'est dégradée (lire aussi p. 52-55).

Des résultats troubles

Et finalement, les enseignes gaspillent-elles moins ? Difficile de le savoir. Toutes se targuent d'en faire un de leurs combats prioritaires, mais refusent de communiquer sur l'ampleur de la

casse en bout de chaîne. Ce sont des informations «contractuelles», estime la Fédération du commerce et de la distribution (FCD), et «généralement confidentielles», dit-on chez Casino. Mais «nous jetons très peu, assure-t-on chez Carrefour. Les directeurs de nos magasins y sont d'ailleurs fortement sensibilisés. Les rares aliments mis à la poubelle sont ceux que nous ne sommes pas autorisés à donner, comme les steaks hachés ou les pâtisseries. D'ailleurs, on a déjà fait reculer le gaspillage alimentaire de 31 % en volume.» Un chercheur souligne toutefois que «si on obligeait les entreprises à rendre publique ce qu'elles jettent, la lutte contre le gaspillage serait plus efficace, car leur réputation serait alors en jeu. On ne mesure pas à quel point le regard de la société est important pour elles.»

Certes, ce ne sont pas les distributeurs qui gaspillent le plus, contrairement à une idée répandue. «C'est la partie la plus visible, mais ça ne pèse finalement que 14 % du gaspillage alimentaire», note Matthieu Riché, responsable RSE de Casino. Il rappelle aussi qu'aucune enseigne n'a intérêt à générer du gaspillage: «Si un distributeur ne vend pas un produit, il perd de l'argent.» Enfin, mettre en place des actions antigaspi en magasin mobilise du personnel, et donc des sommes non négligeables. «Si ce coût est supérieur à la marge escomptée, la tentation de jeter peut être forte», indique Barbara Redlingshöfer, chercheuse à l'Inrae. ■

À LA CANTINE, S'ADAPTER AU PUBLIC

Cantines, établissements de santé et restaurants concentrent en moyenne 14 % du gaspillage alimentaire en France. Il y a cependant une réelle prise de conscience de l'enjeu, et les pratiques commencent à évoluer.

Selon le dernier rapport de l'Observatoire national de la restauration collective bio et durable, publié en octobre 2022, beaucoup de gens se préoccupent du gaspillage alimentaire, mais peu le mesurent. Or, c'est essentiel. « *Un diagnostic établi sur une semaine, selon une méthodologie précise, permet à la fois de prendre conscience de l'ampleur du gaspillage et d'identifier les leviers d'action* », souligne Pierre Ravenel, consultant en développement durable. Voyons comment divers secteurs s'y prennent.

À L'ÉCOLE À chacun sa portion

Nombreuses sont les collectivités locales à s'être emparées du problème et à développer de bonnes pratiques antigaspi en milieu scolaire (lire aussi

p. 59-61). Parmi ces dernières, la gestion prévisionnelle du nombre d'élèves inscrits à la cantine se révèle la plus efficace. L'adaptation des portions aux nécessités physiologiques des convives constitue un autre axe de travail: au collège en particulier, les besoins nutritionnels ne sont pas les mêmes entre, par exemple, une jeune fille de 11 ans en sixième et un gaillard de 14 ans dépassant déjà 1,70 m en troisième... La qualité du repas végétarien, désormais servi une fois par semaine dans les écoles, est également déterminante, car elle peut induire du gaspillage par manque de formation et/ou d'inspiration des chefs, et ce malgré toutes les bonnes volontés du monde. Enfin, le tri et la mesure des restes des repas se révèlent intéressants à plus d'un titre. « *Visualiser le gaspillage a une vertu pédagogique* », souligne Christophe Hebert, le président



La volonté de réduire le gaspillage s'affiche un peu partout, mais il reste beaucoup à faire.

X. POPY/REA

de l'Association des directeurs de la restauration publique territoriale (Agores). Et cela permet aussi de constater les progrès.

À L'HÔPITAL Un immense défi

La restauration collective hospitalière a la réputation d'être une grande pourvoyeuse de déchets alimentaires. Là aussi, certains établissements de santé se montrent exemplaires, mais beaucoup demeurent hors des clous. Il faut dire que la lutte contre le gaspillage représente un véritable changement de paradigme pour les hôpitaux qui, pendant longtemps, ont préparé des repas comme s'ils étaient au maximum de leur capacité, sans tenir compte des patients sortant plus tôt ou ayant des examens à l'heure du déjeuner. La simplification des menus se met aussi en place, mais il en existe encore parfois jusqu'à 55 déclinaisons pour répondre à tous les régimes alimentaires possibles, même s'il n'y en a pas le besoin ! D'ailleurs, tous les acteurs du secteur s'accordent à dire que sans une impulsion commune et une approche pluridisciplinaire, les hôpitaux n'y arriveront pas. Le défi est tout aussi immense dans les établissements d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes (Ehpad). Et le paradoxe n'y est pas absent : entre les pertes de goût et d'appétit des résidents et leurs régimes personnalisés (sans sel, mixé, etc.), les sources de gaspillage alimentaire sont nombreuses, alors qu'il faut recourir à une très grande quantité de compléments alimentaires pour prévenir la dénutrition des personnes âgées !

AU RESTAURANT Résistance au changement

Mauvaise gestion des stocks, méconnaissance du travail du produit de bout en bout, cartes à rallonge, assiettes trop généreuses... les sources du gaspillage abondent dans les restaurants (lire aussi p. 57). Il faut dire qu'en cuisine, les chefs ont peiné à faire leur transition écologique. Car dans ce milieu relativement clos, les pratiques se transmettent comme des traditions et la résistance au changement est forte. Cela dit, « c'en est

TOUT LE MONDE NE GÂCHE PAS DE LA MÊME MANIÈRE...

Selon l'Agence de la transition écologique, si les pertes en restauration collective représentent 120 g de produits par convive et par repas, cette moyenne cache de fortes disparités : 160 g dans les établissements de santé, 110 g dans les établissements scolaires et 95 g dans les entreprises. La loi enjoint aux opérateurs du secteur d'engager une démarche de lutte antigaspi dès lors qu'ils préparent plus de 3 000 repas par jour. Ils ont aussi l'obligation de donner leur surplus à des associations. D'ici à 2025, ils devront avoir réduit leurs déchets alimentaires de 50 % par rapport à 2015.

fini de la cuisine dispendieuse des années 1980. Aujourd'hui, je ne connais aucun chef disposé à laisser sa brigade gaspiller», assure Luc Dubanchet, directeur de la division Sirha Food chez GL events. «Les cuisiniers sont concernés par le sujet, c'est un prérequis de bonne gestion», renchérit Jean Terlon, vice-président de l'Union des métiers et des industries de l'hôtellerie (Umih). Toutefois, «tant qu'ils n'ont pas fait de diagnostic, ils sont convaincus qu'ils ne gaspillent rien», constate Sébastien Robin, consultant pour le label Ecotable. Les leviers d'action sont, pour leur part, clairement identifiés : un approvisionnement au cordeau – le meilleur déchet restant celui qui n'est pas produit – ; un recyclage des épluchures, fanes et parures (dans un fond, une sauce, un jus...); une convergence des menus et des cartes. «On peut, par exemple, servir de la langoustine un jour et une bisque le lendemain», explique Luc Dubanchet.

Le saviez-vous ? Le chef cuisinier Auguste Escoffier (1846-1935), un des pères de la gastronomie moderne, était également roi dans l'art d'accommoder les restes, et avant-gardiste dans la lutte antigaspi. En poste au Savoy, un palace de Londres, il remettait chaque matin à l'association Les Petites Sœurs des Pauvres le marc de café, les feuilles de thé peu infusées et le pain provenant de parures de toast, racontent Justine Escudero et Michel Escoffier sur Le Blog Gallica (portail de numérisation de documents et collections de la BnF). ■

ET CHEZ VOUS ?

Dernier maillon de la chaîne, le consommateur gaspille, en moyenne, 30 kg de denrées par an. Question d'organisation, d'inattention sur les dates de péremption ou encore de précipitation devant les promotions.

Qu'on ne se méprenne pas. « *Le consommateur n'est pas indifférent au gaspillage. Fondamentalement, il n'aime pas jeter* », assure la sociologue et chercheuse Séverine Gojard. Quand il le fait, c'est souvent un acte inconscient. Depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, notre système agroalimentaire nous a habitués à avoir une alimentation variée, abondante et bon marché. Nous sommes passés du choix à l'hyper-choix. Une évolution qui se retrouve plus ou moins dans nos placards et réfrigérateurs... et dans nos comportements: les aliments ayant perdu leur dimension sacrée, on jette plus facilement qu'avant un légume abîmé ou un reste de repas plutôt que d'essayer de les accommoder – contrairement aux personnes qui ont connu le manque dû à la guerre. Difficile de changer des habitudes profondément ancrées !

Le casse-tête de la gestion

Lutter contre le gaspillage est aussi délicat avec des enfants à la maison. « *La gestion prévisionnelle des repas peut s'avérer très compliquée lorsqu'on a des ados. On ne sait jamais s'ils seront là, s'ils ne vont pas ramener des copains. Au final, on a tendance à prévoir trop* », poursuit Séverine Gojard. La situation n'est pas plus simple avec de jeunes enfants, dont les goûts changent parfois radicalement d'une semaine



sur l'autre. Enfin, « *au sein d'un foyer, la pression peut-être forte pour ne pas servir plusieurs fois le même plat durant la même semaine. Et que les restes soient jetés à la poubelle*. » La manière de faire ses courses a changé, elle aussi. « *Le plein pour la semaine réalisé le samedi au supermarché a été remplacé par des achats plus fréquents*, explique le sociologue Jean-Pierre Poulain. Or cette manière de stocker, voire de surstocker, peut générer indirectement du gaspillage. » Il y a, enfin, des ressorts psychologiques. L'angoisse de manquer conduit parfois à accumuler de la nourriture – on l'a encore vu récemment pendant les confinements dus au covid. ■

POUR DES DATES DE PÉREMPTION LISIBLES !

Si l'on en croit l'Agence de la transition écologique, un quart des aliments que les Français jettent est encore emballé. La faute reviendrait à la mauvaise compréhension des dates de péremption. Selon l'application Too Good

To Go, une personne sur deux ne fait pas la différence entre date limite de consommation (DLC), apposée sur les produits frais et à ne pas dépasser, et date de durabilité minimale (DDM), affichée de manière indicative sur des produits

secs, mais sans caractère impératif. On peut vite se tromper... « *C'est pourquoi l'UFC-Que Choisir réclame que les dates de péremption soient plus explicites* », déclare Olivier Andraut, chargé de mission à l'association.



LES CHIFFRES FOUS DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

EN FRANCE

10 millions de tonnes d'aliments mis au rebut chaque année, soit 150 kg par personne⁽¹⁾.

3% des gaz à effet de serre émis par le pays⁽¹⁾.

16 milliards d'euros (Md€) dépensés; la part des ménages s'élève à 4,1 Md€⁽¹⁾.

29 kg de denrées comestibles jetées à domicile chaque année, dont 7 kg encore emballées⁽¹⁾.

21 kg de nourriture gâchée au restaurant par an et par personne, alors que nous n'y prenons que 15 % de nos repas⁽¹⁾.

120 g d'aliments jetés dans la restauration collective par repas et par convive, en moyenne (160 g dans les établissements

de santé; 110 g dans les établissements scolaires, de la maternelle au lycée, et 95 g dans les cantines d'entreprises)⁽¹⁾.

30% : part d'un plateau-repas de patient qui finit à la poubelle dans certains hôpitaux⁽¹⁾.

75 kg de déchets alimentaires jetés dans les ordures ménagères résiduelles (soit 30 %) par habitant et par an, alors qu'ils pourraient être compostés ou méthanisés⁽²⁾.

13% : gain économique que pourraient tirer les entreprises agroalimentaires en activant des leviers antigaspi⁽¹⁾.



EN EUROPE

153,5 millions de tonnes d'aliments jetés par an. C'est plus que ce que le continent importe en produits agricoles pour se nourrir (138 millions de tonnes)⁽³⁾.

4,7 millions d'hectares de terres agricoles sauvées si l'on réduisait de moitié le gaspillage alimentaire d'ici à 2030⁽⁴⁾.

DANS LE MONDE

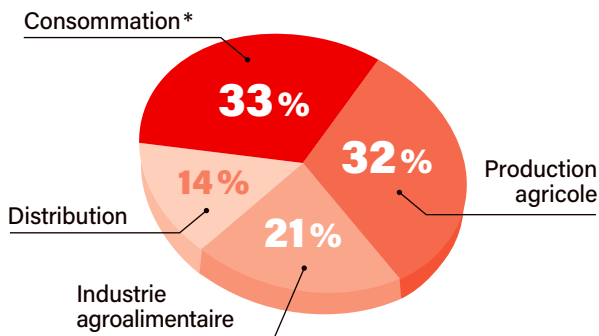
74 kg de nourriture jetés par personne et par an⁽⁵⁾.

28% des terres agricoles dont la production sera perdue ou gaspillée⁽⁵⁾.

38% de l'énergie dédiée à nos systèmes de production alimentaires qui seront utilisés pour produire des aliments perdus ou gaspillés⁽⁵⁾.

Sources : (1) Ademe, (2) Cour des comptes, (3) Feedback EU, (4) Bureau européen de l'environnement, (5) FAO.

RÉPARTITION DES SOURCES DE GASPILLAGE EN FRANCE



Source : Ademe

*Dont 14 % hors foyer et 19 % à domicile.

IL EST URGENT D'AGIR

En Europe, le gaspillage alimentaire est à l'origine de 6 % des émissions de gaz à effet de serre, et il coûte 143 milliards d'euros aux entreprises et aux ménages. Un non-sens absolu alors que tant de gens peinent à se nourrir.

SUR L'ENVIRONNEMENT **L'enjeu, c'est la planète**

Jeter un reste d'endives au jambon ne revient pas seulement à mettre à la poubelle une endive, une tranche de jambon, une cuillère de béchamel et quelques grammes de gruyère râpé. C'est également gaspiller les ressources (eau, engrais, terres agricoles...) et l'énergie qui ont été nécessaires pour produire, emballer, transporter, distribuer et transformer les ingrédients de ce plat. Et c'est encore augmenter la quantité de déchets, ce qui n'est pas sans conséquence sur l'environnement. Lorsqu'ils sont mis en décharge, les rebuts alimentaires fermentent et émettent du méthane, un gaz à effet de serre doté d'un pouvoir de réchauffement 25 fois supérieur à

celui du dioxyde de carbone (CO₂). Et s'ils sont incinérés, ces éléments organiques émettent également du CO₂ lors de leur combustion. Ce n'est donc pas un hasard si la lutte contre le gaspillage alimentaire fait partie des objectifs de développement durable fixés par l'Organisation des Nations unies en 2015.

Pas encore de solution idéale

À l'échelle de la France, les émissions de gaz à effet de serre liées aux 10 millions de tonnes de nourriture perdues annuellement forment 15,5 millions de tonnes équivalent carbone, soit 3 % des émissions polluantes du pays. Selon l'Agence de la transition écologique (Ademe), pour atteindre la neutralité carbone à l'horizon 2050, il faudrait diviser par deux ces résultats. Seulement voilà, la lutte contre le gaspillage alimentaire se heurte parfois à l'impératif de sobriété énergétique concomitant...

Prenons l'exemple de la conservation des aliments par le froid. Côté pile, elle prolonge la durée de vie des denrées en limitant leur altération. Côté face, elle représente « 15 % de la consommation d'électricité en Europe. En effet, plus de 60 % de nos aliments font appel à la chaîne du froid à un stade ou un autre du système », souligne Stéphane Guilbert, professeur émérite en sciences de l'aliment à Montpellier SupAgro. Et ce n'est pas tout: « Ensemble, la réfrigération et la congélation de l'alimentation émettent en Europe autant de gaz à effet de serre que l'aviation. » La chaîne de produits surgelés Picard n'hésite pas à se vanter: « Le gaspillage alimentaire représente moins de 1 % de la production Picard, là où il est à 10 % au niveau

LA PUCE A DISPARU

Qu'est donc devenue la « puce fraîcheur » de Monoprix ? Cette pastille collée sur les emballages de certains produits frais changeait de couleur lorsque l'aliment devenait impropre à la consommation. Vert c'était bon, rouge c'était trop tard. L'enseigne en avait fait un argument marketing à la fin des années 1990... qui n'a pas rencontré le succès espéré. Non seulement ce dispositif était coûteux, mais il manquait de lisibilité et donnait des indications qui se télescopaient parfois avec les dates de péremption. Le consommateur n'y comprenait plus rien.



Incinérés, les déchets alimentaires contribuent aux émissions de CO₂.

national», peut-on lire sur le site internet de la marque. De fait, ses articles ne génèrent pas d'épluchures, disposent de dates de péremption très longues et n'entraînent pas de surconsommation grâce à une commercialisation en portions. Oui, mais... pour qu'ils demeurent à -18 °C à cœur en magasin, il faut que les congélateurs affichent entre -23 et -25 °C. Pas franchement un modèle de sobriété énergétique ! La congélation, souvent présentée comme l'un des meilleurs alliés de la lutte contre le gaspillage alimentaire, impacte la planète de façon non négligeable. Picard en a conscience, c'est pourquoi l'enseigne remonte de 2 °C la température de ses bacs la nuit, lorsqu'il y a moins de manipulations et donc de déperdition de froid.

Les nouveaux procédés de conservation ne font pas mieux. Ainsi, le traitement par haute pression (appelé également «pasteurisation à froid») n'est pas la panacée. Certes, en soumettant l'aliment à des pressions très élevées (environ 6000 bars, soit six fois la pression dans les profondeurs des océans), il va tripler sa durée de vie tout en maintenant

ses qualités organoleptique et nutritionnelle – on trouve notamment des jus de fruits stabilisés à froid par haute pression. «Sauf que cette technique nécessite des investissements spécifiques et des dépenses d'énergie supplémentaires, alors qu'il n'est pas du tout prouvé qu'augmenter la durée de vie d'un produit permet de réduire le risque de gaspillage. Ainsi, ce n'est pas parce qu'un yaourt affiche deux semaines de consommation supplémentaires qu'il a moins de chance de terminer à la poubelle», explique Stéphane Guilbert. La recherche doit continuer.

Le saviez-vous ? Certaines filières agricoles sont particulièrement énergivores. Par exemple, pour que l'on puisse les consommer toute l'année, les pommes sont stockées de longs mois dans des chambres froides. Nombre de tomates, elles, sont cultivées sous serres chauffées l'hiver. Quant aux endives, leurs racines doivent être conservées dans des hangars réfrigérés pendant des mois avant d'être placées dans des caves chauffées. Or, comme si les agriculteurs ne payaient pas déjà un lourd tribut aux aléas climatiques, ils doivent désormais encaisser la crise énergétique. >>



JOURNÉES DE SENSIBILISATION ET INITIATIVES ANTIGASPI

En France, la Journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire voit le jour en 2013. Elle est fixée au 16 octobre, comme la Journée mondiale de l'alimentation. En 2020, l'Assemblée générale des Nations unies instaure à son tour une journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture, fixée au

29 septembre. Le ministère de l'Agriculture et de l'alimentation s'est aligné sur cette date, mais des

dizaines de collectivités locales continuent d'organiser, à la mi-octobre, des initiatives antigaspi. La start-up Phenix, spécialisée dans la valorisation d'inendus alimentaires a, quant à elle, pris le parti d'occuper l'espace du 29 septembre au 16 octobre, pour ce qu'elle appelle « les journées antigaspi ».



X. POPY/REA

>> Le couperet que constituent les tarifs de l'énergie pourrait en amener plus d'un à laisser au champ une partie de sa récolte.

SUR L'ÉCONOMIE La facture est salée

Le gaspillage alimentaire représente en France un coût total d'environ 16 milliards d'euros, qui se répartit de la manière suivante: 3,2 milliards pour la production agricole; 2,1 milliards pour l'industrie agroalimentaire; 4,5 milliards pour la grande distribution; 4,1 milliards pour les ménages et 2,9 milliards pour la consommation hors foyer (milieux scolaires, hôpitaux, Ehpad, restaurants, etc.). Ces chiffres prennent aussi en compte l'argent qui a été investi dans la récolte, le transport, l'emballage, le refroidissement et l'achat de cette nourriture qui finira à la poubelle. Selon l'Ademe, à titre individuel, un tel gâchis coûte en moyenne 108 € par an au consommateur en valeur d'achat des aliments perdus. Si l'on y ajoute le coût de l'énergie nécessaire à les acheter, les conserver et les cuisiner, la facture monte à 160 € par personne et par an.

De l'intention... à la pratique

Tout cela pourrait bien évoluer à l'heure où le retour de l'inflation incite les ménages à tout faire pour maîtriser leur budget. Avec la hausse des

prix, ils sont déjà moins enclins à gaspiller ce qui prend de la valeur. Un véritable changement de paradigme est d'ailleurs en train de s'opérer chez les Français. Comment comptent-ils réorienter leurs choix de consommation? La réduction du gaspillage alimentaire arrive en tête du top 10 des bonnes intentions, selon une enquête Kantar de fin 2021. Ainsi, 46% des foyers envisagent de le limiter



S. ORTOLAN/REA

dans les mois à venir, quand 44% veulent privilégier le «fait maison» (une tendance déjà observée lors de la crise économique de 2008), 38%, acheter davantage en promotion, et 36%, dresser une liste précise avant de faire leurs courses. S'y tiendront-ils ?

SUR LA SOCIÉTÉ **Combattre la faim**

Plus personne ne le conteste aujourd'hui : la réduction des pertes agricoles et du gaspillage apparaît comme un enjeu majeur pour la sécurité et contre la précarité alimentaires. *«Plusieurs publications scientifiques récentes concluent que notre système, tel qu'il fonctionne actuellement, ne nourrirait au mieux que 4 milliards de personnes si l'on respectait toutes les limites planétaires... Ce qui signifie que près de la moitié de la population mondiale consomme des denrées avec un crédit gagé sur les générations futures»*, analyse le professeur Stéphane Guilbert, spécialiste de la transformation des agroressources.

Le gâchis alimentaire constitue donc un défi urgent à l'échelle mondiale. *«Selon les experts, s'il n'est pas maîtrisé, cela aura de graves conséquences sur le climat, la souveraineté alimentaire et la gestion*

des ressources naturelles», expliquaient les Nations Unies sur leur site, le 29 septembre 2022, à l'occasion de la troisième Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages.

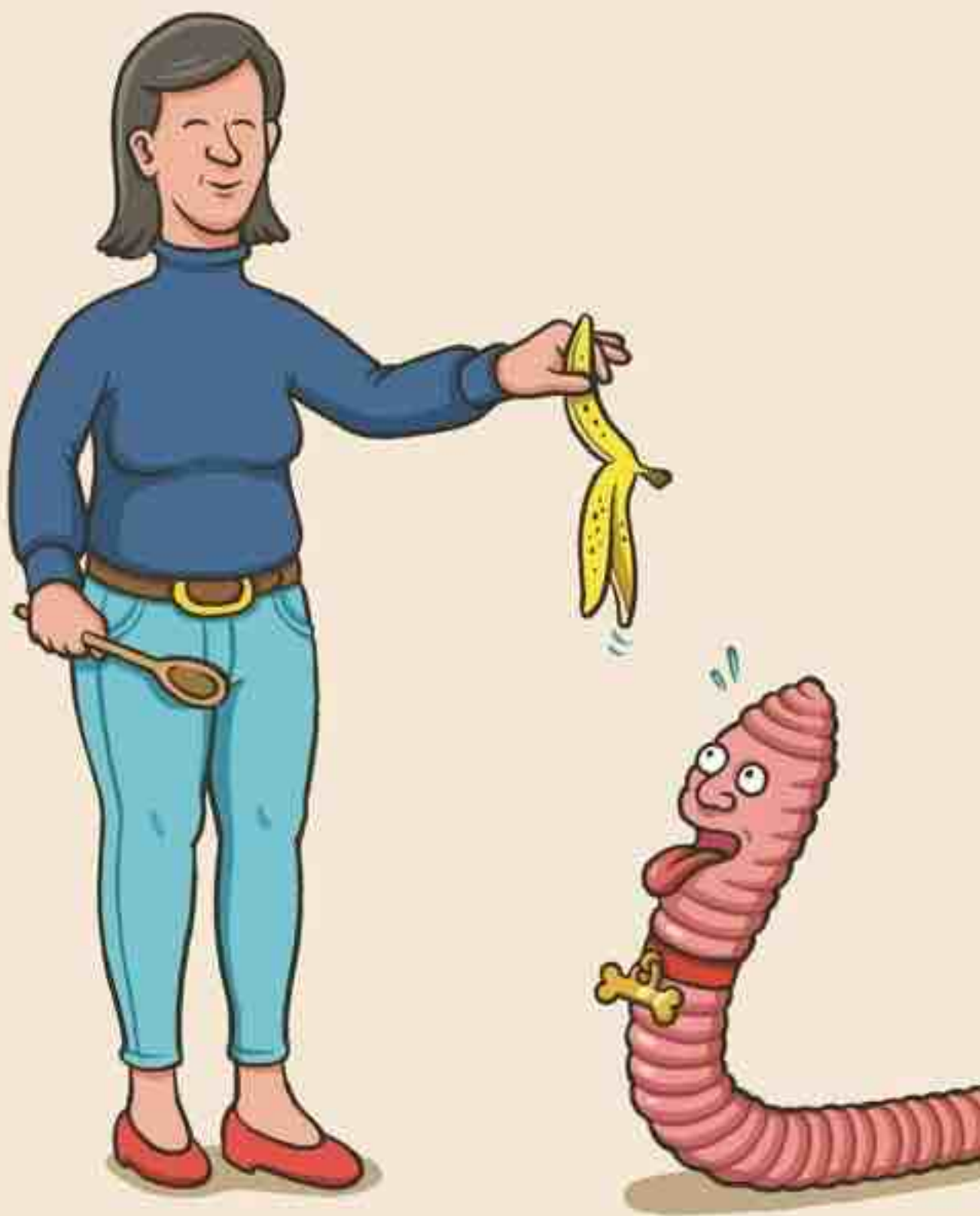
Un levier considérable

En France, 1 habitant sur 10 a du mal à se nourrir correctement. Environ 3,5 millions de personnes ont eu recours à l'aide alimentaire en 2021, et parmi eux, de plus en plus de jeunes. La précarisation des étudiants était passée un peu sous les radars avant la pandémie de Covid-19, mais depuis leur détresse est apparue au grand jour, soulignent les associations. Ces derniers mois, l'inflation et les répercussions de la guerre en Ukraine sur le coût de l'énergie n'ont fait qu'aggraver la situation des plus démunis.

Autant de raisons d'agir sur les pertes et les gaspillages alimentaires, car il n'est pas tolérable de monopoliser des terres agricoles pour rien quand des millions de personnes souffrent de la faim. Ces dernières étaient près de 828 millions dans le monde en 2021 selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), soit une augmentation de 150 millions d'individus en l'espace de deux ans. Une situation d'autant plus injuste et aberrante que si l'on arrêta immédiatement de jeter la nourriture dans les pays industrialisés, la question de la faim dans le monde serait réglée... D'après l'International Food Policy Research, la réduction des pertes et gaspillages permettrait en effet de nourrir 2 milliards de personnes supplémentaires. On le voit, ce levier est donc considérable.

Bon à savoir Fondée il y a six ans, l'association Linkee porte secours aux étudiants démunis en luttant contre le gaspillage alimentaire. Elle collecte des invendus ou des surplus auprès d'artisans, de traiteurs, de grossistes, d'agriculteurs, de cantines et de supermarchés, mais également de festivals, puis les redistribue, en Île-de-France et à Bordeaux, sous la forme de colis repas aux étudiants. Une action solidaire indispensable, alors que les deux tiers d'entre eux disposeraient, selon l'association, de seulement 50 € de reste à vivre par mois pour se nourrir, se vêtir et se soigner. ■





Les bons gestes

SOMMAIRE

24 À la maison, éviter le gâchis

30 Stockage : dans les placards ou au frigo ?

34 Conservation : quelques règles à respecter

39 Valorisation : le tri à la source bientôt obligatoire

Agir contre le gaspillage alimentaire est à la portée de tous. Les solutions se cachent un peu partout, dans nos assiettes, notre frigo, nos placards et jusqu'au fond de nos poubelles. Certes, cela implique de questionner nos gestes du quotidien, de parfois lutter contre nos a priori, de sortir de notre zone de confort souvent. Pas évident, mais comme on l'a vu précédemment, il en va de la durabilité de nos systèmes alimentaires. Et même si le chemin est long, chacun peut contribuer, à son rythme, selon ses possibilités, ses convictions, ses envies aussi.

Au fil de ces pages, vous trouverez de quoi vous inspirer et vous accompagner. En particulier des habitudes à repenser, des astuces pour adopter de bonnes pratiques et des conseils qui vous permettront de progresser pas à pas. Bref, des idées pour faire bouger les choses et vous rapprocher au maximum du zéro déchet en cuisine.



ÉVITER LE GÂCHIS

Vous aimez concocter de bons petits plats ou, au contraire, c'est une corvée ? Diverses solutions peu chronophages ou solidaires vous aideront à gaspiller moins de nourriture.

Et si nous adoptions quelques gestes simples afin de ne plus nourrir nos poubelles ? Fruits trop mûrs, épluchures, pâtes de la veille : ces rebuts peuvent servir, et il suffit parfois de pas grand-chose pour faire rimer anti-gaspi et plaisir. Ainsi, rien ne se perd, tout se transforme, comme le fameux pain perdu, savoureux dessert concocté à partir de morceaux de baguette, de restes de brioche ou d'une « vieille » miché qui a séché (on les taille en tranches, les plonge dans du lait sucré mélangé à des œufs, puis on les fait dorer à la poêle). Ou bien le velouté d'endives, parfait moyen de recycler celles qui ont perdu de leur fermeté et de leur blancheur...

Travailler les produits de bout en bout

D'autres « trucs » aident à moins gâcher de nourriture. Par exemple, quand les feuilles de salade ont flétri, laissez-les tremper une heure dans l'eau froide, cela leur redonnera un peu de vigueur. Si vous ne savez que faire des jaunes d'œufs abandonnés dans un bol après la confection d'une meringue,

enchaînez avec une recette où vous pourrez les utiliser (pâtes à la carbonara, crème brûlée, mayonnaise... que vous réaliserez dans les 24 heures, car ils ne se conservent pas plus longtemps). Et dans le cas où vous n'avez pas encore adopté cette habitude, il conviendra d'apprendre à accommoder les restes (vous trouverez de quoi vous inspirer p. 104-112). « Voilà le grand art du cuisinier », clamait d'ailleurs, il y a 200 ans, le « cuisinier des rois et le roi des cuisiniers », Marie-Antoine Carême (1784-1833), auteur de *L'art de la cuisine française au XIX^e siècle* et l'un des premiers théoriciens sur le sujet.

Mais bon, on n'aime pas tous enfiler un tablier. Pour certains, il s'agit même d'une corvée. D'autres n'ont simplement pas le temps de se mettre aux fourneaux – confire des écorces d'agrumes ou sécher du pain à basse température peut effectivement demander de disposer de plusieurs heures devant soi. Alors, comment faire, lorsque nos modes de vie nous bousculent ? Pas de panique, il existe diverses façons de lutter contre le gaspillage, et nous les détaillons dans les pages suivantes.

Astuce anti-inflation

Cuisiner soi-même coûte souvent moins cher que d'acheter des plats tout préparés.

Et il y a moins de risques que les restes d'un plat fait maison terminent à la poubelle.



PLANIFIER SES REPAS

Vous en avez assez de vous retrouver avec des tonnes de nourriture que vous finissez par jeter ? Adoptez le « batch cooking » ! Venue des États-Unis, cette méthode consiste à planifier et à préparer en amont tous les dîners de la semaine.





UTILISEZ LES APPLIS !

À court d'idées pour cuisiner les restes ? Des applications mobiles – Frigo Magic, Save Eat, etc. – promettent de sublimer le contenu de votre frigo et de vos placards (lire aussi p. 66). À partir d'un ingrédient bientôt périmé, elles présentent des tas de recettes réalisables très vite. Ces applis gratuites se rémunèrent de diverses manières. Par exemple, Frigo Magic propose à des marques de produire du contenu sponsorisé.

Oubliés, le casse-tête quotidien du repas du soir, les courses faites à la hâte en sortant du bureau et les heures à s'activer derrière les fourneaux. Avec le *batch cooking*, on réalise le plus gros du travail de préparation le week-end, afin de ne plus consacrer trop de temps, les soirs de semaine, à confectionner un dîner, explique Keda Black, autrice de *Batch Cooking facile !* (Marabout). Le moment venu, on a tous les ingrédients sous la main, il n'y a plus qu'à les assembler et à les cuire, ou à les réchauffer. Outre la sérénité gagnée, cela permet de mieux gérer son temps et de rationaliser les tâches en cuisine. Ainsi, on épluche, coupe et fait revenir des oignons pour trois recettes différentes d'un coup, plutôt que de recommencer à chaque fois. Idem concernant l'effeuillage des herbes aromatiques. Grâce à cette organisation, il devient plus facile de manger du fait maison tous les jours. En deux ou trois heures le samedi ou le dimanche, c'est plié ! « *Hors temps de cuisson, il n'y a pas de raison de passer plus de 10 minutes en cuisine. Ça n'empêche pas de laisser la place à l'improvisation un jour par semaine* », assure Keda Black. Enfin, en planifiant ses repas, on optimise la fraîcheur des aliments, car ils sont rapidement travaillés et cuisinés. Pas de risque d'abandonner des fruits ou des légumes au fond du bac du frigo.

Menus pour une semaine

Voici à quoi ressemble une semaine type, choisie parmi d'autres dans le livre de Keda Black au sortir de l'hiver : lundi, pot-au-feu persillade ;

mardi, salade de pot-au-feu ; mercredi, risotto ; jeudi, nouilles en bouillon et sauce à la citronnelle ; vendredi, croque-monsieur salade. En bonus, des sablés pour les gourmands. Concrètement, le bouillon du pot-au-feu permettra, en dehors de ce premier plat, de concocter et de parfumer le risotto puis les nouilles chinoises. La viande et les pommes de terre seront servies fumantes en pot-au-feu, puis froides en salade le lendemain, coupée en cubes. Vous pourrez utiliser les échalotes à la fois pour la persillade du pot-au-feu et le risotto, et la persillade elle-même assaisonnera les salades du mardi et du vendredi.

Bref, le *batch cooking* permet de proposer à sa tribu des plats variés, équilibrés et faits main. Outre l'amélioration de la qualité nutritionnelle de notre alimentation, cela lui donne de la valeur et n'incite pas à jeter. « *C'est ni plus ni moins ce que faisaient nos grands-mères autrefois* », estime Keda >>



Pensez-y !

Avant de vous lancer dans le *batch cooking*, **équipez-vous.** Vous aurez besoin de contenants – plutôt en verre – de différentes dimensions. Keda Black recommande de disposer de boîtes de 30 cl, de 75 cl et de 1,5 l (quatre pour chaque taille).

>> Black. Certains Français ont déjà pris le pli de l'anticipation. Selon une étude Ifop commandée par la plateforme de livraison de repas Just Eat, 58% d'entre eux passeraient deux à trois heures en cuisine le week-end pour réaliser la majorité des repas de la semaine. Reste à convaincre les 42% restants de s'y mettre !

DONNER ET PARTAGER LE SURPLUS

Quand vous avez fait vos courses, vous avez vu trop gros et il vous reste plein d'aliments sur les bras ? Ou vous partez en vacances et n'avez pas consommé tous vos produits frais ? Pensez aux « frigos collaboratifs ». Ce sont des réfrigérateurs installés sur la voie publique. Ils permettent aux particuliers d'y déposer des denrées qu'ils sont sûrs de ne pas manger pour ceux qui en ont besoin. Et aux commerçants, restaurateurs, gestionnaires de cantines, de structures d'accueil et d'événements, d'y donner leurs invendus alimentaires. Mais pas n'importe lesquels. Uniquement des fruits, des légumes, des aliments secs, des produits frais à la date limite de consommation non dépassée et encore emballés. Sont exclus les plats faits maison, l'alcool ainsi que la viande et le poisson achetés au détail.

Dounia Mebtoul a lancé le concept des frigos solidaires en France. Objectif : réduire le gaspi et aider les démunis.



INITIATIVE LOCALE, MODE D'EMPLOI

Si le cœur vous en dit, vous pouvez lancer un frigo solidaire dans votre quartier. Il suffit de trouver un commerçant ou un restaurant prêt à s'engager dans la démarche. Il devra installer le frigo devant chez lui, assumer les frais d'électricité et vérifier la conformité des produits déposés. L'association Les Frigos solidaires signe alors une convention de partenariat et collecte des fonds pour financer le projet (budget participatif ou subvention publique).

En accès libre 24 heures/24 sans justificatif, ces « restos du cœur 2.0 » représentent un excellent moyen d'allier antigaspillage et solidarité. Ils créent du lien entre les bénéficiaires et les personnes qui apportent des aliments. C'est Dounia Mebtoul, la cofondatrice de La Cantine du 18, un restaurant associatif parisien, qui a lancé le concept il y a cinq ans, après un voyage à Londres où elle a découvert les « frigos de rue » (*community fridges*). « Environ 80 personnes viennent chaque jour visiter le frigo solidaire placé devant le restaurant, raconte la jeune femme. Ce sont des retraités, des étudiants, des familles monoparentales... Bref, pas uniquement des sans-abris. La précarité alimentaire touche beaucoup de monde. » Afin de déployer son projet à l'échelle du territoire, Dounia Mebtoul a créé une association baptisée Les Frigos solidaires, qui a fait des petits depuis. Au total, 110 sont en service actuellement en France, dont une dizaine à Paris (localisables sur le site internet de l'association). Il semble qu'on en est qu'au tout début. « Le partage est encore peu pratiqué sous nos latitudes, mais il l'est davantage dans les cultures méditerranéennes », souligne Morgane Innocent, ingénieure de recherche au Laboratoire d'économie et de gestion de l'Ouest (Lego).

Soupe populaire en musique

Vous voulez sensibiliser ses voisins ? Vous pouvez aussi organiser une « Disco Soupe » avec le soutien d'une association de quartier. Ce concept solidaire, militant et festif, né en Allemagne, rassemble des participants qui lavent, épluchent, taillent, font

cuire et mixent des légumes cabossés ou abîmés récupérés auprès des commerçants et des maraîchers des marchés de plein vent. Le tout directement sur la voie publique grâce à du matériel roulant, et en musique puisque des artistes viennent prêter main-forte. Chacun est invité à apporter sa vaisselle pour la dégustation, et s'il le souhaite, ses ustensiles de cuisine (couteau, économe, planche à découper, etc.). On mange sur place, tous ensemble.

SAVOIR LIRE LES DATES DE PÉREMPTION

Entre le dogme de l'ultrafrais et le bon usage des dates de péremption, il y a de la marge. Mais quelle mention indique le jour au-delà duquel le produit devient vraiment impropre à la dégustation ? Théoriquement, dépasser la date limite de consommation (DLC) est susceptible de présenter un danger pour la santé. Elle s'exprime par la mention « À consommer jusqu'au... », suivie du jour et du mois. Bien entendu, elle ne constitue une garantie que si les conditions de conservation ont été respectées, notamment sans rupture de la chaîne du froid.

La date de durabilité minimale (DDM), quant à elle, n'a pas le caractère impératif de la DLC. Appelée autrefois date limite d'utilisation optimale (DLUO), elle s'applique à des produits à la durabilité plus longue. Elle est indiquée sur les emballages par la mention « À consommer de préférence avant le... », suivie du jour, du mois et/ou de l'année. Au-delà, la denrée va perdre ses qualités nutritives et gustatives, mais il reste possible de la manger sans risque d'intoxication, dès lors que son emballage n'a pas été altéré ou endommagé. Par exemple, le café a légèrement moins de goût, et les céréales du petit-déjeuner se ramollissent un peu. Notons tout de même que les teneurs en vitamines des aliments de diététique infantile peuvent être affectées une fois la DDM dépassée, nous signale le site du ministère de l'Économie. Enfin, la date de consommation recommandée (DCR) a été inventée pour les œufs. Elle est fixée à 28 jours après la ponte (pour un œuf extra-frais, comptez-en 9).

Selon Too Good To Go, les dates de péremption des denrées alimentaires seraient à l'origine de 20 % des mises au rebut.



Seulement voilà, les dates de péremption, imaginées au départ pour garantir la sécurité de la population, sont responsables de 20 % du gaspillage alimentaire dans les foyers, selon l'application mobile Too Good To Go. « Un Français sur deux ne fait pas la différence », rapporte Sarah Chouraqui, directrice générale de l'appli. En effet, elles sont souvent mal interprétées : les consommateurs confondent DDM et DLC. Pas étonnant, dès lors, que 25 % des denrées jetées par les ménages soient encore emballées.

Gaspillage et mesures sanitaires

Dans le but d'éviter ce gâchis, les DDM peuvent désormais être accompagnées d'une indication plus explicite, du type « Ce produit peut-être consommé après cette date », ou encore « Pour une dégustation optimale avant le... ». « Il faut dire que c'est un vrai jeu de piste. Les entreprises agro-alimentaires ont dépensé beaucoup d'argent en lobbying afin que la taille des mentions obligatoires soit la plus petite possible. La Commission européenne avait prévu de les rendre plus lisibles, cependant les lignes directrices ne sont toujours pas sorties. Ça laisse aux industriels de la place pour alléguer des tas d'autres choses qui relèvent du marketing », déplore Olivier Andrault, chargé de mission à l'UFC-Que Choisir.

Une fois qu'on a dit ça, peut-on manger un aliment au-delà de sa DLC ? Il faut savoir qu'à l'exception de certaines denrées spécifiques, ce sont >>



Les œufs affichent une date de consommation recommandée (DCR) fixée à 28 jours après la ponte (9 pour les extra-frais).

>> les fabricants qui fixent ces dates. Plus ces dernières sont courtes, plus les produits frais risquent de ne pas être consommés dans les temps, et donc de finir à la poubelle. Autrement dit, «les DLC accélèrent parfois malheureusement le gaspillage», estime Olivier Andrault. En 2014, l'UFC-Que Choisir avait examiné l'évolution de la qualité sanitaire de 10 produits frais porteurs d'une DLC. «Dans 3 cas sur 10 – une crème dessert et deux yaourts –, elle est restée parfaite plusieurs semaines après le délai», se souvient Olivier Andrault. Et d'ajouter que «c'est la raison pour laquelle nous demandons que les DLC soient établies exclusivement sur la base de critères sanitaires et non pour de prétendus motifs organoleptiques.»

Reculer les limites

La société Too Good To Go ne se contente pas de vendre, via son appli, des paniers d'invendus. Elle accompagne également les industriels et tente de faire bouger les lignes. «Nous avons ainsi travaillé avec Danone pour l'aider à transformer les DLC de ses yaourts Les 2 Vaches en DDM. Ça a demandé

INSOLITE : L'AVENTURE EN TOUT-PÉRIMÉ

Afin de prouver que l'on peut consommer des produits dont la date limite est dépassée, Baptiste Dubanchet a parcouru, il y a cinq ans, 12000 km à vélo et en pédalo, de Paris à New York en passant par le Maroc et la Guadeloupe, en ne mangeant que des aliments périmés. Objectif : montrer que certaines DDM sont inutiles. Il a terminé son périple en bonne santé.

au groupe de la recherche et développement sur la qualité, mais il y est arrivé», s'enthousiasme Sarah Chouraqui. Vous n'êtes pas convaincu ? Sachez qu'il fut un temps où certains fabricants apposaient sur un même produit à sa sortie d'usine une DLC différente selon qu'il était vendu en métropole ou destiné aux territoires d'outre-mer... Et les écarts pouvaient osciller entre huit jours pour une crème dessert et quatre mois pour un sachet d'emmental râpé. «Certains fromages nécessitent 18 mois d'affinage et il faudrait ensuite les consommer en huit jours ?», ironise Mélisande Seyzériat, coordinatrice de l'association Zero Waste France.

Le saviez-vous ? Des produits sont exemptés de dates de péremption : les fruits et légumes frais ; les boissons alcoolisées ; les vinaigres ; les sels de cuisine ; les sucres solides ; les produits de boulangerie et de pâtisserie à consommer dans les 24 heures et certaines confiseries. ■

UN PICTO POUR VÉRIFIER AVANT DE JETER

Pour les denrées non périssables, l'appli Too Good To Go a convaincu certains industriels d'afficher le picto «Observez, sentez, goûtez». Objectif : que les consommateurs, par des gestes simples,

vérifient que les aliments dont la DDM est dépassée sont encore mangeables avant de les jeter. Il est encore peu déployé, mais il figure sur quelques produits comme La Vache qui rit, Kellogg's, Mousline ou encore Lesieur.



3 questions à...

ÉRIC BIRLOUEZIngénieur agronome et
sociologue de l'alimentation

« IL FAUT REDONNER DE LA VALEUR ET DU SENS À L'ALIMENTATION »

Q C Comment le gaspillage alimentaire s'est-il invité dans nos sociétés ?

Éric Birlouez Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas un phénomène nouveau. Le gaspillage alimentaire a toujours existé, toutefois pas dans les proportions que l'on connaît aujourd'hui. Nos ancêtres du paléolithique, lorsqu'ils chassaient, laissaient une partie de la viande faute de pouvoir la conserver. Cependant, il s'agissait alors de pertes non volontaires, pas de gaspillage. Dans l'Antiquité grecque et romaine, on ne tolérât pas le gaspillage à tel point que des lois dites « somptuaires » étaient promulguées afin de le limiter. Au XVII^e siècle, à la cour de Versailles, pour témoigner du pouvoir du roi, les tables devaient, certes, crouler sous les victuailles de manière ostentatoire. Mais rien n'était perdu : ceux que l'on appelait à l'époque les regrattiers récupéraient les restes, les reconditionnaient, puis les revendaient aux pauvres.

Q C Quels sont les ressorts profonds de ce phénomène ?

E. B. On gaspille ce à quoi on accorde peu de valeur. Or, les valeurs traditionnelles de l'alimentation ont décliné. D'abord, à partir des années 1960, on est entré dans une société d'abondance qui nous a fait oublier à quel point la nourriture avait une valeur vitale. Dans le même temps, la part des dépenses des ménages

consacrée à l'alimentation a baissé de 36 % à 20 %. Ensuite, le lien entre le monde agricole et les consommateurs s'est distendu. On a perdu l'idée selon laquelle derrière une pomme, un poireau ou un steak, il y a des hommes et des femmes. Dans le même ordre d'idées, on ne sait pas toujours d'où viennent ni comment sont produits les plats cuisinés. Ils sortent d'une « boîte noire » et n'ont donc plus de valeur identitaire. La valeur sociale des repas s'est, en outre, réduite. De plus en plus, ils sont pris de manière solitaire. Enfin, les valeurs culturelles, hédoniques, symboliques et sacrées de la nourriture ont, elles aussi, reculé. Pour toutes ces raisons, le gaspillage est devenu un phénomène de masse.

Q C Quels leviers doit-on actionner pour que les ménages puissent réduire le gaspillage ?

E. B. Il faut redonner de la valeur et du sens à l'acte alimentaire, en aidant les consommateurs à se réapproprier les aliments. Ça passe par l'éducation alimentaire dès le plus jeune âge, en y associant les parents. Cela passe également par des expériences concrètes : jardiner, cuisiner, manger ensemble. On aura toujours plus d'états d'âme à jeter un reste de pot-au-feu maison qui a mijoté plusieurs heures qu'un bout de pizza industrielle surgelée. Mais pour cela, il faut déconstruire le modèle hérité des années 1960 basé sur la surproduction et l'hyperconsommation. ■

Le stockage

DANS LES PLACARDS OU AU FRIGO ?

Chaque produit a ses spécificités. Certains doivent rester à température ambiante, d'autres, être placés au frais. D'où l'intérêt de savoir où et comment les ranger pour allonger leur « durée de vie ».

1 LES FRUITS ET LÉGUMES

Si les primeurs sont les aliments que l'on jette le plus souvent à la maison, c'est qu'ils sont particulièrement fragiles. *« Mais également parce que les ménages ont tendance à en acheter des quantités trop importantes, en réponse aux recommandations nutritionnelles – manger cinq fruits et légumes par jour »,* explique Morgane Innocent, ingénieure de recherche au Laboratoire d'économie et de gestion de l'Ouest (Lego). Pour tenter de renverser la vapeur, il faut déjà bien connaître leurs différences en matière de conservation... et s'astreindre à les stocker correctement !



Pensez-y !

Il ne faut pas mélanger pommes et bananes

avec d'autres fruits, car elles dégagent de l'éthylène et accélèrent leur mûrissement. Une pomme placée au milieu de patates empêche, en revanche, ces dernières de germer trop vite, car ce gaz

inhibe la germination. On sépare aussi les oignons des pommes de terre, pour éviter qu'elles ramollissent et pourrissent. Enfin, on ne garde pas ses fruits et légumes dans des sacs en plastique, car cela favorise leur pourrissement.

Ainsi, il y a les légumes qu'il convient de garder à température ambiante (lire aussi l'encadré « Ils ne vont pas au frigo » p. 32). C'est le cas notamment des pommes de terre, de l'ail, des oignons et des cucurbitacées (potimarrons, potirons, etc.), que l'on rangera dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. Quant aux fruits, beaucoup se sentiront à l'aise dans une corbeille, à condition toutefois de ne pas tous les mélanger. Certains, telles la banane, la poire ou la pomme, dégagent en effet de l'éthylène, une substance gazeuse qui fait mûrir plus rapidement les autres fruits à proximité, et qui peut en outre leur donner un goût d'amertume. On n'oubliera pas, non plus, de placer les plus lourds en dessous et les plus délicats au-dessus. Enfin, on retirera ceux qui sont abîmés, afin d'éviter qu'ils ne contaminent les intacts.

À placer au réfrigérateur

D'autres végétaux ont, eux, intérêt à être rangés au réfrigérateur. Une température comprise entre 8 et 10 °C leur permettra de ne pas mûrir trop rapidement. Cependant, attention, il faut les placer dans le bac prévu à cet effet, et non sur les clayettes du haut, où le froid est plus dense : cela pourrait provoquer des blessures sur leur peau, elles-mêmes devenant des portes d'entrée aux micro-organismes. Les herbes aromatiques devront, pour leur part, avant de gagner le bac à légumes, être lavées et séchées puis enveloppées



FRUITS PROTÉGÉS OU GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉS

En Suisse, le Laboratoire fédéral d'essai des matériaux et de recherche (Empa) a développé une couche de protection en cellulose pour les fruits et légumes. Fabriquée à partir d'épluchures de fruits et légumes pressés, elle prolonge, selon les premiers tests, la durée de conservation des bananes de plus d'une semaine. À terme, les chercheurs n'excluent pas d'incorporer à cette protection des éléments tels que des vitamines ou des antioxydants. Ce qui serait quand même mieux que de miser sur les aliments OGM, comme c'est le cas aux États-Unis. En effet, sous couvert de lutter contre le gaspillage alimentaire, le ministère américain de l'Agriculture a autorisé, en 2015, la vente de l'Arctic, une pomme génétiquement modifiée qui ne brunit pas quand elle est épluchée. Autant dire que ce fruit « inoxydable » n'a pas fait l'unanimité auprès des associations de consommateurs locales. Mais le pays vient à nouveau de donner son aval (octobre 2022) à une tomate violette transgénique enrichie en antioxydants... qui doublent sa « durée de vie ».

dans une feuille de papier essuie-tout humidifiée. Stéphane Lagorce, ingénieur agronome et professeur des sciences de l'aliment à AgroParisTech, prévient tout de même que « *le froid freine ou immobilise les composés d'arôme.* »

L'épineuse question des emballages

Si trier les primeurs en fonction de leurs spécificités de conservation peut sembler fastidieux, une fois ancrée dans les habitudes, cette bonne pratique réduit sensiblement le gaspillage alimentaire. Elle est d'autant plus essentielle que certains fruits et légumes vendus en supermarché ne sont désormais plus conditionnés dans du plastique, mais commercialisés en vrac, comme au marché. Objectif? Supprimer plus d'un milliard d'emballages inutiles chaque année. En l'annonçant lors du Congrès mondial de la nature, en septembre 2021, Emmanuel Macron avait qualifié cette mesure de « *vraie révolution* ». Mais la filière agro-industrielle ne cesse, depuis, de batailler contre cette décision, en invoquant un risque de détérioration de primeurs fragiles (fruits rouges, champignons, endives, haricots verts, tomates cerises, etc.). Pour répondre à ces inquiétudes, le gouvernement a débloqué un fonds de 40 millions d'euros visant à favoriser l'investissement dans des conditionnements non plastiques.

>>



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

ATTENTION, ILS NE VONT PAS AU FRIGO !

C'est le cas de la pomme de terre car, à basse température, les tubercules peuvent pourrir. De même, mis au frais, l'oignon a tendance à ramollir; l'ail, à voir sa germination s'accélérer; les tomates, à perdre leurs arômes; le concombre, à flétrir; l'abricot, la pêche et la nectarine, à devenir moins fermes et moins goûteux; la banane, à noircir; les fruits exotiques, le melon et la pastèque, à perdre leur saveur.

>> En parallèle, des emballages «intelligents» ont été créés récemment. Ils libèrent des molécules ou, au contraire, en absorbent, en vue d'une meilleure conservation des aliments. Par exemple, l'oxyde de fer va capter l'oxygène et empêcher la croissance des moisissures. Seulement voilà, ces nouveaux produits sont principalement conçus en plastique. «*La question des effets sur la santé de ces conditionnements intelligents, notamment les risques de migration de nanoparticules, est traitée par les agences de sécurité sanitaire. Mais pas leur impact sur l'environnement*», regrette Stéphane Guilbert, professeur émérite en sciences de l'aliment à Montpellier SupAgro. On le voit, l'objectif d'abaisser de moitié les déchets alimentaires d'ici à 2025 se heurte parfois à celui, tout aussi primordial dans le même temps, de réduire de 20% les emballages à usage unique. Bref, lutte antigaspi et chasse au plastique ne font pas forcément bon ménage.

2 LES ALIMENTS SECS

En général non périssables, ils sont dotés de dates de péremption longues. On l'a vu précédemment, dépasser les délais, quand il s'agit de pâtes, de riz, de légumineuses, d'épices ou de gâteaux secs, ne compromet pas notre santé. En effet, ces aliments contiennent moins d'eau que les produits frais et sont donc moins susceptibles de développer des bactéries. Il convient malgré tout de préserver leurs nutriments, leurs saveurs et leurs textures (leurs qualités organoleptiques) au maximum, afin qu'ils ne terminent pas au fond d'une poubelle. Pour cela, on les conservera bien au sec et à couvert, car ils craignent la chaleur, l'humidité et la lumière.

Bocaux en verre et étiquettes maison

Avec le temps, les produits secs peuvent malgré tout se détériorer, notamment s'ils ont été achetés en vrac. On respectera donc quelques consignes, en l'occurrence de les transvaser aussitôt après ses courses dans des récipients hermétiques, idéalement en verre. Neutre au contact des aliments, ce matériau ne garde pas les odeurs, est réutilisable et recyclable, et protège mieux des mites alimentaires (lire aussi l'encadré ci-dessous). Si ces contenants sont totalement étanches, scellés par un anneau en caoutchouc, c'est mieux. Les pots de confitures et les bocaux de conserves font très bien l'affaire.

Il faut aussi bien étiqueter les récipients en précisant sur chacun de quelle denrée il s'agit et la date à laquelle elle a été stockée. Sinon, on a vite fait

COMBATTRE LES MITES ALIMENTAIRES

Véritable fléau de nos cuisines, les mites (vers, puis papillons argentés à l'âge adulte) se nichent partout. En particulier dans la farine, le riz, les pâtes, le sucre, les fruits secs et les épices, et encore davantage s'ils sont bios, donc cultivés ou fabriqués sans pesticides

ni produits chimiques. Les mites sont faciles à repérer, car elles forment des filaments blanchâtres caractéristiques dans les boîtes. Elles réussissent à percer le carton et le plastique des emballages pour accéder aux produits secs. Si vous en trouvez dans un placard,

mieux vaut jeter les paquets entamés, car elles ont pu y pondre leurs œufs. Afin de vous en débarrasser, placez des clous de girofle, un répulsif naturel efficace, partout où vous stockez. Les pièges à phéromones, à coller sur la paroi intérieure des armoires, fonctionnent aussi.



LES PORTIONS INDIVIDUELLES, UN REMÈDE ANTIGASPI ?

À la différence du fromage à la coupe, celui commercialisé en parts individuelles, souvent emballées dans des feuilles d'aluminium, est régulièrement présenté comme un atout dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Non seulement il permet une conservation optimale, mais il offre une dose adaptée aux besoins de chacun. Ces emballages en aluminium ont beau être « prêts au recyclage », les fabricants de produits laitiers planchent cependant sur des alternatives en carton ou en papier.



PISEL-SHOT/ADOBE STOCK

d'oublier ce qu'il y a à l'intérieur et de l'utiliser. La probabilité que les produits soient finalement jetés n'est pas, là non plus, totalement négligeable. Enfin, on évite de remplir à nouveau un pot avant de l'avoir complètement vidé, au risque d'accumuler des aliments, certes comestibles, mais à la saveur fanée. Et de finir par balancer le tout aux ordures.

3 LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

➤ **Les œufs** Contrairement à une idée reçue, il n'est pas nécessaire de les garder au réfrigérateur, car leur coquille est poreuse et absorbe les odeurs. D'ailleurs, vous aurez remarqué qu'au supermarché, ils ne sont pas rangés au rayon frais. Si on le souhaite, on peut tout de même les mettre au frigo, à condition que ce soit dans sa partie la plus tempérée, c'est-à-dire la porte (entre 6 et 10 °C). Par contre, ne les lavez surtout pas ! En effet, lorsque la poule pond, elle enrobe ses œufs d'un film protecteur. Sinon ils deviendraient perméables aux bactéries. C'est aussi pourquoi les jaunes crus ne se conservent qu'un à deux jours au frais, pas plus, et les blancs, jusqu'à quatre jours, dans un contenant hermétique. Les œufs durs, eux, tiennent deux à trois jours. Enfin, pour

savoir s'il est encore possible d'utiliser un œuf une fois sa date de consommation recommandée dépassée, plongez-le dans un verre rempli d'eau. Il reste couché au fond ? Il est encore frais. Il se tient debout ? Mangez-le rapidement. Et dans le cas où il flotte, il faut le jeter.

➤ **La viande** De retour des courses, on la place au plus vite dans la zone la plus froide de son réfrigérateur. La durée de conservation au frais varie sensiblement selon les morceaux, les types de viande et leur mode de commercialisation. Quand vous l'avez achetée préalablement emballée, il suffit de vous conformer à la date limite de consommation affichée. En revanche, si elle provient de la boucherie ou du rayon détail du supermarché, il est préférable de demander conseil au boucher. Une chose est sûre, il faut la consommer le plus rapidement possible, dans les 12 heures qui suivent l'achat. Les volailles crues entières, elles, ne se gardent pas plus de deux jours au frais dans leur emballage d'origine. Et, une fois ouverte, la charcuterie doit être mangée dans les deux à trois jours.

➤ **Le fromage** Le meilleur endroit pour ranger ses fromages affinés ? Le bac à légumes du frigo. La température y est idéale et permet de préserver leur texture, leur arôme et leur goût. L'humidité et la condensation pouvant les altérer, on prendra soin de les laisser dans leur conditionnement initial. Une fois ouvert, le fromage frais sera consommé sous trois à quatre jours, alors que l'affiné, correctement emballé, se gardera plus longtemps, nous dit l'Agence de la transition écologique. ■

La conservation

QUELQUES RÈGLES À RESPECTER

Plusieurs techniques permettent de garder plus longtemps les aliments. Encore faut-il adopter les bonnes pratiques pour éviter qu'ils ne se gâtent plus vite que prévu.

1 DU BON USAGE DU RÉFRIGÉRATEUR

Depuis la nuit des temps, l'homme cherche des techniques afin d'accroître la «durée de vie» de ses réserves alimentaires. Séchage, salage, fumage, réfrigération, congélation, appertisation (traitement thermique dans un conditionnement étanche): au fil des siècles, les procédés se sont diversifiés et améliorés. *«On ne le répétera jamais assez, mais une des règles d'or pour lutter contre le gaspillage, c'est la conservation»*, estime l'application mobile Too Good To Go.

Respecter la chaîne du froid évite que nos produits frais ne se gâtent trop vite. Afin d'y parvenir au mieux, lisez nos recommandations. Le froid joue un rôle essentiel dans la conservation des aliments. *«Il permet de ralentir la croissance des micro-organismes et la survenue de toxi-infections alimentaires, tout en préservant les qualités nutritionnelles et organoleptiques des denrées»*, affirme l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses). Encore faut-il distinguer celles qui ont leur place au frais, prendre soin de bien les emballer, ou de les enfermer dans des boîtes hermétiques, avant de les mettre au réfrigérateur, et organiser ce dernier

en conséquence pour optimiser leur conservation. Ainsi, lorsque vous rangez vos produits, veillez à poser les plus récents systématiquement derrière les plus anciens. Cela vous aidera à suivre le principe de base d'un stockage réussi: premier entré, premier sorti. Le tout sans oublier de garder un œil sur les dates limites de consommation, qui peuvent fortement varier d'un aliment à un autre.

Quel étage est approprié ?

Il convient aussi de placer ses produits au bon endroit dans le frigo. Référez-vous à sa notice d'utilisation, afin d'identifier le compartiment le plus adapté à chacun. En effet, selon la technologie





P. LESPRI/PLANPICTURE

LE FROID, C'EST PAS SYSTÉMATIQUE



Le réfrigérateur est bien l'allié de la conservation des aliments dans nos foyers. Mais, on l'a vu précédemment avec les fruits et légumes, certains produits ne doivent pas y être gardés, tels que les tablettes de chocolat (qui s'y couvrent d'une fine pellicule blanche), le café (le froid altère ses saveurs et détruit ses arômes) ou le miel (en deçà de 10 °C, il durcit et perd son goût).

Les plats que vous avez préparés vous-même seront traités spécifiquement. Ainsi, évitez de les placer encore chauds au frigidaire, car la chaleur crée de la condensation, et donc augmente la température à l'intérieur de l'appareil. Pas question, pour autant, de les laisser refroidir à l'air ambiant pendant plus de deux heures, parce que certaines bactéries s'y développeraient à la vitesse grand V ! Si les restaurateurs disposent de cellules de refroidissement, les particuliers, eux, peuvent baigner leurs récipients dans l'eau glacée afin de les rafraîchir avant de les stocker au frais.

et le modèle, les préconisations des constructeurs diffèrent. « Les frigidaire à froid statique nécessitent de mettre les denrées les plus périssables dans la zone la plus froide de l'appareil, qui se situe en bas », explique Patrick Esnouf, le directeur technique du Groupement interprofessionnel des fabricants d'équipement ménager (Gifam). Les réfrigérateurs à froid brassé et ventilé délivrent, quant à eux, une température plus ou moins homogène partout – il est donc possible de ranger ses aliments indifféremment en haut, au milieu ou en bas. Quoi qu'il en soit, on n'oublie pas de nettoyer son frigo régulièrement, car cela ralentit le processus de dégradation de son contenu.

2 RÉUSSIR SA MISE EN CONSERVE

Le traitement par la chaleur est le moyen le plus utilisé pour conserver plus longtemps les denrées. Une mise en conserve comprend néanmoins des contraintes. Il existe principalement deux méthodes de conservation longue durée : la pasteurisation et la stérilisation. La première consiste à détruire les micro-organismes pathogènes en portant les aliments à une température comprise entre 62 et 97 °C pendant une durée déterminée, puis à les refroidir rapidement. « Cette technique préserve leurs caractéristiques, notamment » >>



DUFFAS/PHOTOCUISINE

>> *leur saveur*», précise le ministère de l'Économie. Les produits pasteurisés (lait, yaourts, bière, jus de fruits, compotes...) présentent cependant une date limite de consommation et doivent être stockés au frais. De même, la seconde technique (celle que l'on pratique à la maison) soumet les denrées à une haute température, cette fois à 100 °C, durant un certain temps, afin d'éliminer toute forme microbienne. Cela altère quelque peu leur valeur nutritionnelle, en particulier les teneurs en vitamine C, mais c'est le prix à payer quand on veut savourer des tomates au jus en hiver, des cèpes à l'huile au printemps, une purée de butternut au cours de l'été ou une confiture de fraises à l'automne.



ASTUCE ANTI-INFLATION

Mettre en conserve des fruits et des légumes frais de pleine saison, achetés en grande quantité à la fin du marché, n'est pas qu'une technique antigaspi : c'est un vrai coup de pouce pour le pouvoir d'achat.

Les produits de saison à privilégier

Moins intéressante d'un point de vue nutritionnel, la mise en conserve chez soi est toutefois plus économe en énergie que la congélation, puisque les bocaux, une fois stérilisés, sont stockés à température ambiante. Autre atout de ce procédé : une panne de courant n'altère pas le contenu d'un pot, alors qu'elle peut mettre en péril tout ce que l'on a stocké dans le congélateur. Réaliser ses propres conserves est, par ailleurs, un brin plus écologique, puisque l'on recourt à des contenants en verre, recyclables à l'infini, plutôt qu'à des boîtes en métal ou des sachets en plastique.

Quand on envisage de procéder à une stérilisation, mieux vaut acheter ses produits au cœur de la saison, en circuit court, fraîchement récoltés, pour préserver au maximum leurs propriétés nutritives et gustatives, recommande le chef Yves Camdeborde, auteur de *Conservez, cuisinez !* (Albin Michel, 2022). Lors du premier confinement, il s'était retrouvé avec des tas de denrées périssables inutilisées, issues de ses établissements parisiens. « *Plutôt que de rester les bras ballants, j'ai pris mes cageots, j'ai filé dans le Sud et j'ai tout mis en bocaux* », se souvient-il.

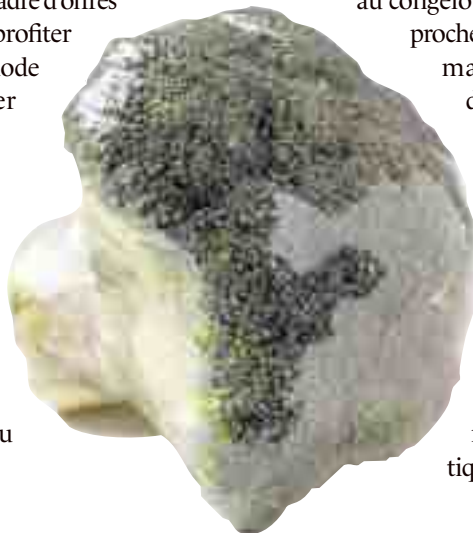
QUELS SIGNES D'UNE MAUVAISE STÉRILISATION ?

Avant de consommer une conserve, traquez les signes d'une mauvaise stérilisation : un changement de couleur excessif des produits ; la présence d'écume à la surface du liquide ; une capsule bombée et convexe en son centre ; un bruit démesuré à l'ouverture loin du discret « pop » attendu ; enfin, une odeur nauséabonde. Les causes d'échec ? Un bocal trop ou pas assez rempli, une durée de stérilisation insuffisante, une température trop basse ou un défaut d'étanchéité.

3 CONGÉLATION : LES GRANDS PRINCIPES

Efficace et facile, cette solution prolonge de beaucoup la conservation des aliments. Il y a néanmoins quelques règles à suivre.

Le processus de congélation permet d'amener les aliments à une température très basse, qui oscille entre -18 et -24 °C. Cela bloque leur dégradation en stoppant la croissance des micro-organismes. Utile pour conserver ce que l'on ne consomme pas rapidement (notamment ce que l'on a acheté en grande quantité, dans le cadre d'offres promotionnelles) et en profiter toute l'année, cette méthode exige toutefois d'adopter quelques bonnes pratiques. D'abord, à condition de respecter la règle d'or – on ne recongèle jamais un produit qui a été décongelé –, on peut tout aussi bien mettre du pain, de la viande et du poisson que des plats cuisinés au congélateur.



Les légumes et les fruits, eux, devront être congelés, idéalement, dès que l'on rentre des courses, afin de préserver leurs qualités nutritionnelles. On blanchira les premiers au préalable, c'est-à-dire qu'on les plongera deux ou trois minutes dans de l'eau bouillante salée avant de les placer sous un jet glacé, ce qui interrompra leur cuisson. L'objectif ? Garder intacts leur saveur, leur texture et leur couleur. On les déposera sur une plaque à pâtisserie sans qu'ils se chevauchent et les laissera ainsi au congélateur durant une nuit entière. Il faudra alors les emballer méticuleusement dans des sacs dédiés ou des boîtes hermétiques, si possible en petites portions de manière à ajuster les quantités à ses besoins au moment de les sortir.

« Premier entré, premier sorti »

Ensuite, on prendra soin d'indiquer lisiblement le contenu et la date de congélation, car le principe du « premier entré, premier sorti » vaut également pour le congélateur. Enfin, sachez que les délais de stockage varient de 1 à 24 mois. À noter que le grand froid ne fait que suspendre la détérioration des aliments ; une fois décongelés, ils seront à nouveau soumis au processus naturel de vieillissement. Les bactéries « endormies » (*Salmonella*, *Listeria*...) se réveilleront et proliféreront à une vitesse stupéfiante, leur nombre doublant toutes les 20 minutes ! À ce rythme, des denrées risquent vite de devenir impropres à la consommation, c'est pourquoi il est impératif de les décongeler 24 heures au frigo plutôt qu'à température ambiante. Il n'est d'ailleurs pas conseillé de placer au congélateur des produits périmés, ou trop proches de leur date limite de consommation, car vous seriez obligé de les manger de toute urgence.

Si ce n'est pas le cas, il est possible de les déguster dans les deux à trois jours.

Organiser le rangement

Nul besoin, ici, de disposer les aliments à une place spécifique. Quelle que soit la technologie de l'appareil – froid statique ou ventilé –, la température

>>

DES FRUITS PLUS VITAMINÉS... AU CONGÉLATEUR

Les fruits et les légumes surgelés ne seront pas moins bons pour la santé, une fois décongelés, que les végétaux frais. Ayant été récoltés à maturité et immédiatement transformés, ils sont restés gorgés de nutriments. « *Entre le champ et l'usine, il ne se passe guère plus de six heures* », assure Éric Ternisien, directeur de celle de Bonduelle à Estrées-Mons (Somme), dont les camions tournent 24 heures sur 24 pendant les campagnes de légumes. À l'inverse, les denrées transportées et stockées en chambre froide avant d'atterrir dans les rayons des supermarchés ont subi une déperdition très importante en vitamine C.

>> y est homogène partout. Il est cependant recommandé de bien organiser le rangement, en mettant devant (ou au-dessus) les produits les plus fragiles et ceux dont la date de péremption est la plus proche. Et de dégivrer et de nettoyer l'intérieur au moins une fois par an, surtout si le congélateur est à froid statique. L'occasion de vérifier toutes les dates auxquelles les denrées y ont été stockées...

Vous devez vous absenter plusieurs jours et souhaitez vous assurer que votre congélateur n'a subi aucune coupure de courant prolongée ? Placez-y, deux jours avant de partir, un verre rempli d'eau. Une fois qu'elle a gelé, placez une pièce de monnaie sur la glace. Si, à votre retour, elle figure toujours au-dessus, c'est le signe qu'aucune défaillance n'est survenue. À l'inverse, si elle se retrouve figée au milieu du verre, ou au fond, c'est que la chaîne du froid a été rompue... Il vous faudra alors jeter toute la nourriture.

Le saviez-vous ? Tous les aliments ne tolèrent pas le grand froid. Les œufs crus dans leur coquille, par exemple, risqueraient d'éclater – on peut néanmoins congeler le blanc et le jaune séparément, chacun placé dans une boîte hermétique durant quatre mois. On évite aussi les pommes de terre, les panais et les topinambours (sauf s'ils sont cuisinés en purée ou en gratin), car l'amidon supporte mal la glace. Les fruits et légumes contenant beaucoup d'eau (concombres, pastèques, fraises, tomates), eux, deviendront flasques et sans saveur. Le traitement ne réussit pas non plus aux huîtres entières, aux yaourts et aux crèmes desserts. Enfin, les fromages frais ou à pâte molle y résistent mal. ■



GRAHAM/ADOBE STOCK

La valorisation

LE TRI À LA SOURCE BIENTÔT OBLIGATOIRE

Il y a toujours des déchets alimentaires qui terminent dans les ordures ménagères. Mais dans un peu moins d'un an, il faudra faire autrement.

A compter du 1^{er} janvier 2024, les particuliers devront trier leurs biodéchets, afin que les collectivités puissent les recueillir dans des bacs dédiés ou des points d'apport volontaire. Il s'agit d'une disposition de la loi Agec de 2020, dite antigaspillage. L'objectif ? Valoriser ces résidus triés «à la source» en compost pour les agriculteurs ou en énergie via la méthanisation (lire l'encadré « Des biodéchets au gaz vert » p. 40). Il était temps. Car non seulement leur enfouissement et leur incinération produisent des gaz à effet de serre, mais nos déchets alimentaires représentent aujourd'hui un tiers du contenu de nos ordures ménagères !

Début 2024, les collectivités locales seront donc tenues d'avoir mis à la disposition de leurs administrés des solutions individuelles ou collectives de collecte. Cela n'est pas une mince affaire, notamment dans les grandes villes. Deux possibilités existent : «*Certaines, comme la Métropole de Grenoble,*

ont opté majoritairement pour des poubelles classiques au bas des immeubles (ramassage en porte-à-porte); d'autres, telles que la Métropole de Lyon, ont privilégié les points d'apport volontaire répartis dans les rues. Ce qui se développe beaucoup et fonctionne bien, c'est un mixte des deux, selon la typologie du territoire», constate Mathilde Borne, déléguée générale du réseau Compostplus, constitué de collectivités territoriales engagées dans le tri des déchets organiques et leur transformation en compost.

Des expérimentations en cours

Afin de tester différents dispositifs et de préparer les esprits, des expérimentations ont vu le jour ici ou là. Plus d'une centaine de collectivités réparties à travers l'Hexagone, y compris au sein de territoires denses, se sont déjà lancées dans une démarche de tri à la source et de collecte séparée des biodéchets. Comment cela se passe-t-il ? Plusieurs villes proposent aux ménages des kits composés d'un bioseau en plastique recyclé et de sacs compostables pour récupérer certains résidus alimentaires (lire l'encadré « Que mettre dans le sac à compost ? » p. 40). Ensuite, selon l'endroit où ils habitent, ils les portent dans des points fixes ou mobiles. D'autres systèmes ont également été mis en place.

À Paris, la Direction de la propreté et de l'eau (DPE) de la ville, qui gère la récolte et le traitement des ordures ménagères, dispose pour les particuliers, les jours de marché, des poubelles marron destinées aux déchets alimentaires. Dans les 13^e et 15^e arrondissements, des bornes fixes ont été installées ;

>>

SUBSTITUT AUX ENGRAIS DE SYNTHÈSE

La valorisation sous forme de compost apporte aux terres agricoles un amendement organique naturel. Un retour au sol de qualité, donc, mais surtout un substitut aux engrais de synthèse, dont la fabrication repose notamment sur des ressources minières non renouvelables (phosphore et potasse).

DES BIODÉCHETS AU GAZ VERT

Composter, c'est transformer par fermentation des biodéchets en amendement organique pour nourrir le sol (compost, fumier, engrais verts...).

Méthaniser, c'est produire du méthane à partir de biodéchets, lequel sera ensuite transformé en électricité ou en biogaz.

Le résidu de la méthanisation, appelé digestat, peut être épandu sur les sols agricoles.



1 Chez soi, on met ses déchets alimentaires dans un bio-seau ou un sac à compost...

>> elles sont relevées cinq fois par semaine. Dans les 2^e, 12^e et 19^e, c'est le ramassage en porte-à-porte qui est testé. «On propose aux immeubles qui le peuvent d'accueillir un quatrième bac réservé aux biodéchets, en plus de ceux dédiés au tout-venant, au verre et aux emballages», indique Colombe Brossel, adjointe à la mairie de Paris en charge de la propreté et de la réduction des déchets. Ces nouvelles poubelles (de couleur verte et dotées d'un couvercle marron) font l'objet d'une tournée spécifique de la part des camions-bennes, qui passent à deux reprises dans la semaine.

Cependant, le projet a eu du mal à démarrer, freiné par la pandémie de covid. «C'est très compliqué. Entre les gardiens d'immeuble qui rechignent, les gens qui utilisent des sacs en plastique non compostables et la collecte parfois irrégulière, cette expérimentation génère pas mal de mécontentement», reconnaît Mélisande Seyzériat, coordinatrice de l'association Zero Waste France. Le défi est immense, Colombe Brossel en convient: «Certains arrondissements sont

QUE METTRE DANS LE SAC À COMPOST ?

Des aliments biodégradables, comme les épluchures de végétaux, les restes de repas ou le marc de café, doivent être triés à la source. Mais aussi les serviettes en papier et les produits périmés sans leur emballage. Ces biodéchets seront rassemblés dans des sacs compostables, à l'image de ceux disponibles au rayon fruits et légumes des supermarchés. On peut également utiliser du papier kraft.

particulièrement denses. Et dans le 19^e, où l'on compte 190 000 habitants, il y a aussi 40 % de logements sociaux, du coup nous n'avons pu équiper en poubelles marron que 60 % des immeubles.»

Un créneau porteur

En ce qui concerne la collecte, plusieurs prestataires proposent leurs services aux collectivités. Aux côtés des spécialistes du secteur – Suez, Veolia, Paprec, Nicollin... –, des dizaines d'entreprises ont vu le jour ces dernières années. Équipées de camions, de vélos-cargos, voire de charrettes à cheval, elles récupèrent les résidus alimentaires auprès des particuliers, mais aussi des restaurants, des cantines et des maisons de retraite, pour les transformer en compost ou en énergie (via la méthanisation). Les Alchimistes, une jeune pousse créée en 2016 et présente à Angers, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Paris, Toulouse, La Réunion, etc., a ainsi fait «le choix de valoriser les matières organiques uniquement sous

Pensez-y !

Trier ses déchets alimentaires pour les valoriser, c'est bien. Les limiter, c'est mieux ! Car ce n'est pas parce qu'on trie correctement qu'il faut jeter à tout va... Le meilleur déchet reste toujours celui qu'on ne produit pas.





2 ... que l'on dépose après dans un point d'apport volontaire.



3 La collecte sera acheminée dans une usine de méthanisation pour transformation.



UNE COULEUR DE POUBELLE QUI VARIE ENCORE

Les bacs de collecte des biodéchets s'affichent aussi bien en orange, en vert ou en marron. Il avait été question que ce dernier soit leur teinte dédiée. « Pour faciliter l'appropriation de ce geste de tri par tous, et permettre une meilleure compréhension, il serait bien d'uniformiser la couleur des bacs. En effet, lorsque les gens partent en vacances, ils sont perdus », affirme Mathilde Borne, déléguée générale du réseau Compostplus. Sera-t-elle entendue ?

la forme de compost, car ça contribue à la régénération des sols», explique Benjamin Pollet, responsable Pays de la Loire. Elle le distribue ensuite aux apporteurs de déchets (particuliers, écoles, etc.) pour leurs espaces verts et à des agriculteurs du coin.

Autre exemple: Moulinot, pionnier dans le recyclage des matières organiques issues de la restauration commerciale. Il faut dire que cette société a été fondée par Stephan Martinez, appartenant à la troisième génération d'une famille de restaurateurs... « Depuis la création, en 2014, nous avons valorisé en compost ou en énergie plus de 55 000 tonnes de déchets alimentaires », affirme-t-il. Des cuisines de l'Élysée aux cantines de l'AP-HP en passant par McDonald's, Moulinot est partout ! Le groupe répond également aux appels d'offres des collectivités locales dans le cadre des marchés publics. Car il va bien falloir, d'ici à 2024, collecter à grande échelle les déchets des particuliers, des administrations, des établissements scolaires et des restaurants pour respecter la loi.

Accompagnement requis

Les Français seront-ils prêts à jouer le jeu ? Une chose est sûre, ils auront besoin d'être accompagnés. « Si l'on veut que les citoyens s'emparent de la question, il faudra lancer une vaste campagne d'information, car le 1^{er} janvier 2024 va arriver très vite », prévient Mathilde Borne. « On devra faire de la pédagogie », confirme-t-on au siège des Alchimistes. La start-up a déjà lancé une « école du compostage » en plein cœur de la métropole

nantaise, afin que « des particuliers, des publics scolaires et des professionnels y voient le processus à l'œuvre », raconte Benjamin Pollet.

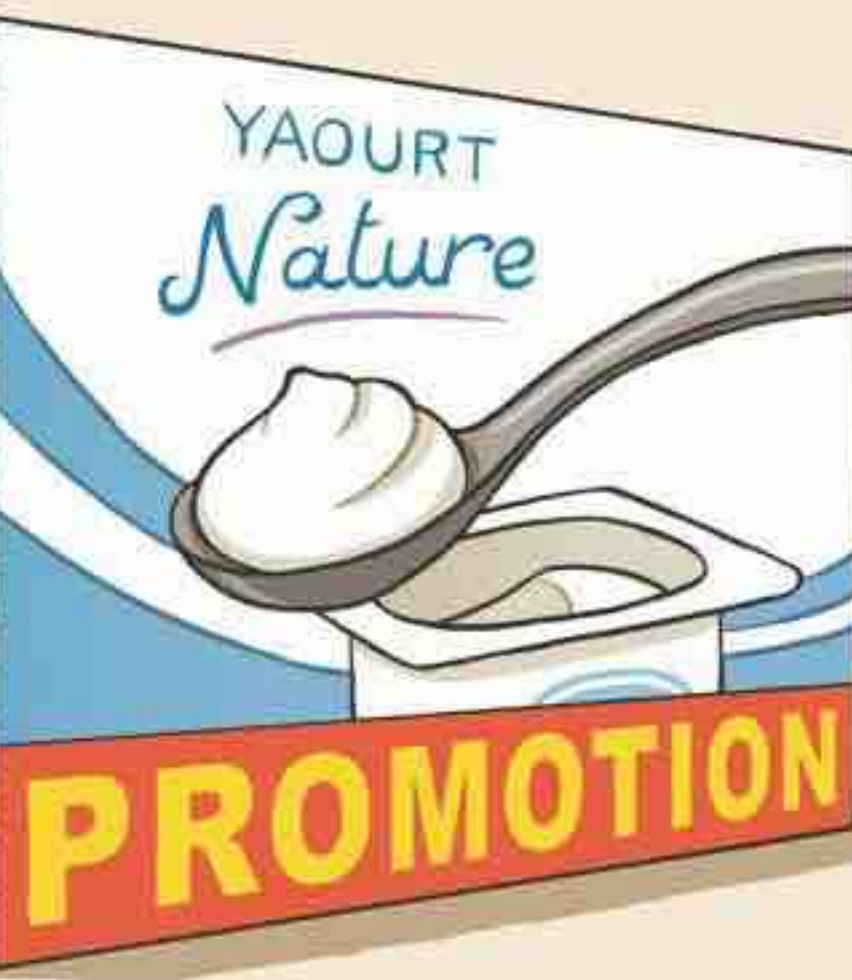
Clarifier le mode opératoire sera aussi nécessaire. De fait, le tri des résidus alimentaires peut, dans des situations particulières, être source de pollution. Cet hiver, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a tiré la sonnette d'alarme: la décomposition des sacs « biodégradables » ou « compostables », dans lequel les Français sont invités à déposer leurs déchets, ne serait pas garantie à 100%. « Lors de l'épandage d'un compost dans un potager de particulier, par exemple, une contamination de l'environnement ou des cultures locales n'est pas exclue », note l'Agence. Elle recommande de ne pas mettre de tels sacs dans les composteurs. Mathilde Borne précise, toutefois, que cette mise en garde ne concerne que les bacs de proximité, et non les biodéchets ramassés par les collectivités territoriales, qui sont traités sur de grands sites industriels. Là, le process appliqué et la montée en température permettent de dégrader le plastique desdits sacs. ■

SOMMAIRE

- 44** Changer ses habitudes
- 46** Les enseignes antigaspi ont la cote
- 49** Le vrac peine à s'imposer
- 52** Distributeurs : entre efforts et obligations
- 56** Un label national
- 57** Responsable à table
- 59** En milieu scolaire, on peut mieux faire !
- 62** Glaner au champ comme au marché



Des repères pour vous guider



Nous garnissons parfois nos caddies, tels des automates, attirés par des promotions ici, des formats familiaux là... mais les denrées concernées peuvent ensuite rester stockées au fond de nos placards ou de nos frigos, car elles n'ont pas été planifiées. «*Quand la valeur (financière, symbolique...) du produit perçue par le consommateur est diminuée (par une promotion...), cela amène à l'hypothèse selon laquelle ce produit sera plus facilement gaspillé*», écrit Guillaume Leborgne, maître de conférences à l'université Savoie Mont-Blanc et auteur d'une thèse sur le sujet. Et si l'on repensait notre façon de faire les courses ? Au supermarché, mais aussi dans ces enseignes antigaspi qui nous promettent de faire de sacrées économies. On peut également changer de comportement au restaurant ou au bureau, ou encore à la campagne, en glanant dans les champs des fruits et légumes hors calibre ou abîmés. Enfin, si l'on a des enfants, pourquoi ne pas s'intéresser aux menus servis à la cantine ?

CHANGER SES HABITUDES

Avec l'inflation, les consommateurs évitent de gaspiller et s'intéressent aux promos sur les produits à dates courtes. Mais les primeurs cabossées n'ont toujours pas la cote.

Les promotions du type «2 + 1 gratuit», proposées par les enseignes de la grande distribution, poussent à la dépense et engendrent souvent du gaspillage. On n'est donc pas obligé de se laisser tenter. En revanche, inutile de se limiter sur les produits frais à date courte, vendus en moyenne à 30% moins cher, car c'est une façon de consommer malin. Pendant longtemps, les corners antigaspi, généralement placés près des caisses, ont rebuté les consommateurs. Ils étaient perçus comme contenant des aliments de moindre qualité. «À une époque, les supermarchés faisaient du retrait de produits avec une date limite de consommation à J-5 un argument marketing. C'était un gage de fraîcheur»,

se souvient Thierry Desouches, le porte-parole de Système U. Tout cela est bien terminé. Avec le retour de l'inflation, la clientèle se rue sur les démarques «à consommer le jour même». Dans certains hypermarchés, après 11 h, on ne trouve plus aucun aliment frais bradé...

Il y a un an, un sondage de l'institut YouGov pour la start-up Phenix révélait que 97% des Français étaient prêts à acheter des produits à dates limite de consommation (DLC) courtes. Les acteurs du secteur ont intégré cette donnée, et la lutte contre le gaspillage alimentaire s'affiche dorénavant en grand. Certains magasins déploient même d'importantes zones réfrigérées antigaspi, à l'image du supermarché E.Leclerc de Blagnac (31). Une voie d'avenir? À condition d'«être certain de les manger à temps, car les DLC sont souvent ultracourtes», avertit Barbara Redlingshöfer, chercheuse à l'Institut national de la recherche agronomique (Inrae). Autre bémol, cette manière d'optimiser la fin de vie des produits détourne en partie les denrées autrefois destinées aux associations d'aide alimentaire (lire aussi p. 52-55).

L'AMAP, UN MODE DE VENTE VERTUEUX ?



S'abonner à une association pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap) permet de limiter le gaspillage aux champs. En effet, en échange d'un panier hebdomadaire de produits frais et de saison, le consommateur s'engage financièrement pour une période donnée (entre six mois et un an, en général). Ainsi, l'agriculteur ne fournit que ce qui a été commandé; production et consommation sont mieux synchronisées. À une nuance près toutefois: les paniers peuvent comporter des primeurs que l'abonné n'apprécie pas forcément, ou qu'il ne sait pas cuisiner.

Donner leur chance aux biscornus

Une évolution des habitudes peine, quant à elle, à s'installer: l'achat de fruits et légumes cabossés. De fait, les Français ont une fâcheuse tendance à se détourner des primeurs «mal fichus». Les campagnes de communication lancées par le passé n'ont jamais vraiment marché, ni l'opération «Fruits et légumes moches» d'Intermarché, ni celles des «Gueules cassées» de Nicolas Chabanne (le fondateur de la marque C'est qui le patron ?!).



Pourtant, ces végétaux trop petits, parfois bicornus, sont généralement tout aussi savoureux que ceux de taille standard. L'agroclimatologue Serge Zaka l'assure: «*La qualité gustative d'un fruit ou d'un légume dépend de sa variété et de sa maturité, pas de son apparence.*» S'agirait-il d'un blocage psychologique «spécial supermarché» à surmonter? Car après tout, lorsque l'on achète en direct auprès des producteurs, à la ferme ou sur les marchés de plein vent, on ne fait pas la fine bouche devant des produits non calibrés... Et les études montrent que ces circuits courts ont la cote.

Dans le même ordre d'idée, il faudrait davantage soutenir les denrées donnant une seconde vie aux «déchets» de production, comme le marc de raisin, la mélasse issue de l'industrie sucrière, la drêche de bière ou encore la pulpe de cabosse de cacao. Les entreprises qui revalorisent ces «coproduits» les transforment en biscuits, en crackers, en nouilles instantanées, en farine, etc. On appelle cela l'*upcycling*.

À considérer également: les aliments reconditionnés par les enseignes. Chez Carrefour, par exemple, les paquets de céréales endommagés sont remballés et vendus avec une démarque de 50%. Idem

pour certains produits secs dont la date de durabilité minimale est dépassée. L'enseigne propose aussi à ses clients d'acheter des œufs à l'unité, issus de boîtes en contenant des cassés et donc invendables en l'état. Une autre façon de lutter contre le gaspillage... À l'inverse, acheter des fruits et légumes importés du bout du monde est à éviter, car plus la chaîne d'approvisionnement est longue, plus les risques de pertes au cours du transport s'avèrent importants. Enfin, on jettera toujours moins ce qu'on aura acheté chez un producteur local que dans un supermarché.

Le saviez-vous ? De retour dans les rayons, les pénuries pourraient changer la donne. On les croyait disparues dans les vestiges du confinement, elles sont revenues de plus belle avec la guerre en Ukraine et le dérèglement climatique. On s'est même habitué à voir des produits disparaître brutalement des linéaires au gré de l'actualité, qu'il s'agisse de l'huile de tournesol, de la moutarde ou encore du riz. Autrement dit, c'est un peu la fin de la profusion et de l'opulence à tous les étages. Serait-ce alors le moment de questionner notre système alimentaire, qui nous a habitués à avoir tout sous la main, partout, tout le temps? ■

LES ENSEIGNES ANTIGASPI ONT LA COTE

Nos comportements sont en train de changer... Le succès rencontré par les pros de la chasse au gâchis, dont les entreprises fleurissent un peu partout en France, en témoigne. Focus sur trois spécialistes du secteur.

Nombre de sociétés proposent aujourd'hui à la vente des fruits et légumes cabossés, des emballages imparfaits, des aliments à base de coproduits et des denrées reconditionnées. Ces circuits de commercialisation offrant des rabais significatifs et l'inflation faisant son retour, on devrait les voir encore prospérer à l'avenir.

1 NOUS ANTIGASPI Rien ne se perd

Les fondateurs de la chaîne d'épiceries Nous antigaspi, Vincent Justin et Charles Lottmann, sont partis d'un constat: plus de la moitié du gaspillage alimentaire en France provient du monde agricole et de l'industrie agroalimentaire – deux acteurs qui, précisément, peinent à se débarrasser de leurs invendus. Lancée en Bretagne il y a quatre ans, leur entreprise s'articule autour d'un concept simple: commercialiser les aliments ne rentrant pas dans les standards industriels ou de la grande distribution. Et qui restent donc à la porte des entrepôts, comme ces œufs trop petits, ces fruits et légumes hors calibre, ces fins de série, ces produits transformés déclassés car présentant un défaut de poids, de couleur ou d'emballage, etc. Dans les boutiques Nous antigaspi, il y a peu de chances de tomber sur des denrées aux dates de consommation ultracourtes. En revanche, on trouve des produits non périssables aux durabilités minimales légèrement dépassées – ce qui, on l'a vu, ne présente aucun risque pour la santé. Il arrive aussi qu'il y ait des aliments en grands formats; cet hiver par exemple, l'enseigne proposait des meules entières de fromage à raclette.

La start-up n'en finit pas de traquer les maillons faibles de la chaîne alimentaire. «*On travaille en amont avec les filières pour valoriser des aliments qui ne sont pas consommables en l'état*», explique Charles Lottmann. Ainsi, Nous antigaspi met en relation des agriculteurs et des transformateurs afin qu'ils coconstruisent des produits parfois distribués sous la marque des seconds. «*L'an dernier, par exemple, des agriculteurs du nord de la France se sont retrouvés avec 7 tonnes de fraises aux champs. On a conçu un yaourt sur un lit de fraises avec une coopérative laitière du Limousin, qui a récupéré les fruits surgelés pour en faire un*





produit laitier», poursuit le cofondateur. D'autres fois, l'entreprise travaille à la valorisation de «déchets». Comme avec cet industriel qui rejetait de la pulpe de myrtilles au cours de son cycle de production primaire pour ne garder que la peau des fruits et en extraire le pigment: Nous antigaspi lui a présenté un producteur de sirop... et les deux ont fait affaire. Autres exemples issus de ces alliances vertueuses: des biscuits apéritifs à base de drêche de bière, des barquettes de chutes de truites fumées, de jambon sec ou de chorizo, etc. On les retrouve en rayons sous la marque de distributeur.

50 tonnes de produits sauvés des poubelles

Question prix, les clients des 25 épicerie de la chaîne bénéficient de remises jusqu'à 50%. *«On estime qu'une famille de quatre personnes peut faire jusqu'à 2000 € d'économies par an»*, déclare Charles Lottmann. Par contre, il ne faut pas s'attendre à remplir son cabas avec une liste de courses arrêtée, car les arrivages quotidiens se font au gré des opportunités. Les magasins s'efforcent toutefois

EN DIRECT DES USINES

Des fabricants vendent des «paniers antigaspi» issus de leurs usines. Danone propose ainsi, via l'appli Phenix, des spécialités laitières provenant de sa laiterie de Bailleul (59), vendues à prix réduit car présentant de petits défauts esthétiques. De la même façon, les laiteries H. Triballat Rians donnent une seconde vie à leurs invendus dans les boutiques des sites de production, là aussi via Phenix. Enfin, le fabricant de friandises Carambar & Co organise chaque année à Bondues (59) des ventes d'usine qui rencontrent un franc succès.

de proposer au moins une référence par famille de produits et quelques articles de première nécessité (lessive, papier toilette, essuie-tout, etc.).

En moyenne, ce sont 50 tonnes d'aliments que les magasins Nous antigaspi réussissent à sauver des poubelles chaque mois. Cependant, il reste encore beaucoup à faire pour écouler tous les surplus des acteurs du secteur... C'est pourquoi la start-up a passé un accord avec Carrefour, qui distribue dorénavant la marque Nous antigaspi sous la forme de corners dans une trentaine de ses hypermarchés. Objectif: garantir aux transformateurs suffisamment de volume. *«Ouvrir des magasins dédiés, cela prend du temps. En attendant, ce partenariat avec Carrefour, c'est aussi un moyen pour le distributeur de tester le consommateur, de s'assurer qu'il est prêt à évoluer»*, conclut Charles Lottmann.

Le saviez-vous ? Nous antigaspi est né dans l'écosystème de la start-up Phenix, qui accompagne les enseignes de la grande distribution dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Les deux fondateurs, Charles Lottmann et Vincent Justin, se sont rencontrés là-bas. Progressivement, ils ont volé de leurs propres ailes, et leurs liens avec l'entreprise portant le nom de l'oiseau mythique se sont distendus. Par la force des choses aussi: le succès de Nous antigaspi est tel que ses épicerie commencent à concurrencer les enseignes de la grande distribution avec lesquelles collabore Phenix... >>



>> 2 WILLY ANTIGASPI Du bio déstocké

Ce site d'e-commerce a été lancé il y a un an à peine par Clément Mery et Jonathan Negrin. Au départ, les deux entrepreneurs ne s'étaient pas positionnés sur le gaspillage alimentaire, mais sur la vente de produits bio à prix réduits, à travers un site nommé Goodmarche.fr.

«C'est en constatant le succès disproportionné de notre offre de déstockage que nous avons eu l'idée de faire évoluer notre modèle», raconte Clément Mery. Et une nouvelle plateforme est née, baptisée Willyantigaspi.fr. On y compte aujourd'hui plus de 500 références alimentaires du quotidien à prix réduits (-30 à -50%): des produits secs en dates de durabilité courtes, en surstocks ou qui présentent des défauts d'emballage ou d'étiquetage. «Notre catalogue se compose uniquement d'articles bios et/ou d'origine France», précise Clément Mery. La livraison est gratuite à partir de 30 € de commande sur tout le territoire, par Collissimo, en points relais ou en drive à l'entrepôt de stockage, à Saint-Ouen (93).

Le saviez-vous ? Spécialisé dans le commerce en ligne de produits bios, le site Greenweez s'est lancé à son tour dans l'antigaspi. Depuis quelques mois, il ajoute gratuitement, dans les commandes du jour de ses clients, des produits frais dont la date limite de consommation approche (J-1 ou J-2). Pour les identifier, un sticker «Ouf je suis sauvé» est collé sur l'emballage. «Pour les produits secs abîmés, le principe est le même, sauf qu'on les donne aux Restos du cœur d'Évreux», raconte Stéphanie Leonor, responsable RSE de Greenweez.com.

3 BENE BONO Un panier économique

Encore une start-up qui sauve du gaspillage des fruits et légumes (bios en l'occurrence), soit parce qu'ils ne respectent pas les canons de beauté des industriels et des grandes surfaces, soit parce qu'ils n'ont pas trouvé preneurs. Disponible à Lille, Lyon, Marseille et Paris, le service de livraison



UNE BOX BIEN CALBRÉE

Elles s'appellent Hello Fresh, Qui Toque ou encore Les Commis. Ces start-up proposent, parmi un vaste catalogue, des box culinaires prêtes à cuisiner accompagnées de fiches recettes. Un bon moyen de se débarrasser de la contrainte des courses et du manque d'inspiration... mais aussi une autre façon de lutter contre le gaspillage alimentaire. Les ingrédients sont livrés à domicile dans des quantités précisément calculées en fonction du nombre de convives. Oubliés, les restes de repas dont on ne sait plus que faire !

Hors normes, rebaptisé Bene Bono cet hiver, récupère des denrées auprès de producteurs locaux, qu'il propose ensuite à la vente pour un prix jusqu'à 40 % moins élevé qu'en magasin. Les clients ont le choix entre six formats de paniers, vendus de 11,50 € (pour environ 2 kg) à 28 € (8 kg). Une fois commandés, ils sont livrés dans un point relais de proximité, ou à domicile pour un coût supplémentaire de 5 €. Ils peuvent être complétés par des produits d'épicerie aux dates de péremption trop courtes, de fins de série ou d'articles victimes de surstocks. Chaque semaine, le site fournit l'équivalent de 20 à 25 tonnes de produits sauvés. Il souhaite maintenant lancer sa propre gamme. ■

LE VRAC PEINE À S'IMPOSER

La vente en vrac de pâtes, de riz ou encore de céréales peut être vue comme une solution antigaspi. Elle présente en effet de réels avantages... mais aussi des inconvénients qui la pénalisent. On fait le point.

Le vrac permet d'acheter uniquement la quantité d'aliments dont on a besoin. En ce sens, ce mode de distribution semble idéal pour ne pas gâcher. Sans emballage et conservés dans des contenants réutilisables, les denrées ainsi commercialisées limitent par ailleurs l'impact sur la planète. Pourtant, s'il a connu une forte croissance ces dernières années, le vrac peine à s'imposer. Selon une étude menée par OpinionWay pour Digi France, seul un Français sur cinq achète sans emballage chaque semaine, tandis que plus d'un tiers déclare ne jamais le faire. Pour se développer, ce secteur doit donc surmonter plusieurs obstacles.

Il y a d'abord les informations délivrées au consommateur. C'est peu dire que les étiquettes collées sur les trémies du vrac ne nous apprennent pas grand-chose ! Toutefois, si le client veut en savoir plus – d'où vient le produit, jusqu'à quelle date il peut être consommé, quelles sont les informations nutritionnelles, le numéro de lot, des idées de recettes, des conseils de cuisson, etc. –, il peut désormais scanner un QR code. Autre

frein à un développement plus large: la présence insuffisante des marques. « *Les consommateurs aimeraient trouver en vrac les marques qu'ils ont l'habitude d'acheter emballées* », affirme Célia Rennesson, cofondatrice de Réseau Vrac, une association, créée il y a six ans, qui fédère des acteurs de ce mode de distribution. Un point compliqué pour les géants de l'industrie agro-alimentaire qui ont pris l'habitude de déployer leurs arguments marketing sur les emballages.

Fort enjeu sanitaire

L'hygiène est aussi un sujet. Il faut dire que les rayons vrac ne sont pas toujours irréprochables. Or, « *on ne peut pas perdre la confiance du consommateur au moment de l'acte d'achat* », admet Célia Rennesson. En 2020, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) avait passé au crible cette manière de commercialiser les denrées. Ses agents voulaient s'assurer que ses avantages n'étaient pas contrebalancés par des conditions de mise en vente déloyales, ou susceptibles de comporter un risque pour la >>



>> santé. Ils n'ont pas été déçus ! Dans 45 % des établissements contrôlés, des manquements ont été constatés. Ils concernaient la gestion des contaminations croisées par des allergènes, les modalités de nettoyage des équipements et de stockage des aliments, la lutte contre les nuisibles ou la conformité des matériaux utilisés et du tarage des balances (réglage pour peser le contenu sans le contenant).

À la demande du ministère de l'Économie, Réseau Vrac travaille à la rédaction d'un guide de bonnes pratiques d'hygiène. Au programme, notamment, la question des mites alimentaires, qui ont tendance à se nicher dans les aliments vendus en vrac, et encore plus s'ils sont issus de l'agriculture biologique. « *Cela nécessite de contrôler la marchandise de manière quasi quotidienne, notamment entre avril et octobre, et de nettoyer en profondeur les bacs jusque dans les interstices, là où se nichent les œufs de mites* », reconnaît Didier Onrait, le président de Day by day, un réseau d'épicerie en franchise.

Le saviez-vous ? La liste des produits interdits à la vente en vrac pourrait bientôt évoluer. Soucieuse de renforcer la réglementation en la matière, la DGCCRF a demandé à l'Autorité de sécurité sanitaire des aliments (Anses) de faire de nouvelles recommandations. L'agence a jugé « *pertinente* » la proposition du gouvernement de ne pas autoriser ce mode de distribution à des denrées très périssables soumises à une date limite de consommation telles que le lait pasteurisé, les produits d'alimentation infantile, les compléments alimentaires ou encore les surgelés.

Des tarifs plus élevés

Enfin, la question du prix reste une barrière. Il faut dire que c'est encore assez confus. Dans l'esprit du consommateur, les produits vendus en vrac,



C. WATERMAN/PPF

privés d'emballages et de dépenses marketing, devraient être moins chers. Or, force est de constater qu'ils sont souvent plus élevés que l'équivalent emballé. « *C'est normal. Le vrac ne se résume pas à un aliment privé d'emballage. C'est un mode de distribution à part entière, qui induit d'importants coûts additionnels de manutention et de transport* », justifie Didier Onrait. Mais, surtout, il s'agit d'un marché peu mature, composé de petits acteurs qui ne bénéficient pas encore d'économies d'échelle. Le positionnement tarifaire varie toutefois selon les enseignes. Il y a celles pour lesquelles le vrac est un produit d'appel, et qui ne répercutent donc pas dessus les coûts additionnels. Et il y a celles qui chargent la barque, misant sur le fait qu'il y aura toujours une clientèle « bobo écolo urbaine » pour l'acheter, plus sensible aux arguments environnementaux qu'au montant de leurs courses.

Convaincre les consommateurs

Il n'empêche, « *lorsque la filière se sera développée plus massivement, il n'y aura aucune raison pour que le vrac coûte plus cher* », pronostique Célia Rennesson. Encore faut-il qu'il s'impose. Certes, ce mode de vente a fait son entrée dans le Code de la consommation à la faveur de la loi Agec (2020). « *Cela a consacré son existence officielle* »,



MOIS DU VRAC

Du 1^{er} au 31 mars 2023 a lieu la deuxième édition du Mois du vrac. L'occasion, pour les professionnels du secteur, de faire découvrir ce mode de commercialisation. Au programme : portes ouvertes, dégustations, conférences et autres animations.



DES LABELS SUR LES TRÉMIES

Pour répondre aux enjeux de réduction des emballages, les produits non périssables sous signes officiels de qualité (AOP, IGP, etc.) doivent désormais étudier, dans leurs cahiers des charges, la possibilité d'être vendue en vrac. C'est chose faite pour le riz de Camargue, dont le logo IGP peut désormais être apposé sur les trémies.

en effet, d'ici à 2030, les magasins de plus de 400 m² à dédier au moins 20% de leur surface au vrac. Objectif: réduire le recours aux sachets de plastique à usage unique. La grande distribution, qui occupe une place prépondérante (50% du chiffre d'affaires du vrac est réalisé dans ses rayons), s'y prépare en multipliant les tests.

Les marques nationales se lancent

À Montesson et à Voisins-le-Bretonneux (78), Carrefour a, par exemple, décidé de répondre aux attentes du consommateur avec une promesse claire: «*Votre produit préféré moins cher en vrac*». Finies les cachotteries, les prix au kilo des marques nationale en vrac sont aussi clairement affichés qu'ils le sont en rayon. Une vingtaine d'entre elles a décidé de jouer le jeu, parmi lesquelles Ancel, Bénénuts, Bjorg, Garofalo, Kit Kat, Michel & Augustin, M & M's, Nescafé, Panzani, Tipiak, Vahiné, etc. C'est Franprix qui, le premier, avait lancé un concept de vente en vrac incluant de grandes marques, à travers une opération baptisée «*Les marques toutes nues*». Monoprix lui avait emboîté le pas dans son magasin rénové de Marcq-en-Barœul (59). «*Elles ont décidé de jouer le jeu. Ça leur permet de répondre à leurs objectifs RSE et d'aller chercher de nouveaux consommateurs*», se félicite Célia Rennesson. E.Leclerc, pour sa part, a préféré miser sur du vrac accessible en y déployant sa propre marque Repère.

Cela dit, ne nous leurrions pas. Quoiqu'il arrive, la vente en vrac «*ne représentera jamais plus de 20% de nos courses. Il y a des tas de produits pour lesquels elle est impossible, question d'hygiène – comme le lait ou l'alimentation infantile – ou de praticité – comme la bière*», reconnaît Didier Onrait, de Day by day. ■

s'enthousiasme Célia Rennesson. Mais la crise sanitaire a mis un coup d'arrêt à la forte croissance du vrac. Alors que le chiffre d'affaires réalisé par les épiceries et les rayons spécialisés avait progressé de 40% entre 2018 et 2019, il a depuis lors marqué le pas. En 2021, les ventes sont restées stables, à 1,3 milliard d'euros, mais elles devraient revenir sous la barre du milliard pour tomber à 850 millions d'euros en 2022, selon les premières estimations de Réseau Vrac.

Comme beaucoup d'autres modes de consommation «responsables» – agriculture biologique, circuits courts, etc. –, ce marché souffre actuellement de la baisse du pouvoir d'achat des Français. Il est encore trop tôt pour savoir si l'on assiste à un changement profond de comportement des consommateurs ou s'il s'agit seulement d'un ralentissement. Une chose est sûre cependant: après un développement fulgurant, nombre de boutiques ont jeté l'éponge. Selon Célia Rennesson, 135 magasins auraient ainsi baissé le rideau l'année dernière. Pour accélérer le développement de la filière, la cofondatrice de Réseau Vrac mise sur l'implication grandissante des enseignes de la grande distribution, qui vont, quoi qu'il en soit, devoir se conformer au législateur. La loi Climat et Résilience (2021) oblige

DISTRIBUTEURS : ENTRE EFFORTS ET OBLIGATIONS

C'est l'une des mesures phares de la loi Garot : interdire à la grande distribution de rendre ses invendus impropres à la consommation, et lui imposer une convention de don avec des associations caritatives. Qu'en est-il dans les faits ?

Sur le papier, l'idée est belle. Les banques alimentaires, les Restos du cœur, le Secours populaire ou encore la Croix-Rouge récupèrent les produits en fin de vie dans les supermarchés pour les distribuer aux plus démunis. Beaucoup leur donnaient déjà leurs invendus, mais depuis 2016 et la loi Garot, c'est devenu une obligation pour les grandes surfaces de plus de 400 m². En contrepartie, ces dernières sont autorisées, par la loi Coluche de 1988 (du nom du créateur des Restos du cœur), à réduire 60% de la valeur de leurs dons de leur assiette fiscale. Une telle mesure était censée favoriser l'augmentation des volumes de denrées sauvées des poubelles. Seulement voilà, dans la réalité, la situation est moins reluisante. D'abord, si les textes stipulent que les distributeurs sont tenus de signer des conventions de dons avec les associations d'aide alimentaire, ils ne précisent pas la part d'aliments concernés. Or, au-delà d'un certain seuil, des grandes surfaces ont tendance à lever le pied et à ne pas donner tous leurs invendus,

car la défiscalisation des dons est plafonnée à hauteur de 0,5% du chiffre d'affaires hors taxe. Le législateur avait bien prévu des contrôles et des sanctions mais, de l'avis général, ils s'avèrent inefficaces, voire carrément inexistantes (lire également l'encadré p. 55).

Limites de consommation trop courtes

Plus gênant encore: depuis que des start-up spécialisées aident les magasins à écouler leurs invendus, les enseignes de la grande distribution mettent désormais en œuvre une gestion au cordeau de leurs produits approchant de la date de péremption. Or, une telle évolution remet en question l'esprit de la loi Garot sur le don alimentaire, tant sur la quantité que sur la qualité des denrées ramassées. En effet, plus un magasin optimise la fin de vie de ses produits, plus ce qu'il reste à donner aux associations affiche une date limite de consommation (DLC) courte. Au point que ces dernières n'ont parfois même plus le temps de redistribuer les aliments ! Elles se voient alors contraintes de les jeter.

Le décret d'application de la loi Garot est pourtant clair: la DLC des produits donnés aux organismes caritatifs habilités ne doit pas être inférieure à 48 heures. Malheureusement, sur le terrain, les membres associatifs observent un manque de respect de cette limite. « *Tôt le matin, nos bénévoles récupèrent des caisses toutes préparées. Lorsqu'ils les ouvrent pour faire le tri, il arrive que les dates limites de consommation soient inférieures à deux jours* », confirme Laurence Champier, directrice générale de la Fédération des banques alimentaires. Il faut dire que l'équation pour les grandes surfaces est compliquée, car un consommateur, lui, va accepter sans rechigner une denrée

LA LOI S'APPLIQUE À TOUS

Outre les supermarchés, la loi Egalim, issue des États généraux de l'alimentation de 2018, a élargi les dispositions de la loi Garot en matière de don aux acteurs de la restauration collective et de l'industrie agroalimentaire. Et la loi Agéc (loi antigaspillage pour une économie circulaire) l'a étendue aux grossistes dont le chiffre d'affaires annuel est supérieur à 50 millions d'euros.

à consommer le jour même. Il est même prêt, pour cela, à patienter devant son supermarché tôt le matin pour profiter de ces bonnes affaires dès l'ouverture des portes... Et cela est encore plus vrai depuis le retour d'une inflation galopante dans notre pays.

Déclarer ce qui est réellement distribué

Théoriquement, les structures d'aide aux personnes défavorisées sont censées n'emporter que ce qu'elles seront en mesure d'écouler. « Mais, dans les faits, elles ne veulent pas se mettre à dos la grande distribution. Donc, elles prennent tout ce qu'on leur donne, au risque de devoir jeter », constate Laurence Gouthière, référente nationale gaspillage au sein de l'Agence de la transition écologique (Ademe). « Au départ, on acceptait tout, confirme Thierry Jacques, responsable bénévole du pôle alimentaire des Restos du cœur. On craignait que les enseignes n'aillent voir ailleurs. Et puis, on s'est rendu compte que certaines nous considéraient

un peu comme leur poubelle. » Ou comment reporter la responsabilité du gaspillage de la grande distribution sur les associations... Et on peut en dire autant de la gestion des déchets: « Ces denrées finalement jetées par les associations atterrissent dans le circuit de gestion des ordures ménagères assuré par la collectivité, alors qu'il s'agit initialement de déchets d'activités économiques », soulignait un rapport d'EY (ex-Ernst & Young), réalisé en 2019 pour le compte du ministère de l'Agriculture. Ces déchets auraient donc dû être pris en charge par les distributeurs... « C'est pour cela que l'administration fiscale a demandé aux Restos de déclarer les dons réellement distribués. Elle peut ainsi comparer avec les volumes annoncés par la grande distribution. Car la loi est claire: ne doivent être défiscalisés que des produits consommables », poursuit Thierry Jacques.

Tout le monde s'accorde à dire que le facteur humain est déterminant. « Les directions centrales des enseignes ne cessent de sensibiliser leur personnel à la culture du don », assure la Fédération >>



La grande distribution a pu parfois considérer les associations d'aide alimentaire comme ses poubelles...



Certains magasins font appel à des start-up pour la gestion des dons.



>> du commerce et de la distribution (FCD). Il n'y a pas de secret, lorsque les équipes sont correctement formées et qu'un lien étroit s'établit entre un distributeur et une association, cela fonctionne très bien. Même s'il suffit d'un rien pour gripper le dispositif... De fait, en 2020, 47 % des magasins interrogés indiquaient ne pas être collectés quotidiennement, alors que les produits frais constituent un enjeu clé du gaspillage alimentaire. C'est la raison pour laquelle certaines enseignes ont choisi de se faire accompagner par des start-up spécialisées dans la valorisation des invendus auprès d'associations – Comerso, Eqosphere, Linkee, Phenix, etc. Cela leur permet d'avoir un seul interlocuteur, de faire gagner du temps aux équipes et de déléguer la gestion des volets sanitaire, fiscal et administratif du don. *« Mais il y a encore des trous dans la raquette qui, au quotidien, peuvent générer des couacs opérationnels »*, admet Pierre-Yves Pasquier, cofondateur de Comerso.

Les banques alimentaires, elles, ont trouvé la parade. Elles s'efforcent, autant qu'elles le peuvent, de s'approvisionner directement auprès des plateformes logistiques des enseignes, en récupérant le contenu des camions qui se voient refuser l'entrée des entrepôts. L'avantage est double: non seulement les produits sont moins manipulés et leurs dates limites de consommation plus longues, mais en outre les banques alimentaires, plutôt que de faire le tour des magasins, récupèrent d'un coup de grandes quantités d'aliments qu'elles peuvent ensuite transformer. Elles disposent pour cela d'une vingtaine d'ateliers répartis dans toute la France, où des chefs confectionnent des plats cuisinés diversifiés et équilibrés à destination de centres d'hébergement et d'épicerie solidaires.

Le saviez-vous ? Publié au printemps 2022, le baromètre de la start-up antigaspi Phenix montre que les rayons en libre-service des supermarchés les plus touchés par le gaspillage alimentaire sont, dans l'ordre, la boucherie, la volaille, les produits de la mer, la charcuterie et la boulangerie, devant les fruits et légumes. En cause ? La fragilité de ces denrées, mais également leur assortiment très abondant, afin de satisfaire l'exigence de large choix du

consommateur. Certains magasins préfèrent en effet «jouer la casse» plutôt que courir le risque de perdre un client non satisfait.

Moins de dons aux associations

Depuis que les enseignes optimisent la fin de vie de leurs produits, les dons aux associations caritatives ont tendance à se raréfier. Au siège de la Fédération des banques alimentaires, Laurence Champier le dit: «*Nous récupérons moins de dons depuis que la grande distribution maîtrise mieux sa chaîne logistique. Ils ne représentent plus aujourd'hui que 37,4 % de nos approvisionnements, contre 44 % il y a trois ans.*» Même constat du côté des Restos du cœur, où la ramasse a baissé de 20% entre 2020 et 2021. «*Avec nos actions de lutte contre le gaspillage alimentaire, les dons des enseignes aux associations sont passés de 180 millions de repas en 2018 à 130 millions en 2020*, admet Émilie Tafournel, directrice qualité de la FCD. *Mais nous restons les premiers donateurs.*»

Cette évolution s'avère assez dramatique pour les associations au moment où le nombre de bénéficiaires de l'aide augmente. «*Ils ont progressé de 10% pendant les deux années Covid. À tel point que nous nous sommes mis à acheter de la nourriture pour compléter les approvisionnements*», témoigne Laurence Champier. Fort de ce constat, le député Guillaume Garot a porté, en 2021, une proposition de loi «pour une nouvelle étape contre le gaspillage alimentaire». Il s'agissait de rendre effectif, par des procédures, le suivi et le contrôle de la qualité des invendus donnés, mais aussi

de généraliser l'obligation de fournir des bilans chiffrés sur le gaspillage alimentaire, afin de rendre compte des progrès réalisés. De son côté, pour faire un état des lieux complet, l'Ademe a lancé une vaste étude sur la qualité du don. Elle doit rendre ses conclusions prochainement.

En attendant, certains s'interrogent sur les tensions à l'œuvre dans le dispositif du don. Et si l'on arrêta de lier l'aide alimentaire et les invendus? Car après tout, on l'a vu précédemment, ces deux enjeux répondent à des logiques radicalement différentes et qui s'affrontent. Les associations ont pour mission de lutter contre la précarité alimentaire; les enseignes, quant à elles, considèrent le don comme un moyen d'écouler leurs invendus tout en répondant à des engagements de lutte contre le gaspillage alimentaire. Elles ne visent donc pas les besoins nutritionnels des plus défavorisés... Faire du don un acte de solidarité à part entière permettrait aussi de ne pas aider indirectement, avec nos impôts, la grande distribution à se débarrasser de ses invendus.

Le saviez-vous ? Les distributeurs ne peuvent pas tendre vers le zéro gaspi. En effet, ils ne sont pas autorisés à donner des aliments jugés «sensibles», c'est-à-dire susceptibles de ne pas survivre à la collecte, au transport et à la redistribution aux associations. Il s'agit notamment de la viande hachée et de celle qui n'est pas préemballée, des produits de la mer, mais aussi des pâtisseries à base de crème pâtissière, de chantilly, etc. Par contre, ils peuvent être vendus en date courte en magasin, ou via des applis antigaspi. ■

À QUAND UNE POLICE DU GASPILLAGE ?

La loi Garot avait prévu des sanctions en cas de non-respect de ses dispositions. Elles ont été renforcées par la loi Agec, pour atteindre jusqu'à 0,1% du chiffre d'affaires. Encore faut-il que des contrôles soient réalisés... «*Personne n'a jamais été pris le doigt dans le pot de confiture. Tant qu'il n'y aura pas*

une vraie police du gaspillage, les enseignes n'auront pas peur du gendarme», assure Jean Moreau, cofondateur de la start-up Phenix, spécialisée dans la lutte contre le gaspillage. En 2019, l'avocat Arash Derambarsh avait fait constater par huissier le contenu des poubelles d'un hypermarché

E.Leclerc dans les Landes. Bilan: des tas de produits frais arrivés le jour même à la date limite de consommation, donc encore mangeables... «*Les supermarchés continuent à ne pas jouer le jeu et à ne pas appliquer la loi*», avait alors dénoncé l'avocat, avant de porter plainte.



UN LABEL NATIONAL

Afin d'orienter nos choix et de nous guider dans la jungle des promesses, le législateur a créé un label antigaspi, qui doit voir le jour début 2023. Les enseignes de la grande distribution s'en empareront-elles ?

Destiné à valoriser les initiatives vertueuses en matière de réduction du gaspillage alimentaire, un label national dédié sera lancé début 2023. « Les coauteurs du référentiel ont défini trois niveaux d'engagement, afin de faire la distinction entre ceux qui ont commencé à lancer une démarche, ceux qui ont mis en place des indicateurs solides et ceux qui sont engagés de manière pérenne », souligne Sandrine Espeillac, responsable du pôle agroalimentaire de l'Association française de normalisation (Afnor). Comme toute certification, le label antigaspi a été construit de manière à être suffisamment exigeant pour devenir valorisant, mais pas trop quand même, afin de convaincre un maximum d'entreprises d'y adhérer. Celles de la grande distribution sont invitées à s'en emparer en premier. Normal, il ne leur reste que deux ans pour atteindre les objectifs assignés par le législateur, soit 50 % de gaspillage en moins d'ici à 2025 par rapport à 2015. La démarche sera volontaire, chaque directeur étant libre de labelliser ou non son magasin. À chaque fois, trois domaines d'action seront passés au crible par les auditeurs : la politique d'approvisionnement, la commercialisation et la gestion des invendus et des dons.

Une adhésion non garantie

« Un label, c'est structurant. Certaines enseignes peuvent s'en saisir pour mobiliser leur chaîne de direction, changer de modèle et embarquer tout le monde dans l'entreprise », veut croire Sandrine Espeillac. « La démarche est intéressante, mais le coût associé à la certification pourra être déterminant dans l'adhésion à ce dispositif », tempère la Fédération du commerce et de la distribution. « La lutte contre le gaspillage alimentaire ne doit pas être vécue comme une contrainte et un processus, mais comme un engagement des collaborateurs. Il faut leur faire confiance pour trouver les solutions adaptées aux situations de terrain, en cultivant l'autonomie », estime pour sa part Matthieu Riché, responsable RSE de Casino.



Un label spécifique peut aider les distributeurs à trouver des solutions de réduction du gaspillage.

On le voit, la normalisation ne va pas de soi pour tout le monde. S'ils souhaitent s'en prévaloir, les magasins devront être audités par des organismes certificateurs agréés par le ministère de la Transition écologique, lesquels auront pour mission de s'assurer du respect des objectifs fixés dans le cahier des charges du label, notamment en matière de résultats et de moyens mis en œuvre. Ce qui revient, pour les commerçants, à jouer carte sur table et à rendre publiques des données qu'ils considèrent généralement comme confidentielles... en particulier celles sur la réalité du gaspillage. Le moins que l'on puisse dire, c'est que cela n'est pas vraiment dans leurs habitudes ! « Pendant les discussions sur la définition des référentiels, la grande distribution n'a cessé de faire un pas en avant et trois pas en arrière », confirme l'un des participants. Affaire à suivre, donc. ■

RESPONSABLE À TABLE

Que ce soit au bistrot du coin ou à la cantine, nous pouvons tous adopter certains gestes afin de réduire le gaspillage alimentaire.

AU RESTAURANT, LES BONS RÉFLEXES

Il faut commencer par jeter un coup d'œil sur les assiettes des voisins, histoire de se faire une idée du volume des plats principaux avant de commander une entrée. De plus en plus de restaurants proposent à leur carte deux tailles pour certains mets; idéal si l'on n'a qu'une petite faim ou un appétit d'oiseau. Et mieux vaut cacher sa déception si un mets n'est plus disponible. Cela signifie, la plupart du temps, que la cuisine du restaurant est faite maison, au jour le jour.

Chacun a un rôle à jouer

De leur côté, les chefs peuvent actionner ce que Luc Dubanchet, directeur de Sirha Food chez GL events, appelle la «convergence des cartes». Autrement dit, concevoir un menu du jour à partir des plats à la carte, ou encore recycler un même aliment dans différentes recettes. *«Si l'on sert une langouste un jour, on peut faire une bisque le lendemain. Cela demande une certaine agilité, mais c'est la garantie de ne pas se retrouver avec de la marchandise sur les bras quand tout n'est pas parti dès le jour J»*, décrypte-t-il. En tant que client, préférons les établissements qui ne se contentent pas de denrées commandées par téléphone à des grossistes et travaillent en direct avec des producteurs. Les cuisiniers y seront en effet sûrement moins tentés de jeter ce qu'ils ont acheté à des maraîchers ou des éleveurs qu'ils connaissent. *«On assiste à une réappropriation du produit par les restaurateurs»*, affirme d'ailleurs Luc Dubanchet. Pour identifier les restaurants aux démarches écoresponsables, une série de labels – Ecotable, Etiquettable, Food Index For Good, Framheim,

Green Food, etc. – ont déboulé sur la scène gastronomique. Parmi eux, seul Framheim, créé en 2017, labellise les restaurants spécifiquement engagés dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Tout est passé au crible: la durabilité de l'approvisionnement, les initiatives prises pour écouler les invendus, le tri et la valorisation des déchets, mais aussi la taille des portions et la longueur de la carte. Le label Ecotable, quant à lui, prend en compte le gaspillage alimentaire parmi d'autres critères de durabilité. Créée en 2019, la start-up qui l'a conçu élabore sa certification >>



Il est aujourd'hui possible de choisir un restaurant labellisé écoresponsable.

>> avec trois niveaux d'engagement, à la manière des étoiles du guide Michelin: de la «transition écologique entamée» à l'«exemplaire» en passant par la «démarche avancée».

Rappelons néanmoins qu'il s'agit là d'initiatives privées: elles ne sont pas adossées à un cahier des charges transparent, validé par les pouvoirs publics et audité par un organisme indépendant, comme c'est le cas avec les sigles officiels de qualité. Un tel label national antigaspi vient bien d'être conçu, mais il ne concerne pas encore les restaurateurs (lire également p. 56). Cela dit, ces diverses démarches ont au moins le mérite de faire évoluer les pratiques d'une profession traditionnellement résistante au changement.

Le saviez-vous ? Depuis le 1^{er} juillet 2021, les restaurateurs sont tenus de permettre à leurs clients qui en font la demande de repartir avec le contenu de leur assiette emballé s'ils ne l'ont pas vidée. C'est le fameux *doggy bag*, courant depuis longtemps déjà dans les pays anglo-saxons. Seul hic, les contenants en plastique à usage unique sont encore trop souvent utilisés...

AU TRAVAIL, PRATIQUES ET HABITUDES À CHANGER

Au déjeuner comme à la pause-café, il est possible de limiter le gaspillage alimentaire sur son lieu de travail. Selon l'Agence de la transition écologique (Ademe), dans les restaurants d'entreprises, le gâchis représente en moyenne 95 g d'aliments par convive et par jour. Certes, c'est assez peu, comparé aux cantines scolaires (110 g) et aux établissements de santé (160 g), mais cela reste beaucoup trop ! En 2018, l'Ademe avait réalisé un diagnostic inédit, en auditant le service restauration de cinq grandes sociétés du quartier d'affaires de La Défense, près de Paris, réunissant quelque 180 000 salariés. Le bilan n'était pas fameux: entre 6 et 9 tonnes de nourriture encore consommable jetées à la poubelle !

Si les employés ne peuvent guère agir sur ce qui se trame dans les cuisines, ils ont, en revanche, la possibilité d'adapter leur comportement. «*Au self, ne surchargez pas votre plateau, car l'appétit évolue au cours du repas*», rappelle ainsi l'Ademe.

Si vous n'avez pas très faim, n'hésitez pas non plus à le signaler à la personne qui vous sert, afin qu'elle adapte la portion à votre appétit. C'est toujours mieux que de la laisser trop remplir l'assiette par défaut...

Des expérimentations au menu

En quantité, le pain n'est pas la composante la plus importante du gaspillage, mais il possède une charge symbolique extrêmement forte, et constitue par conséquent un excellent levier de sensibilisation. Le cabinet de conseil Mazars, qui a réduit de moitié, en 2021, la quantité de nourriture jetée, n'a pas hésité à diviser par deux la taille des pains mis à la disposition de ses salariés à la cantine. Autre astuce: placer le pain en fin de cheminement du self, plutôt qu'au début, afin que les convives adaptent leur consommation au menu choisi.

Certaines entreprises mettent également à la disposition de leurs salariés des frigos connectés disponibles à toute heure. Le vendredi, les produits peuvent être proposés à moitié prix, et les invendus redistribués à des associations d'aide alimentaire. D'autres organisent des journées de *team building* autour de la sensibilisation au gaspillage alimentaire. Au programme: ateliers avec des chefs spécialisés en zéro déchet, conférences courtes et ludiques, quiz et astuces pour moins gaspiller au quotidien... Des modules qui s'intègrent très bien dans les politiques de responsabilité sociétale et environnementale (RSE) des sociétés. ■



BIENVENUE DANS MON ÉQUIPE DÉJEUNER...

Si votre société ne dispose pas d'un restaurant d'entreprise, vous pouvez former une équipe déjeuner avec quelques collègues. L'idée ? Chacun prépare, à tour de rôle, un plat à partager. La pause repas reprend de la valeur, et il y a bien moins de risque que les restes finissent à la poubelle !

EN MILIEU SCOLAIRE, ON PEUT MIEUX FAIRE !

À l'école, des actions antigaspi sont possibles à chaque étape, du choix des menus au retour des plateaux des élèves en passant par la commande des produits et la préparation des repas. Présentation en cinq points.

Pour contribuer à la réduction du gâchis alimentaire, on peut demander à assister, si on est parent d'élève, aux «commissions menus» de la caisse des écoles, où siègent des représentants de la mairie, des parents délégués et des animateurs. C'est l'occasion d'interagir et de sensibiliser tous les acteurs présents à l'empreinte écologique du gaspillage. Ou, dans l'autre sens, de faire de la pédagogie en direction des parents, en leur expliquant les changements opérés à la cantine et en les impliquant dans la démarche. Il est aussi possible de partir à la rencontre des élus locaux, et de les questionner sur les pratiques antigaspi mises en place dans les écoles de la collectivité. Là où ça n'existe pas, des groupes peuvent se créer pour défricher et débattre. Bref, il s'agit de faire appel à l'intelligence collective pour atténuer en partie les surcoûts liés au gaspillage, alors que les tarifs des repas ne sont pas près de baisser vu la hausse des prix des matières premières et de l'énergie. Voici cinq leviers à actionner.

1 AMÉLIORER LA GESTION PRÉVISIONNELLE

En France, trois enfants sur quatre, soit près de 9 millions d'élèves, mangent à l'école au moins une fois par semaine. Mieux vaut, dans ces conditions, connaître à l'avance le nombre de ceux qui fréquenteront réellement la cantine chaque jour (même s'ils sont inscrits en demi-pension toute la semaine toute l'année). Parents, sachez-le, la solution est de prévenir le plus tôt possible de l'absence de ses enfants le midi ! Ce levier n'apparaît que très peu dans les actions mises en œuvre en milieu scolaire, «alors qu'il peut avoir un impact

majeur sur la réduction du gaspillage à la source», note le dernier rapport de l'Observatoire national de la restauration collective.

La loi Climat et Résilience (2021) a prévu, à titre expérimental pour trois ans, la mise en œuvre d'un dispositif de réservation de repas. Le but : que les gestionnaires de restauration collective puissent commander les quantités de denrées adéquates et >>



ALIMENTS IRRÉCUPÉRABLES



La lutte contre le gaspillage à la cantine est d'autant plus importante que les règles d'hygiène de la restauration collective empêchent de redistribuer à des associations la majorité des denrées non consommées. « *C'est simple, dès qu'un aliment est présenté aux convives, il n'est plus récupérable – à l'exception des produits non frais et encore emballés, comme les compotes de fruits, après avoir été désinfectés* », explique Anne Tison, directrice d'Excellents Excédents. Son entreprise, qui collecte des repas de cantine pour les redistribuer aux associations d'aide alimentaire (Restos du cœur, Armée du Salut, etc.), a donc choisi de s'approvisionner « *en amont, directement auprès des cuisines centrales, pour récupérer des plats préconditionnés en barquette ou des productions stockées au frais* ».

>> proposer un nombre de repas calculé au plus juste. Divers systèmes sont expérimentés, plus ou moins souples. Ainsi, quand certaines collectivités permettent aux parents d'annuler ou de réserver jusqu'à 9 h 30 le jour même, d'autres n'acceptent plus de modifications à partir du mercredi de la semaine précédente (le repas étant dû ensuite). Dans tous les cas, « *il faudrait faire davantage pour que les parents comprennent comment fonctionne la restauration scolaire* », estime Christophe Hébert, président de l'Association nationale des directeurs de la restauration collective (Agores). *Les commandes sont en général passées 10 jours avant.* »

2 ADAPTER LES QUANTITÉS

C'est une initiative efficace pour minimiser les restes dans l'assiette : ajuster les doses servies en fonction de l'âge et de l'appétit des élèves – tout en respectant, bien sûr, l'équilibre alimentaire. Quitte à ce que ceux qui ont encore faim puissent aller chercher du rab. Forcément, un tel service demande de l'anticipation de la part des gestionnaires de restauration, qui doivent revoir les grammaires de leurs commandes ainsi que les portions



distribuées. De l'avis général, c'est plus facile à mettre en place dans les petites cantines, où la cuisine est intégrée et le personnel connaît mieux les habitudes des enfants, que dans les très grands selfs ravitaillés par des cuisines centrales. Mais de plus en plus d'établissements scolaires s'y mettent, et réduisent leurs déchets grâce à de petits « outils ». Ainsi, dans certains collèges et lycées, il est possible de déposer sur son plateau une pastille de couleur différente selon que l'on a une grosse ou une petite faim. Dans d'autres, ce sont des bars à salades qui ont été instaurés, pour que les convives choisissent eux-mêmes la quantité de crudités dont ils ont envie et deviennent ainsi davantage acteurs de leur consommation.

3 COMBATTRE LES A PRIORI ET ÉDUCER AU GOÛT

C'est bien connu, il y a des plats qui génèrent plus de gaspillage que d'autres. Mais beaucoup d'idées fausses circulent également sur ce que nos têtes blondes aiment manger... Des établissements ont recours à des caméras qui, grâce à une technologie 3D, identifient et quantifient la nourriture laissée sur le plateau. Les données sont ensuite agrégées dans un tableau de bord. « *Les résultats réservent bien des surprises. On réalise à quel point les chefs ont des a priori sur ce que les convives apprécient. Ça permet de déconstruire quelques idées reçues* », assure Julien Claudel, du collectif Un Plus Bio.



Les enfants sont prêts à découvrir de nouvelles saveurs et à faire des efforts... si on les guide !

Évidemment, il convient d'accompagner les enfants dans leur découverte de saveurs différentes. Mais s'obstiner à leur servir régulièrement et en grande quantité des plats qu'ils n'apprécient pas ne fait que remplir les poubelles des écoles !

4 PROPOSER UN MENU VÉGÉTARIEN SAVOUREUX

Depuis un peu plus d'un an, les écoles ont l'obligation de proposer aux élèves un menu végétarien une fois par semaine. C'est un levier de la transition alimentaire. Toutefois, selon l'UFC-Que Choisir, qui a analysé 800 menus, la mise en œuvre non

maîtrisée de cette mesure augmente les risques nutritionnels et sanitaires, ainsi que le gaspillage. En cause: le recours important à des produits industriels certes sans viande ni poisson, mais ultratransformés et contenant de nombreux additifs; l'élaboration de menus à partir de soja, «une source de composés soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens»; et, enfin, la «non-maîtrise» de la préparation des plats végétariens, qui occasionne de grandes pertes.

Illustration à l'automne dernier, dans un collège parisien cochant, sur le papier, toutes les cases: le chef y confectionne les repas sur place, avec des produits en partie frais et bios, et dispose d'une table de tri pour collecter et valoriser les restes. Sauf que le jour où nous nous y rendons, la quasi-totalité du plat principal végétarien servi aux 300 élèves finit à la poubelle: les lentilles vertes, cuisinées avec du potimarron et des tomates, étaient insuffisamment cuites et à peine assaisonnées. Un exemple qui pose la question de la formation des chefs cuisiniers. Selon l'UFC-Que Choisir, «79% d'entre eux reconnaissent ne pas maîtriser les techniques de la cuisine végétarienne».

5 SENSIBILISER AU GASPILLAGE

On n'imagine pas à quel point les actions de sensibilisation aux aliments portent leurs fruits auprès des enfants. Lorsque des agriculteurs ou des producteurs interviennent dans les écoles, l'effet est immédiat. Car un jeune élève qui peut mettre un visage derrière une pomme, un fromage ou un morceau de pain, va attribuer instantanément à ces aliments de la valeur. Il lui sera ainsi plus difficile de les traiter ensuite comme de vulgaires ordures. Dans le même ordre d'idée, certains établissements trient et pèsent les déchets organiques à la fin du service, avant d'afficher les résultats. Cela permet de quantifier le gaspillage alimentaire et de sensibiliser les enfants qui, dès lors, s'engagent dans une démarche de progrès. Autre astuce pédagogique: empiler, dans un container transparent, placé bien en vue, les restes de pain jetés, afin que tous visualisent l'ampleur de ce qu'ils gâchent. ■

SURCÔÛ COMPENSÉ

Pour en finir avec la malbouffe dans les cantines, la loi Egalim, issue des États généraux de l'alimentation, impose de mettre dans l'assiette des enfants plus de produits locaux et sous signes de qualité (50%, dont 20% de bios). Objectif: leur fournir une alimentation «saine, de qualité et durable». Certes, cela fait monter le coût «matières» des repas, mais il a été démontré que la réduction du gaspillage compensait ce surcoût.

GLANER AU CHAMP COMME AU MARCHÉ

Produits en surplus ou non conformes aux standards de la grande distribution et de l'industrie agroalimentaire, trop de fruits et légumes sont laissés au champ, faute de bras pour les ramasser. Et si nous allions les glaner ?

Le glanage est un usage ancestral, autrefois très répandu dans les campagnes. « À l'origine, c'était une pratique individuelle ou familiale consistant à ramasser les épis de blé restés au champ après le passage des moissonneurs », lit-on dans *Marketing et pauvreté - Être pauvre dans la société de consommation*, un ouvrage coordonné par Éva Delacroix et Hélène Gorge (EMS, 2017). Le célèbre tableau du peintre Jean-François Millet, *Des glaneuses* (1857), représentant des femmes, le dos cassé, en train de ramasser un à un les épis de blé négligés au sol avant le coucher du soleil, en offre une parfaite illustration. L'activité a certes évolué, mais l'idée demeure bel et bien la même. La réalisatrice Agnès Varda le montre d'ailleurs à travers une série de portraits de personnes s'adonnant au glanage, par nécessité, hasard ou choix, dans son documentaire *Les glaneurs et la glaneuse* (2000).

Rester dans les clous

Mais quelles précautions doit-on prendre avant de s'aventurer dans les champs ? En 1554, « le droit de glaner est autorisé aux pauvres, aux malheureux, aux gens défavorisés, aux personnes âgées, aux estropiés et aux petits enfants », stipule un édit royal. Il a, depuis, connu quelques adaptations. « Le glanage est autorisé après récolte, en journée, et lorsqu'il est réalisé sans outil, sauf arrêté municipal contraire », a expliqué en 2017 le ministère de l'Agriculture à l'Assemblée nationale, en réponse à une question d'un député qui s'interrogeait sur les règles précises

encadrant cette pratique. L'article 131-13 du Code pénal établit de fait un barème des contraventions pour ceux qui ne les respecteraient pas. Dit autrement, le glanage des fruits et légumes est autorisé de jour, après le passage des machines agricoles, à la vue de tout le monde, à la main et dans des quantités somme toute limitées. À noter qu'il est interdit sur un terrain clôturé, et qu'une commune peut très bien avoir banni sa pratique par un arrêté municipal. « Aussi, et afin d'éviter la naissance de conflit, il est conseillé de se rapprocher au préalable du propriétaire du terrain, notamment pour vérifier que la récolte est bien achevée », poursuivait le ministère. Et que le glanage y est bien permis.

Le saviez-vous ?

La cueillette des mûres dans les haies, le long des routes ou des chemins, est autorisée lorsque ces haies se trouvent dans le domaine public. Mais il est interdit de pénétrer dans un champ pour les cueillir, sauf à obtenir l'autorisation du propriétaire. De même dans les vignes : après les vendanges, il arrive que de nombreuses grappes de raisins soient laissées au sol, mais mieux vaut demander l'accord du domaine avant de les ramasser, par précaution.

Une activité solidaire

La pratique du glanage, un temps tombée en désuétude, a visiblement retrouvé un second souffle. Elle peut prendre différentes formes : « Certaines personnes glanent pour répondre à des besoins alimentaires (les leurs ou ceux de bénéficiaires), d'autres pour mener des actions sociales, pédagogiques et militantes », peut-on lire sur le site de la Fédération nationale de l'environnement. Il n'est plus rare, en effet, de voir des gens récupérer des pommes de terre, des carottes ou





Le glanage est toujours autorisé par la loi sous certaines conditions.

des légumes déclassés dans les champs après le passage des machines. Le glanage solidaire s'est tout particulièrement développé. Il représente en effet une solution pertinente pour lutter contre le gaspillage alimentaire, et un axe de travail pour de nombreuses associations. De quoi s'agit-il ? De bénévoles qui viennent ramasser les fruits et légumes laissés aux champs pour ensuite les redistribuer via des organismes d'aide alimentaire, telles que le Secours populaire ou les banques alimentaires. La pratique est alors souvent encadrée par une convention établie avec le producteur et l'organisme en charge du glanage.

Par ailleurs, il est de tradition, en ville, de laisser les « glaneurs » récupérer les fruits et légumes abandonnés par les commerçants ambulants à chaque fin de marché de plein air. Ce ramassage peut parfois être pris en charge par des associations (le phénomène se développe de plus en plus). Comme à Rennes, sur le marché des Lices : à l'initiative de plusieurs structures caritatives, le stand des Glaneurs rennais y centralise les denrées abîmées et les invendus, afin que le fruit du glanage soit rendu accessible au plus grand nombre, sans qu'il y ait besoin de jouer des coudes. À Caen, voilà 10 ans que la quinzaine

de bénévoles de La tente des glaneurs récupère, tous les dimanches matin, les invendus du marché Saint-Pierre afin de les redistribuer à des personnes en difficulté. À Paris, plusieurs associations mettent en place des actions de glanage quand sonne la fin des marchés ; c'est le cas notamment de Moissons solidaires et du Chaînon manquant, qui sauvent des poubelles des tonnes de fruits et légumes pour les plus démunis. Un bon moyen de lutter contre le gaspillage tout en créant du lien social... ■

LEXIQUE À CONNAÎTRE



Si le glanage est toléré, maraudage, grappillage et râtelage sont, eux, illicites. Le **maraudage** consiste à voler des fruits et légumes cultivés quand ils ne sont pas détachés du sol. Le **grappillage**, lui, est

le fait de récupérer, après récolte, ce qu'il reste sur les arbres fruitiers ou ceps de vigne et qui est susceptible de constituer une seconde récolte. Enfin, le **râtelage** est l'usage d'un râteau pour récupérer les denrées.

SOMMAIRE

66 Notre sélection
d'applis

73 L'apport
de l'électroménager

76 La recherche
en pleine ébullition



La technologie

Gadget ou révolution ?



La technologie appliquée au domaine alimentaire (*food tech*) se veut une alliée de taille dans la lutte contre le gaspillage. Le secteur regorge de start-up qui nous promettent d'apporter des solutions concrètes en la matière. Certaines misent sur des applications mobiles pour sauver des poubelles les invendus des magasins. D'autres, sur de l'électroménager innovant, pour nous aider à moins gâcher à la maison (réfrigérateurs connectés, machines de mise sous vide, déshydrateurs, stériliseurs, extracteurs de jus...). D'autres encore font de la recherche et expérimentent leurs idées en laboratoire, notamment en ce qui concerne la conservation des aliments : emballages actifs et intelligents, procédés d'extraction et de valorisation des coproduits, optimisation des stocks via l'intelligence artificielle... Des propositions efficaces ?

NOTRE SÉLECTION

Le nombre d'applications mobiles antigaspi alimentaire a explosé. Petit tour d'horizon de ce qui vous est proposé sur le marché.

Avec elles, en quelques clics, on devient les rois du zéro déchet ! Il y a les applications qui mettent en relation consommateurs et commerçants (supermarchés, épiceries de quartier, boulangeries, boucheries, restaurants...) pour écouler les aliments qui n'ont pas trouvé preneur; celles dédiées à l'art d'accommoder les restes quand on se trouve à court d'idées; celles qui aident les particuliers à bien utiliser le contenu de leurs placards et frigo au rythme des dates de péremption; enfin, il y a celles qui permettent de réserver sa place à la cantine, pour une meilleure gestion des commandes et des repas produits. Ces applis peuvent devenir des boussoles pour consommer malin... à condition de bien s'en servir.



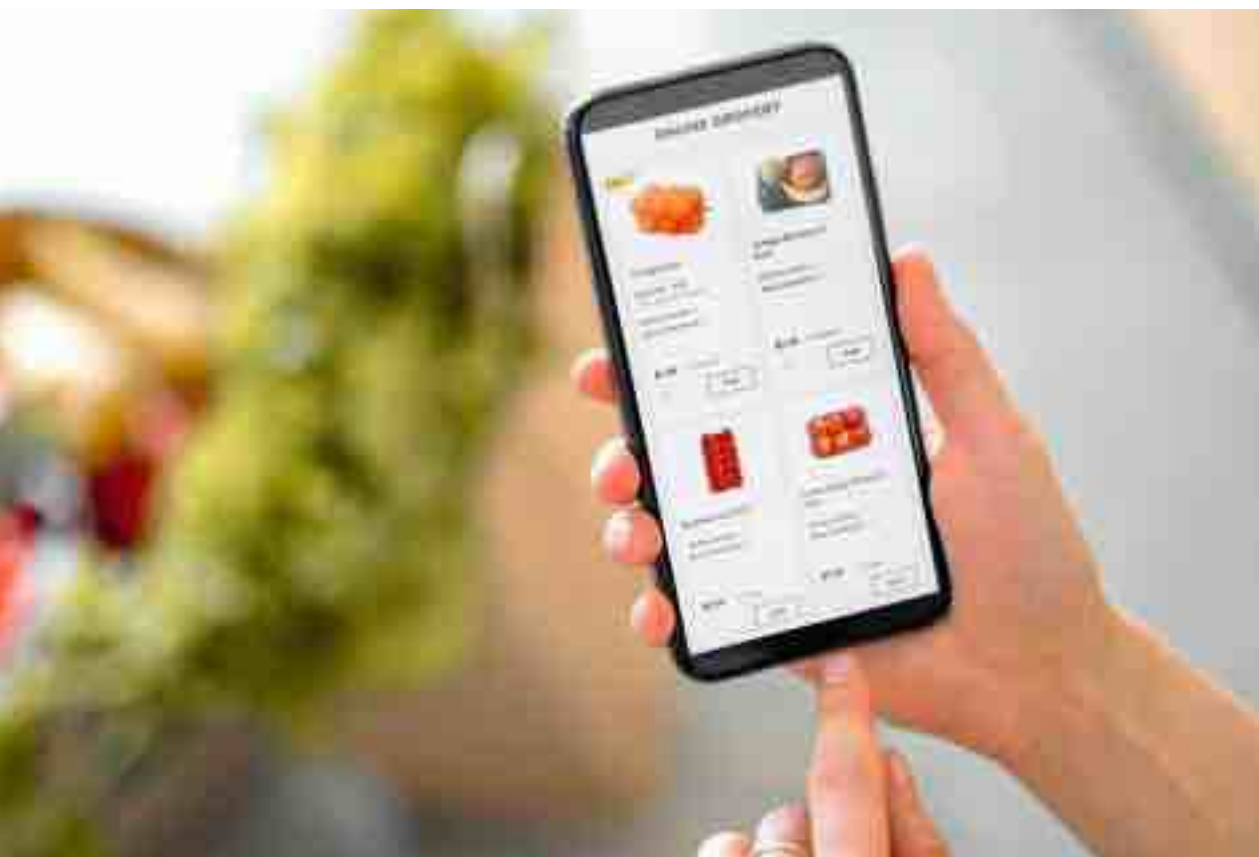
Too Good To Go

● Gratuite ● sur OS et Android

Fondée au Danemark en 2015 par Lucie Basch et lancée en France l'année suivante, Too Good To Go (TGTG) est aujourd'hui présente dans 15 pays à travers l'Europe, ainsi qu'aux États-Unis et au Canada. Elle propose aux particuliers les invendus du jour de commerçants partenaires à prix réduits. Le principe est simple: une fois téléchargée sur votre smartphone, l'appli vous indique où acheter des paniers «surprise» à proximité (dans des hôtels, des supermarchés, des boulangeries, des restaurants, etc.). D'une valeur de 12 € en moyenne, ils sont commercialisés aux

alentours de 4 € – la réservation et le paiement se faisant directement sur l'application. Avec quelque 13 millions d'utilisateurs et actuellement 40 000 commerçants partenaires (indépendants et grandes enseignes), Too Good To Go a connu une croissance éclair. L'entreprise dit avoir sauvé, depuis son lancement dans l'Hexagone, 47 millions de paniers. L'année dernière, elle a décidé d'intervenir plus en amont dans la chaîne alimentaire. Elle a pour cela racheté CodaBene, une start-up spécialisée dans la gestion digitalisée des dates de péremption. Grâce à un logiciel, elle traque, dans les rayons de la grande distribution, les produits dont la limite de consommation approche, et peut ensuite proposer aux gérants des magasins la meilleure solution possible pour éviter qu'ils ne terminent à la poubelle: promos, dons aux associations ou paniers antigaspi. Sarah Chouraqui, directrice générale de Too Good To Go France, s'en explique: «On croit à la complémentarité des solutions. On veut apporter une réponse holistique, et devenir leader de la lutte antigaspi.»

Mieux acheter, mieux stocker ou encore aider les plus démunis... Pour tout cela, il existe aujourd'hui une application.



Notre avis

La plus connue du grand public est bien plus qu'une appli. L'ambition de la fondatrice de Too Good To Go est de transformer la société en profondeur, en sensibilisant tous les acteurs – des ménages aux entreprises – à la lutte contre le gaspillage (lire aussi l'encadré ci-contre). Et d'agir sur les politiques publiques pour bâtir un système alimentaire durable.



Phenix

● Gratuite ● sur OS et Android

C'est un peu le chemin inverse qu'a emprunté Phenix, autre acteur majeur du secteur. La start-up, créée en 2014 par Jean Moreau et Baptiste Corval, s'est d'abord employée à aider la grande distribution dans la gestion de ses dons aux associations caritatives. Ce n'est que dans un deuxième temps, en 2019, que Phenix a lancé une appli grand public. « Donner ne suffisait pas à écouler tous les invendus, notamment ceux des magasins de proximité qui ont des volumes plus petits. Seuls les grandes >>



DES OUTILS POUR FAIRE DE LA PÉDAGOGIE

Depuis 2020, Lucie Basch, la fondatrice charismatique de Too Good to Go, porte le Pacte sur les dates de consommation, signé par une soixantaine d'acteurs de la filière alimentaire. Elle a aussi poussé au développement d'un pictogramme intitulé « Observez, sentez, goûtez » pour sensibiliser le consommateur, et d'un kit pédagogique sur l'antigasp mis à la disposition des enseignants de primaire.





Phenix offre
un large choix
de produits.

>> *surfaces et les industriels sont capables de massifier*», justifie Jean Moreau. Et d'ajouter: «*Par ailleurs, les consommateurs sont plus agiles pour transformer ou congeler rapidement des aliments arrivés en toute fin de vie.*» Phenix revendique aujourd'hui 5,4 millions de téléchargements, dont 20% d'utilisateurs actifs, et 16 700 partenaires (supermarchés, primeurs, boulangeries, restaurants, etc.). L'entreprise applique des rabais de 50% en moyenne. À l'avenir, elle ambitionne d'intervenir directement auprès des industriels de l'agroalimentaire; elle a d'ailleurs déjà signé des partenariats avec Danone, Florette, Lutti ou encore Rians pour valoriser leurs produits non commercialisables en l'état. Proposés sur l'application mobile à petits prix, ces paniers peuvent être retirés dans les boutiques des sites de production engagés dans la démarche. La start-up a aussi fait de l'alimentation animale, en tant que débouché

pour écouler les invendus des commerçants, une de ses spécialités. «*Nous avons signé des partenariats avec la Société protectrice des animaux (SPA), le Jardin des Plantes à Paris, mais aussi avec des zoos et des fermes pédagogiques, pour les mettre en relation avec des enseignants*», raconte Clément Carreau, le responsable des affaires publiques de Phenix. De fait, si la lutte antigaspi doit être portée en priorité pour l'alimentation humaine, celle dédiée aux animaux arrive, dans la hiérarchie introduite par la loi Garot, en deuxième position, avant la méthanisation et le compostage.

Notre avis

Certes, Phenix applique des rabais moins importants en moyenne (50%, contre 70% pour Too Good To Go).

Mais elle propose plusieurs filtres de tri à l'achat des paniers antigaspi: type d'aliments (pain, fruits et légumes, produits laitiers, viande, poisson, salade, etc.), préférence alimentaire (veggie, hallal, bio, kasher, sans gluten), local ou non, etc.



HopHopFood

● Gratuite ● sur OS et Android

Développée en 2016 par l'association reconnue d'intérêt général de Michel Montagu, Sybille Azandossessy et Jean-Claude Mizzi, HopHopFood avait pour vocation, au départ, de faciliter le don entre particuliers d'aliments bientôt périmés. Une sorte d'outil pratique lorsque l'on part en vacances ou que l'on a cuisiné pour un régiment... Puis, à la faveur de la crise sanitaire, l'appli s'est progressivement ouverte aux commerçants, pour favoriser le don des invendus aux personnes en situation de précarité, auxquelles elle est aujourd'hui dédiée (lire l'encadré ci-contre). Sur les 95 000 particuliers l'ayant téléchargé, 30% l'utilisent régulièrement. Parrainée par Guillaume Gomez, l'ancien chef de l'Élysée, HopHopFood revendique 4 millions de dons alimentaires (équivalents repas) depuis sa création.

Notre avis

Cette appli est la plus solidaire car elle est destinée aux plus démunis,

mais aussi parce que les commerçants reversent à l'association la moitié des économies d'impôts réalisées grâce à la défiscalisation. Ce qui lui permet de ne pas dépendre uniquement des subventions publiques et des fondations privées.

PUBLIC PRIORITAIRE



Pour identifier les personnes en difficulté, seules autorisées à réserver des paniers sur HopHopFood, l'association s'appuie sur des acteurs reconnus de la solidarité – centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires (Crous), cités U, centres communaux d'action sociale (CCAS)... –, qui délivrent un code d'accès aux bénéficiaires.



Geev

● Gratuite ● sur OS et Android

L'application de dons d'objets entre particuliers Geev, lancée en 2017 et téléchargée par 4 millions d'utilisateurs, a ajouté en 2019 une fonctionnalité dédiée au don de nourriture. Le parcours client est clair: quand un usager poste une annonce, il est contacté par un particulier intéressé par messagerie interne, afin de fixer ensemble les modalités de retrait. Mais comme on ne donne pas un paquet de yaourts ou un pot de crème fraîche comme une console de jeux ou un canapé convertible, Geev vérifie, avant que les annonces alimentaires ne soient publiées, que les denrées sont bien conformes à la réglementation (interdiction de donner de la viande hachée, des pâtisseries réfrigérées à base de crème pâtissière, etc.), et que les dates limites de consommation sont renseignées (les annonces sont automatiquement supprimées dès qu'elles sont dépassées).

Notre avis

Le modèle économique de l'appli repose sur la publicité et les partenariats avec des marques qui communiquent sur leur politique en matière de responsabilité sociétale des entreprises (RSE).



Save Eat

● Gratuite ● sur OS et Android

Fruit d'une start-up fondée en 2017 par deux ingénieures, Dorothée Bessière et Isaure Tsassis, cette appli permet de surveiller le contenu de votre frigo et de vos placards comme du lait sur le feu. Il suffit de scanner les produits que vous venez d'acheter ainsi que les ingrédients en vrac. Grâce à une base de données, Save Eat leur associe une durée de vie supposée. «À partir de là, elle va prioriser les aliments, alerter l'utilisateur lorsque l'un d'entre eux approche de la date de péremption et lui proposer une recette pour le cuisiner», explique Isaure Tsassis. L'appli annonce 300 000 téléchargements et, en moyenne, 30% d'utilisateurs s'en servant au moins une fois par semaine. La start-up se rémunère en proposant des ateliers de cuisine antigaspi participatifs et ludiques (*team building*, quiz, dégustation, etc.) aux salariés (activités que les entreprises insèrent dans leur politique RSE). Un livre de cuisine, qui compile les recettes zéro déchet, est en vente sur le site.

Notre avis

Idéale pour les têtes en l'air! Et un outil précieux si l'on songe que 20% du gâchis alimentaire proviendrait

d'une mauvaise compréhension des dates de consommation. Notons toutefois que l'utilisateur doit lui-même corriger l'indication de péremption s'il a acheté le produit en date courte, par exemple, ou si, à l'inverse, la limite est plus longue que celle supposée par l'appli.

>>



Save Eat se concentre sur les dates de péremption.

>>



Frigo Magic

● Gratuite ● sur OS et Android

Vous avez un produit en fin de vie et vous ne savez qu'en faire ? L'appli Frigo Magic promet de sublimer le contenu de votre réfrigérateur et de vos placards tout en démystifiant la cuisine du quotidien. Créée en 2015 par deux entrepreneurs, Christophe Boisselier et Sébastien Burel, elle totalise 2,4 millions de téléchargements et, en moyenne, 10% d'utilisateurs actifs. À partir d'un ou de plusieurs ingrédients bientôt périmés, elle génère des dizaines de recettes réalisables en deux temps trois mouvements. « Une sorte de pédagogie douce pour apprendre à cuisiner sans gaspiller », explique Sébastien Burel. L'appli tient compte des différents régimes alimentaires du foyer (sans lactose, sans gluten, végétarien, etc.), mais aussi des préférences en matière de goût.

Gratuite, Frigo Magic se rémunère grâce à du contenu sponsorisé. Ainsi, lorsqu'un utilisateur scanne un produit d'une marque partenaire, celle-ci peut afficher ses engagements RSE, publier des recettes à partir de l'article en question ou encore délivrer des conseils de conservation. « C'est d'autant plus utile pour les marques que la réduction des emballages les prive d'un espace pour communiquer », poursuit Sébastien Burel. Frigo Magic vend aussi des études à l'industrie agroalimentaire,

APPLIS EN BONUS



Pour la bonne gestion du contenu de votre réfrigérateur, il existe deux autres solutions : Frigloo et Frizor (la seconde appli étant plus axée sur le congélateur). Et, pour vous aider à suivre les dates de péremption de vos achats, une troisième vous est proposée : « À consommer ».

réalisées à partir des données anonymisées collectées. « On questionne de temps en temps nos utilisateurs. Lorsqu'ils ont deux minutes à nous accorder, on leur demande leur avis sur le lancement d'un nouveau produit, par exemple. Récemment, nous l'avons fait pour une marque qui voulait commercialiser un aliment à base de chanvre », indique le cofondateur de l'appli. Enfin, celle-ci accompagne des entreprises dans leur stratégie antigaspi.

Notre avis

Avant de pouvoir utiliser Frigo Magic, il faut préalablement y avoir renseigné le contenu de vos placards

en précisant, pour chaque aliment, si vous en disposez « toujours », « parfois » ou « jamais ». Un exercice qui peut s'avérer fastidieux.

Frigo Magic peut vous aider à mieux gérer vos provisions et le réassort des placards.





Meal Canteen

● Gratuite ● sur OS et Android

Les applis déboulent aussi dans la restauration collective. Créée en 2016 par l'entrepreneur Denis Olivier, Meal Canteen permet de connaître à l'avance la présence et les choix des convives dans un restaurant d'entreprise ou une cantine scolaire. Sur la base de ces indications, l'équipe en cuisine peut ensuite ne sortir des frigos que ce qui va être réellement consommé. Une fois l'appli téléchargée, les utilisateurs vont découvrir le menu du jour et ceux de la semaine, réserver une place et porter leurs choix sur tel plat, telle entrée ou tel dessert. Ils ont aussi accès à tout un tas d'informations sur les allergènes, la composition des mets et l'origine des ingrédients. Enfin, ils ont la possibilité de noter chaque plat dégusté sur une échelle de cinq étoiles. «Ça challenge les cuisines au quotidien. Mais ce n'est pas un défouloir», précise l'entrepreneur. D'ailleurs, en dessous de quatre étoiles, les convives n'ont pas la possibilité de laisser de commentaires, ils peuvent juste cocher des cases s'ils ont trouvé que les plats étaient trop froids, trop salés, etc.

L'appli se rémunère sur les économies réalisées par les cantines après optimisation. «Nous sommes partis d'une étude de l'Agence de la transition écologique (Ademe), qui estime que les pertes de la restauration collective liées au gaspillage alimentaire s'élèvent à 68 centimes par plateau-repas, explique Denis Olivier. Cela comprend l'achat des matières



Les responsables de la restauration collective peuvent désormais calculer au plus juste les quantités de repas à produire.

OUTIL DE PRÉVISION

Après une expérimentation dans des lycées d'Occitanie, une nouvelle appli, YOC, devrait être commercialisée cette année. Conçue pour anticiper et mieux cerner les besoins des usagers des cantines, elle permet de choisir à l'avance son menu et de le communiquer d'un clic au chef restaurateur, qui commandera et préparera les justes quantités. On pourra aussi informer de son absence.

premières, mais aussi l'énergie utilisée, la main-d'œuvre mobilisée et le coût du traitement des biodéchets. Sur ces 0,68 €, les cuisines nous en reversent 0,33 € par plateau-repas.» L'application a séduit les Armées françaises, des lycées et des entreprises. Avec la crise sanitaire, les confinements et le télétravail, «on a mis un genou à terre. Mais depuis septembre, c'est bien reparti», s'enthousiasme le cofondateur de Meal Canteen.

Notre avis

Cette appli permet de régler deux soucis majeurs à la cantine: la file d'attente (les convives ne passent pas des heures à choisir parmi le menu proposé, car ils l'ont consulté au préalable) et le choix limité d'entrées, de plats et de desserts en fin de service (puisqu'est préparé tout ce qui a été réservé). ■



QUEL BILAN POUR LES APPLIS ?

Donner une seconde chance à des produits en fin de vie est essentiel. Mais peut-on se contenter d'optimiser les invendus via des applis ?

En définitive, nous n'avons pas d'information sur ce que deviennent les invendus récupérés chez les commerçants via les applis. On l'a vu, ce sont des paniers « surprise », ce qui signifie qu'un client ne sait pas ce qui s'y trouvera. Cela peut être des produits qu'il n'a jamais cuisinés, qui ne sont pas à son goût ou, à ses yeux, trop abîmés pour être consommés. Bref, des aliments qu'il n'aurait pas achetés de lui-même. Le risque ? Qu'une partie du panier termine vraiment à la poubelle. Pas forcément de quoi en faire un plat, vu que l'utilisateur l'a payé à moitié prix, voire au tiers. Mais, dans ces cas-là, il est clair que la responsabilité du gaspillage est reportée du distributeur vers le consommateur.

Le problème à la source

En outre, en donnant une seconde vie à des aliments, la société pallie un problème sans s'attaquer aux racines du mal : la surproduction. Pour satisfaire des consommateurs qui demandent toujours plus de choix, l'agriculture et l'industrie agroalimentaire produisent plus que nécessaire. Jean Moreau, l'un des fondateurs de la start-up Phenix, l'admet volontiers : « *Nous agissons davantage comme un médicament que comme un vaccin.* » Or, dans la hiérarchie établie par la loi Garot, la prévention du gaspillage doit l'emporter sur toute autre action. « *Il est essentiel de faire face aux*

facteurs structurels. Changer les normes sociales est indispensable pour une réduction durable des pertes et gaspillages alimentaires », préconisait ainsi, en 2020, un rapport du think-tank X-Food.

Question de valeur

Et elles ont beau dire, les applis d'optimisation des invendus captent une partie des denrées qui, autrefois, étaient destinées aux structures caritatives. « *Il faudrait un minimum de régulation pour réserver à la solidarité ce qui peut l'être. C'était l'esprit de la loi Garot* », rappelle Anne Tison, directrice d'Excellents Excédents, société collectant des repas de la restauration collective pour les donner aux associations d'aide alimentaire. Laurence Gouthière, de l'Ademe, en convient, tout en précisant que les applis peuvent jouer un rôle positif dans l'accompagnement des ménages vers des comportements alimentaires plus durables. Par ailleurs, pour les commerçants, les paniers antigaspi ne représentent

pas forcément une bonne affaire. Si on additionne les rabais – entre 50 et 70 % – et les commissions prélevées par les applis (25 % pour Too Good to Go, 18 % pour Phenix), il ne leur reste plus grand-chose. Et encore moins si on compte le personnel mobilisé. Mais alors, à quoi bon ? En réalité, les distributeurs doivent mettre tout en œuvre pour lutter contre le gaspi. Paniers et bacs à dates courtes répondent à cette obligation ; ils font aussi venir en magasin des clients qui, sans cela, n'y seraient pas allés. Mais quel impact ont les promos sur la valeur perçue des aliments ? Dans sa thèse sur la sensibilité des ménages au gaspillage alimentaire, Guillaume Leborgne, maître de conférences à l'université Savoie Mont Blanc, estime qu'elles peuvent nous faire considérer la nourriture comme un service peu cher, voire gratuit. Un peu comme l'eau du robinet, dont la « contrainte prix », quasi absente, conduit souvent à peu d'attention en termes de consommation. ■

UNE CERTAINE FRAGILITÉ

La question du modèle économique des applis antigaspi doit être posée. La pionnière, Optimiam, lancée dès 2014, n'a pas trouvé le sien ; elle a fermé l'an dernier. Green Code, qui aidait les particuliers à gérer les dates limites de consommation, non plus. Quant à Zéro Gâchis, elle a changé de nom (pour Smartway) et sert désormais aux distributeurs pour optimiser les produits en fin de vie. On le voit, les applis « grand public » des pages précédentes doivent encore faire la preuve de leur pérennité.

L'APPORT DE L'ÉLECTROMÉNAGER

À la maison, toute une série d'appareils prétendent nous aider à lutter contre le gaspili. Lesquels le permettent vraiment ? On fait le tri.

LE RÉFRIGÉRATEUR **Un allié de poids**

Le froid freinant la croissance des micro-organismes tout en préservant les qualités nutritionnelles et organoleptiques des aliments, on peut considérer qu'un réfrigérateur est une véritable aide dans la lutte contre le gaspillage – si on en fait bon usage bien sûr. Car un modèle à froid statique ne s'utilise pas de la même manière qu'un autre à froid ventilé (lire aussi p. 35). Quoi qu'il en soit, les fabricants d'électroménager n'en finissent pas de truffer leurs frigos d'innovations technologiques, comme on pouvait le découvrir au dernier salon IFA (foire internationale de l'électronique), à Berlin. Une nouveauté parmi d'autres : la réduction des variations de température à l'intérieur des appareils, afin d'augmenter la durée de vie des denrées stockées. Le développement de l'intelligence artificielle est aussi de la partie. Certaines références sont désormais capables d'analyser les ouvertures de portes sur sept jours pour modifier, en conséquence et en prévision, le niveau de froid dans l'appareil, l'objectif étant toujours d'optimiser la conservation des aliments.

La connectivité, quel intérêt ?

Mais ce sont surtout les frigos connectés, avec leurs écrans tactiles et leurs multiples fonctionnalités, qui continuent de défrayer la chronique. Ayant déboulé sur le marché en même temps que d'autres objets connectés pour la cuisine, ils nous promettent des tas de choses. Notamment



de contrôler à distance la température des différents compartiments de notre réfrigérateur, ou de vérifier l'état des stocks de notre frigo grâce à une caméra embarquée et une application dédiée. À terme, nous dit-on, ils pourront générer automatiquement une liste de courses des produits venant à manquer, voire les commander en ligne. Mais si le champ des possibles est vaste, force est de constater que les frigos connectés n'ont pas (encore ?) trouvé leur public au sein des ménages. *«Ce n'est pas surprenant. La durée de vie des réfrigérateurs est plus longue que celle des tablettes, et le* >>

REVÊTUS D'ARGENT

Des réfrigérateurs sont dotés de revêtement à base de nanoparticules d'argent. Invisibles à l'œil nu mais connues pour leurs vertus antibactériennes et antifongiques, elles permettent de conserver les aliments plus longtemps.

>> *fait d'être connecté ne crée pas, en définitive, beaucoup de valeur pour l'utilisateur», analyse Matthieu Vincent, expert et cofondateur du DigitalFoodLab, un cabinet de conseil en stratégie dans l'agroalimentaire. Le Groupement des marques d'appareils pour la maison (Gifam) l'admet, mais tempère aussi: «On n'en est qu'aux prémices en matière de connectivité dans les cuisines. Seulement 5% des gros appareils électroménagers sont connectés, et 10% des petits. C'est un marché qui se développe doucement. Assez logique vu le taux de renouvellement d'un réfrigérateur, qui est en moyenne de 10 ans.»*

S'ils peinent à s'imposer dans nos cuisines, les modèles connectés s'invitent plus volontiers dans les entreprises. Plusieurs start-up – Melchior, NU!, Foodles, Le Bon Bocal, etc. –, qui souhaitent réinventer le marché de la pause déjeuner en proposant à toute heure une offre de restauration, vendent aux sociétés des frigos connectés en libre-service pour leurs salariés. Grâce à des capteurs et des balances, l'appareil identifie les plats retirés et débite automatiquement le compte de l'utilisateur. Des algorithmes permettent même d'opti-

miser la quantité de denrées à déposer quotidiennement et, ce faisant, limitent le gaspillage alimentaire. Une solution qui tombe à pic au moment où le télétravail rend complexe la gestion des restaurants d'entreprise ?

LE PETIT ÉLECTROMÉNAGER Plus ou moins utile

● **Extracteur de jus (ou centrifugeuse)**

Souvent présenté comme un équipement incontournable de la lutte antigaspi, cet appareil permet en effet de recycler en jus et smoothies des fruits et des légumes en excès ou légèrement flétris. Gardons toutefois à l'esprit qu'avec cette technique, seul le liquide contenu dans les végétaux est récupéré. Pour participer réellement à la réduction du gaspillage alimentaire, il faut donc aussi utiliser la pulpe restante, chargée en nutriments et en vitamines, en l'intégrant à des recettes (quiche, soupe, boulettes, muffins, etc.). On peut aussi déshydrater cette pulpe et la réduire en poudre, puis confectionner avec des pâtisseries ou des bouillons de légumes maison. Avant de choisir votre modèle, n'hésitez pas à consulter le guide d'achat sur Quechoisir.org.

● **Déshydrateur** Cet appareil peut lui aussi s'avérer utile pour prolonger la durée de conservation des aliments. Son principe ? Il élimine l'eau des denrées avec de l'air chaud ventilé, et empêche ainsi bactéries, champignons et moisissures de s'y développer. Une grande variété de produits est «déshydratable» sans que leur goût soit altéré: herbes aromatiques, fruits, légumes, viande, poisson... Cette technique de conservation ancestrale (à l'époque, on faisait sécher les denrées en les plaçant de longues heures au soleil) s'est modernisée, et l'on trouve aujourd'hui dans le commerce des tas de modèles présentant une base chauffante ventilée sur laquelle se superposent des plateaux perforés. Mais il est tout aussi possible de se servir d'un four, dans lequel vous déposerez vos champignons, tomates à chair ferme, bananes, poires, pommes, prunes, courgettes, aubergines, figues, etc., épluchés et taillés en tranches, sur une grille à mi-hauteur, que vous ferez sécher très lentement à 30 ou 40 °C. Notez que certains légumes nécessitent d'être blanchis



Recyclez
en jus ou
smoothies
vos fruits un
peu flétris...



Asséchez vos vieilles pommes et faites-en des chips pour l'apéritif...

auparavant (racines, choux, courges, etc.). Selon les aliments, l'opération peut prendre plusieurs heures. Il est ensuite possible de les conserver plusieurs mois en bocaux hermétiques dans un endroit frais, sec et sombre.

● **Robot cuiseur tout-en-un** À l'origine, il a été conçu pour faciliter la vie en cuisine. Peser, hacher, pétrir, émulsionner, rissoler, cuire, mijoter... le robot cuiseur (Thermomix TM6, Companion XL, Monsieur Cuisine Connect...) sait faire beaucoup de choses. Les fonctionnalités récentes, du type écran tactile ou connexion wifi, peuvent aider à adopter de bonnes pratiques antigaspi. Par exemple, vous entrez le nom d'un aliment dont la date limite de consommation arrive à grand pas, et l'appli liée au robot se charge de trouver des recettes adaptées.

● **Balance connectée** Squikit, une start-up créée par trois jeunes entrepreneurs, ambitionne d'aider les consommateurs à gérer leurs stocks de provisions. Elle commercialise un assistant connecté qui permet de savoir, au gramme près, combien il nous reste de sucre, de riz ou de yaourt encore consommables. Bref, de tenir à jour l'inventaire des denrées stockées dans nos placards, notre frigo, jusque dans notre congélateur. Pour cela, on affecte aux aliments une puce RFID (radio fréquence identification), on les pèse et les identifie dans une appli, puis on leur attribue une date de péremption. L'utilisateur est ensuite averti en temps réel lorsqu'un produit approche

de sa limite de consommation, et une liste de courses est automatiquement remplie au gré de l'état des stocks. Notez toutefois que le système suppose de répertorier au départ le contenu de ses placards, ainsi que de reposer les contenants sur la balance après chaque utilisation pour mettre à jour l'inventaire.

● **Machine sous vide** Appréciées des professionnels de la restauration, les appareils de mise sous vide servent à conserver plus longtemps les aliments à l'abri de l'air tout en préservant leurs saveurs. Jusqu'à cinq fois plus longtemps, promettent les fabricants d'électroménager, qui ont décliné des gammes compactes pour le grand public. L'idée est simple: l'absence d'oxygène bloque les micro-organismes à l'origine de la fermentation des aliments, ce qui prolonge efficacement la durée de vie des légumes, des fruits, de la viande, du poisson, mais aussi des plats préparés, des sauces, des jus, etc. Le tout, sans en altérer les qualités organoleptiques. Un allié précieux pour ceux qui s'adonnent au *batch cooking* (lire aussi p. 25). Seule ombre au tableau, ces machines sous vide requièrent souvent l'emploi de sachets plastique à usage unique. Dans la restauration commerciale et collective, des entreprises commencent à vendre des sacs alimentaires compostables, fabriqués en cellulose. À la maison, on peut, si l'on préfère, opter pour des modèles qui font le vide dans des poches réutilisables ou des récipients en verre. ■

LA RECHERCHE EN PLEINE ÉBULLITION

Si la lutte contre le gaspillage alimentaire est l'affaire de tous, une partie de la solution se trouve sans doute dans des technologies émergentes. Le foisonnement des start-up dans ce domaine en atteste.

Signe des temps, les États-Unis ont vu apparaître, l'automne dernier, la première licorne antigaspi de la Tech, soit une start-up valorisée plus d'un milliard de dollars. Elle est née du rapprochement de Misfit Market et d'Imperfect food, deux jeunes pousses spécialisées dans la livraison de fruits et légumes déclassés. «*De plus en plus de fonds dédiés se créent autour du gaspillage alimentaire*», confirme Matthieu Vincent, cofondateur du cabinet de conseil DigitalFoodLab. Tour d'horizon de ce qui se prépare en laboratoire pour combattre le gâchis.

CONSERVATION Les fruits des jeunes pousses

Pour prolonger la durée de conservation des fruits et légumes, des start-up travaillent sur des solutions d'enrobages comestibles. Une sorte de seconde peau fabriquée à partir de sous-produits composés tantôt de mouture de maïs, tantôt de marc de fruits, de microalgues vertes ou d'œufs. La plus connue est Apeel, une société californienne qui a fait de la maturité des fruits et légumes sa spécialité. Elle a notamment mis au point un spray capable de former une couche protectrice qui piège l'humidité à l'intérieur des fruits et légumes et empêche l'oxygène d'entrer. Appliqué sur les avocats et les agrumes, cet enrobage bio et comestible

ralentit le mûrissement. Une pépite française, Protome, a elle aussi imaginé un enrobage d'origine végétale susceptible de prolonger la durée de vie des primeurs. Incubée dans la pépinière d'entreprises de Rungis (94), elle a conçu une solution qui s'applique soit par pulvérisation, soit par trempage. Ses premières expérimentations ont été menées sur la banane et le citron.

Ça avance plein gaz

Autre champ d'innovation dans la conservation des aliments, l'éthylène, un gaz inodore relâché par certains fruits et légumes et responsable de leur mûrissement. La start-up BluApple a mis au point un produit en forme de pomme bleue qui, une fois placée au réfrigérateur, absorbe le gaz éthylène de certains fruits et légumes pour mieux conserver les autres. L'objet, déjà commercialisé outre-Atlantique, serait capable de multiplier la durée de vie des fruits et légumes par trois. Lorsqu'il n'agit plus – en général au bout de trois mois – il suffit de se procurer des recharges.

La société américaine Hazel Technologies Inc. a mis au point, pour sa part, une solution capable de bloquer jusqu'à trois semaines les récepteurs d'éthylène des fruits et légumes grâce à un régulateur végétal de synthèse susceptible de retarder le processus de maturation. Cette innovation se présente sous la forme d'un sachet qui, posé dans



Ralentir le mûrissement des fruits,
garder la fraîcheur des primeurs...
sans mettre sa santé en danger ?

un cageot, libère lentement le composé chimique. Elle est notamment utilisée outre-Atlantique pour ralentir le mûrissement des pommes, du raisin, des pêches et des avocats. Jugée sans danger pour la santé humaine par l'Agence américaine de protection de l'environnement, elle n'en reste pas moins un produit de synthèse.

Enfin, une jeune pousse de Philadelphie, Strella Biotechnology, ambitionne, elle, de se servir de l'éthylène pour mesurer, grâce à des capteurs, le degré de maturité des fruits et légumes. Son objectif est d'éviter qu'ils ne se gâtent en identifiant le meilleur moment pour les expédier d'un entrepôt aux rayons des supermarchés.

Bon à savoir Les couches protectrices appliquées sur les fruits et légumes pour retarder leur pourrissement sont aussi positives pour l'environnement. En effet, elles évitent l'emploi de produits phytosanitaires post-récolte et facilitent le transport par bateau plutôt que par avion.

EMBALLAGES

Un paquet de questions

On a coutume de jeter l'anathème sur les trop nombreux emballages utilisés par l'industrie agro-alimentaire. Mais certains peuvent s'avérer utiles lorsqu'il s'agit de lutter contre le gaspillage... Encore

FOOD TECH : QUAND LA LOI DOPE L'INNOVATION

Encouragées par la loi antigaspillage pour une économie circulaire (Agec) de 2020, nombre d'entreprises ont mis au point des procédés destinés à valoriser fruits et légumes déclassés, résidus et coproduits issus de la transformation des aliments. Les recherches portent sur les propriétés de ces coproduits, sur les techniques d'extraction et les voies de valorisation.

faut-il en analyser la balance bénéfique/risque. Les emballages dits intelligents «sont capables de communiquer de précieuses informations sur les conditions de conservation d'un produit, comme sa température ou son état de fraîcheur», explique Valérie Guillard, professeure en génie alimentaire à l'université de Montpellier. Et ce tout au long de la chaîne d'approvisionnement, y compris durant le stockage et le transport. Ils peuvent ainsi détecter le développement de bactéries ou des changements de température, autant d'éléments susceptibles d'affecter la qualité. Un outil indispensable pour réagir en cas de défaut de conservation. Les emballages dits actifs, eux, interagissent avec les aliments. Ils intègrent >>

>> pour cela des matériaux qui tantôt libèrent, tantôt assimilent des composés, afin de prolonger la durée de conservation des denrées. *«Il s'agit, le plus souvent, d'absorber de l'oxygène ou d'émettre des composés antimicrobiens. Cela évite de rajouter des conservateurs ou des antioxydants directement dans les produits, pour des recettes "au naturel"»*, détaille Valérie Guillard. Le but est de bloquer les réactions de dégradation de l'oxydation des lipides, tout comme la prolifération microbienne. Parmi les matériaux employés figurent des nanoparticules, très recherchées par les industriels pour leurs propriétés. Invisibles à l'œil nu, certaines sont déjà couramment utilisées, comme celles de fer, que l'on retrouve dans le film d'emballage ou dans le joint des capsules et des couvercles métalliques et qui servent d'antioxydants. Les nanoparticules d'argent jouent, elles, le rôle d'antimicrobiens. Ces dernières sont, et de loin, les plus répandues, du fait de leur large spectre d'action vis-à-vis des champignons, des moisissures, des bactéries, etc.

Des risques pour la santé ?

Reste à connaître l'impact sur la santé de ces nanomatériaux. *«Dans un contexte réglementaire encore en construction, la question des risques pour le consommateur et l'environnement générés par l'incorporation de ces nanomatériaux dans l'emballage est posée»*, écrivait en 2020 Stéphane Peyron, professeur à l'université de Montpellier, dans un article paru sur le portail web Techniques

de l'ingénieur. Certes, pour l'instant, rien ne prouve que les nanomatériaux présents dans les emballages contaminent les aliments. *«Il y a encore beaucoup d'incertitude car la littérature scientifique est, sur ce point, controversée»*, constate aujourd'hui Stéphane Peyron. Par contre, *«on sait que certaines nanoparticules comme le nano-argent peuvent se solubiliser et migrer vers l'aliment sous une forme ionique. Or, l'ion-argent est bien plus toxique que le nano-argent»*, poursuit le professeur. D'un point de vue toxicologique, cela peut donc représenter un risque indirect.

L'environnement va-t-il trinquer ?

Autre sujet de préoccupation: l'impact environnemental de ces conditionnements en plastique actifs et intelligents. L'analyse de la balance bénéfice/risque n'est pas immédiate. *«Quand on utilise un emballage, on ajoute mécaniquement un impact environnemental négatif. Mais celui-ci peut être contrebalancé par un effet positif potentiel sur la réduction des pertes alimentaires»*, souligne Valérie Guillard. Il en va de même avec les emballages intelligents. La présence d'indicateurs de température ou de puces RFID n'est pas neutre pour la planète.

DES ALIMENTS QUI SE GARDENT... DEUX ANS !

Une start-up hongkongaise, Ixon Food Technology, a mis au point un procédé qui permet de conserver des vivres jusqu'à deux ans à température ambiante. Y compris de la viande ! Son emballage aseptique sous vide stérilise les denrées à basse température via un processus assisté par micro-ondes. La société s'est dotée d'une usine pilote aux États-Unis et a commencé à collaborer avec des industriels, comme le géant de la viande Cargill.



«Ce sera alors au cas par cas. Il y aura un intérêt certain pour des aliments à fort impact environnemental et dont la réduction des pertes est essentielle, comme la viande bovine. Moins pour des fraises, par exemple», estime la professeure.

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Des débuts prometteurs

Pour les professionnels, l'intelligence artificielle est riche de promesses en matière de lutte contre le gaspillage alimentaire. Entre l'automatisation des flux, la connaissance des stocks et la prédiction des invendus et des besoins, nombreuses sont les entreprises qui y ont recours. Normal, elle permet d'adapter au plus juste la production à la demande. Un atout précieux dans leur stratégie antigaspi. Et ce n'est qu'un début. Les enseignes de la grande distribution y ont recours pour écouler leurs produits en fin de vie. Elles s'appuient sur des start-up comme Smartway, qui a développé une solution basée sur l'intelligence artificielle. «On les aide à repérer les dates courtes en rayon, à choisir la meilleure option pour les valoriser et à appliquer la bonne remise au bon moment», commente Paul-Adrien Menez,

un de ses cofondateurs. Mais les algorithmes peuvent tout aussi bien être utilisés plus en amont, par les marchés de gros, pour prédire la demande. L'enjeu est alors vertigineux: il s'agit, ni plus ni moins, d'optimiser à grande échelle les flux et les stocks de Rungis et des autres marchés d'intérêt national (Bordeaux, Lille, Montpellier, etc.).

Dans la restauration collective, l'intelligence artificielle fait des miracles pour anticiper le nombre de repas à confectionner, en analysant les jours et les horaires creux. Mais aussi pour revoir les plats à la carte en fonction des préférences culinaires des convives... C'est sur ce dernier levier que Kikleo, une start-up créée en 2019, a bâti son modèle. Elle a mis au point un outil qui permet, au moyen d'une caméra, d'identifier et de quantifier ce qui est laissé sur le plateau et va finir à la poubelle. Les données sont ensuite agrégées et, avec une intelligence artificielle, le système aide à ajuster les quantités distribuées.

Le saviez-vous ? La restauration collective peut désormais s'appuyer sur la connectique. Des start-up commercialisent des chariots intelligents, notamment dans les maisons de retraite. Chaque assiette est attribuée à un résident, et grâce à des balances connectées, l'établissement connaît la quantité de viande, de légumes et de féculents qu'il aura ingérés. Au passage, on lutte contre la dénutrition des personnes âgées. ■

NANOMATÉRIAUX : ÉTIQUETAGE À GÉOMÉTRIE VARIABLE

Les industriels ne sont pas tenus d'informer les consommateurs de l'utilisation des nanomatériaux dans les emballages. Depuis 2014, le règlement européen sur l'information du consommateur (Inco) rend obligatoire l'étiquetage « nano », mais uniquement lorsqu'ils sont ajoutés en tant qu'ingrédients dans les aliments. Règlement qui, soit dit en passant, n'est pas toujours respecté. Soyez vigilant !

Le développement des algorithmes d'optimisation des flux et des stocks change la donne pour les acteurs de l'alimentaire.



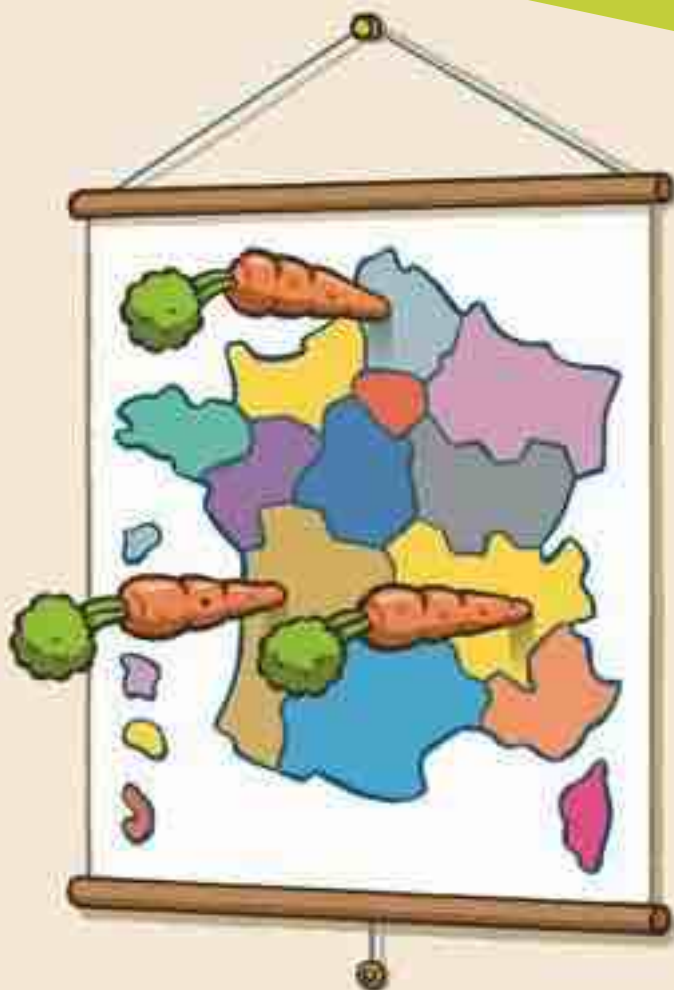
X. POPY/REA

SOMMAIRE

- 82** Auvergne-Rhône-Alpes
- 83** Bourgogne-Franche-Comté
- 84** Bretagne
- 85** Centre-Val de Loire
- 86** Corse
- 87** Grand Est
- 88** Hauts-de-France
- 89** Île-de-France
- 90** Normandie
- 91** Nouvelle-Aquitaine
- 92** Occitanie
- 93** Pays de la Loire
- 94** Provence-Alpes
-Côte d'Azur
- 95** Les outre
-mer



Le tour des initiatives



Du champ à l'assiette, la lutte contre le gaspillage alimentaire s'inscrit pleinement à l'échelle des régions. Que ce soit à travers les associations de terrain, les collectivités, les entreprises, les projets alimentaires territoriaux (PAT) ou encore les réseaux de lutte contre le gaspillage alimentaire (Régal). En agissant à l'échelon local, on mobilise plus facilement les acteurs, on partage les savoirs collectifs et les bonnes pratiques, on fait émerger des démarches innovantes. *« Ça permet aussi de connecter les citoyens à des enjeux écologiques, économiques et sociétaux qui leur échappent parfois »*, souligne Xavier Corval, le fondateur d'Ecosphère, une entreprise pionnière de la lutte contre le gaspillage en France. Bref, c'est une clé d'accélération. On peut juste regretter qu'à tous les niveaux, on travaille encore souvent en silos et sans coordination... Tour d'horizon des initiatives prises dans chacune des régions de l'Hexagone ainsi que dans les outre-mer.

LE DÉFI EST RELEVÉ

Cette région fourmille d'initiatives. C'est là qu'il y a deux ans, l'Ademe et la CCI ont embarqué une vingtaine d'acteurs pour participer au premier « défi antigaspi ».

ASSOCIATIONS À Lyon, Récup et Gamelles mène des actions participatives contre le gaspillage alimentaire : collecte d'invendus, mise en bocal de fruits et légumes bios, animations, accompagnement zéro déchet, etc. Elle a, entre autres, porté le projet de la Maison engagée et solidaire de l'alimentation, inaugurée l'automne dernier à Lyon aux côtés de l'association Vrac. Récup et Gamelles recherche régulièrement des bénévoles et des volontaires en service civique.

COLLECTIVITÉS Avec le soutien du département, la banque alimentaire de l'Isère et Pierre Pavy, un restaurateur grenoblois, sauvent de la benne jusqu'à 200 kg par jour de viande à date courte. Comment ? En les récupérant dans les grandes surfaces et en les préparant avec des bénévoles dans les cuisines du collège Marc-Sangnier, à Seyssins. « *Il faut un agrément sanitaire pour faire de la découpe de viande. Cet*

atelier nous permet de disposer de plats cuisinés de qualité et diversifiés, confectionnés avec des légumes frais », explique-t-on au siège de la Fédération française des banques alimentaires. Les repas sont distribués à des associations caritatives, des centres d'hébergement ou encore des épiceries solidaires. Parmi les autres initiatives dans la région, un agriculteur de Teilhet (Puy-de-Dôme) réserve un hectare de son exploitation afin que des bénévoles y ramassent des pommes de terre pour la banque alimentaire d'Auvergne.

ENTREPRISES Atypique récupère, auprès des agriculteurs, les fruits et légumes qui seront boudés par l'industrie et la grande distribution pour les proposer à la restauration collective, des épiceries, des restaurants... La start-up est hébergée par FoodShaker, l'incubateur de l'école d'ingénieurs en agronomie, agroalimentaire et environnement (Isara) à Lyon, mais elle devrait bientôt voler de ses propres ailes. « *En 2023, nous allons déployer notre modèle à l'échelon national grâce à des plateformes logistiques* », raconte Thibault Kibler, un de ses fondateurs. Depuis 2021, Atypique a sauvé 700 tonnes de primeurs. « *Aujourd'hui, on est sur un rythme de 25 tonnes par semaine* », se félicite-t-il. ■



Les bénévoles de la banque alimentaire de l'Isère aident à la confection de repas.

A. FREITAS

➡ **L'initiative originale**

Dans l'ancienne manufacture d'armes de Saint-Étienne, La Fabuleuse Cantine

est un tiers-lieu qui sert à petits prix des plats réalisés à partir d'invendus. Elle fabrique aussi des bocal pour y recycler ses propres surplus. Le concept a été décliné à Lyon, Villeurbanne, La Rochelle et le sera bientôt à Paris, Roanne...

UNE FOULE DE PROJETS

De la récupération des invendus au tri des déchets alimentaires des ménages en passant par l'installation de frigos solidaires, la région fédère moult projets.

ASSOCIATIONS La Marmite solidaire, à Pontarlier, récupère des fruits et légumes défraîchis et des produits à date courte auprès de magasins pour en faire des plats cuisinés destinés aux personnes défavorisées. Épaulée par des bénévoles, l'association s'approvisionne via la banque alimentaire. Les plats sont distribués sur ce territoire par des structures comme la Croix-Rouge. C'est Préval Haut-Doubs, établissement public en charge du recyclage des déchets, qui a eu l'idée de valoriser ces invendus.

COLLECTIVITÉS La région et l'Ademe ont lancé un appel à projets visant à généraliser le tri à la source des biodéchets des ménages en Bourgogne-Franche-Comté. Objectif : imaginer des dispositifs répondant à la volonté des pouvoirs publics d'obliger les particuliers à trier leurs déchets alimentaires dès le 1^{er} janvier 2024. Dijon Métropole y a répondu en conduisant une expérience originale avec la caserne de gendarmerie Deflandre. Des bacs d'apport volontaire y ont été installés pour que les militaires y déposent leurs déchets. Le compost est ensuite collecté afin de fertiliser une parcelle de terre maraîchère où les Restos du cœur cultivent fruits et légumes. Si l'essai est concluant, l'opération sera reproduite ailleurs.

ENTREPRISES À Moutoux, dans le Jura, Re-Bon sauve de la poubelle des pains artisanaux pour en faire des biscottes, des tartines apéritives, de la chapelure ou encore de la farine torréfiée. « Nous valorisons, en moyenne, 300 kg de pain par semaine. L'objectif est d'atteindre les 500 kg d'ici à l'été », annonce Émeric Bossis, le fondateur de la start-up franc-comtoise. Tout



Dans le Jura, Re-Bon sauve le pain de la poubelle.

DOC RE-BON

le monde est gagnant : les boulangers se débarrassent de leurs invendus à bon compte (ça allège leur redevance d'ordures) et les consommateurs trouvent, dans les boulangeries et les épiceries locales partenaires, des produits gourmands sains et écoresponsables à petits prix. On peut même commander des coffrets apéro sur le site de l'association. Créée en 2021, Re-Bon disposera prochainement de son propre atelier de production à Lons-le-Saunier. ■

L'initiative originale

Lancés par Dounia Mebtoul en 2017, les Frigos solidaires sont placés en libre-service dans des lieux publics un peu partout dans l'Hexagone. Tout un chacun peut y déposer des denrées destinées aux plus démunis. À Dijon, il y en a quatre : dans les quartiers des Grésilles et de la Fontaine d'Ouche, au centre social Le Tempo et devant l'épicerie Au gramme près, rue du Général-Fauconnet.

UNE RÉGION PILOTE

La Bretagne compte beaucoup d'associations, de collectivités et d'entreprises mobilisées contre le gaspillage. Elle est région pilote pour l'opération « Moins de gaspi au resto ».

ASSOCIATIONS Bientôt 17 ans qu'Aux goûts du jour, installée à Quimper, accompagne des entreprises, sensibilise des ménages, organise des événements contre le gaspillage alimentaire et intervient dans les cantines scolaires. À la manœuvre, une maison de l'alimentation itinérante, qui fait étape pendant quelques semaines dans un des territoires de Bretagne. L'association s'emploie également à former des « ambassadeurs du bien manger ». *« Ce sont des jeunes de 16 à 25 ans que l'on sensibilise à l'alimentation durable, et notamment à l'antigaspi, qui vont ensuite être chargés de transmettre à leur tour à des jeunes du même âge. L'idée est de créer ainsi un réseau »,* explique Emmeline Verriest, la directrice de l'association.

COLLECTIVITÉS La technopole Quimper-Cornouaille, financée notamment par la région et les agglomérations, a accompagné les Paniers de la mer, un réseau d'insertion professionnelle qui récupère, les lendemains de pêche, le surplus des criées bretonnes. Une fois

transformé, surgelé et conditionné en portions individuelles par des salariés en insertion, le produit est distribué à des associations d'aide alimentaire. Une alternative astucieuse à la fabrication de farine animale... Le premier atelier a vu le jour en 1997 au Guilvinec. Il en existe désormais à Saint-Malo, Lorient et Penmarc'h, mais aussi à Boulogne-sur-Mer et Fécamp. Ensemble, ils ont transformé, en 2022, près de 400 tonnes de poisson, soit environ 2,2 millions de repas.

ENTREPRISES Créée en 2018 par deux anciens cadres de l'agroalimentaire, Beesk se veut la référence de la distribution alimentaire 100% antigaspi pour la restauration commerciale et collective. La start-up tire son nom de la bisque de homard, un plat savoureux confectionné à partir de carcasses vouées à la poubelle. Elle rachète aux agriculteurs et aux industriels de l'agroalimentaire, en circuit court, des denrées déclassées – viande, poisson, fruits et légumes, viennoiseries, fromage, etc. – afin de les revendre à moindre coût aux établissements scolaires, aux cantines d'entreprise, aux Ehpad... Bretonne à l'origine, Beesk dispose désormais de trois plateformes logistiques, à Paris, Lyon et Bordeaux. Elle ambitionne de couvrir tout le territoire et de s'ouvrir à l'hôtellerie et au tourisme de plein air. ■



➔ L'initiative originale

Pour ne plus jeter ses invendus, le gérant de **La table de Florine**, à Saint-Avé (Morbihan), vend les restes de plats de la veille à petit prix (4 € contre 10 €) sur la page Facebook de son restaurant. Une astuce antigaspi qui permet au restaurateur de couvrir le coût de ses matières premières.

LE TERRITOIRE S'ENGAGE

En Centre-Val de Loire, on appréhende la prévention du gaspillage non pas comme une question de filière alimentaire, mais comme une question de territoire.

ASSOCIATIONS Déjà présente dans plusieurs régions, l'association Solaal organise les dons entre agriculteurs et structures d'aide alimentaire. En Indre-et-Loire, elle mène des opérations de glanage solidaire avec l'accord des maraîchers. Les Restos du cœur sont partenaires. « Ils nous envoient des bénéficiaires encadrés par des bénévoles pour récolter fruits et légumes », explique Angélique Delahaye, présidente de Solaal. Un moyen de lutter à la fois contre le gaspillage et la précarité.

COLLECTIVITÉS En application de la loi Climat et résilience, le gouvernement a invité les gestionnaires de restauration collective, publics ou privés, à expérimenter des solutions de réservation de repas. L'objectif est de commander puis de préparer les justes quantités, afin d'en finir avec un important gaspillage alimentaire. En Centre-Val de Loire, un quart des lycées a mis en place un système de réservation obligatoire. François Bonneau, le président de la région, a l'ambition de le généraliser aux cantines des lycées des six départements, lesquelles produisent 9 millions de repas par an.

ENTREPRISES Depuis 2019, NoFilter achète carottes, tomates et pommes invendues à des agriculteurs, des maraîchers et des arboriculteurs du Centre-Val de Loire pour les transformer en jus naturels. La start-up s'est associée à un producteur artisanal, Les Façonniers, implanté à Sepmes, non loin de Chinon. « On travaille aussi avec l'atelier des Apprentis givrés, en Indre-et-Loire, afin de développer une gamme de glaces à partir de produits valorisés », explique Marin Mulliez, le fondateur de NoFilter. L'entreprise collabore également avec La Ressourceraie, spécialisée dans la valorisation



NoFilter fait des jus avec des fruits et des légumes invendus.

des végétaux, pour donner une seconde vie à ses propres coproduits (drêche de pommes, tige de tomates, fanes de carottes, etc.). Répondant à des exigences sociétales et environnementales, la société est certifiée B Corp. Enfin, elle implique les agriculteurs avec lesquels elle travaille en leur ouvrant son capital (ils en détiennent un peu moins de 5 %).



L'initiative originale

Au château de la Corroirie, près de Tours, où se tient chaque année le Sarcus festival, les organisateurs ont installé une aire de compostage afin de récupérer les tonnes de déchets générés par les festivaliers. Ils sont transformés en amendement pour le château. « Un écogeste désormais incontournable de l'événementiel », selon Rudy Guilhem-Ducléon, expert dans le management environnemental des festivals de musique.

L'HEURE EST À L'ACTION

La lutte contre le gaspillage alimentaire en Corse est d'autant plus impérieuse que la gestion des déchets y reste un sujet épineux.

ASSOCIATIONS Grâce au centre communal d'action sociale de Bastia, des associations peuvent, depuis l'automne dernier, récupérer les plateaux-repas confectionnés par la cuisine centrale des écoles et des crèches qui n'ont pas été consommés. Objectif: les redistribuer aux déshérités. En moyenne, selon *Corse-Matin*, 180 repas sur les quelque 1 700 concoctés quotidiennement ne sont pas distribués pour diverses raisons. Parmi les associations intéressées par l'opération baptisée «Gaspi alim»: la banque alimentaire agricole de Moriani, les Restos du cœur, le Secours populaire, le Restaurant social de Bastia ou encore A Fratellanza.

COLLECTIVITÉS Pour doper le taux d'équipement des ménages, le Syvadec (établissement public de valorisation des déchets de la Corse) a renouvelé l'opération «Compostage in giru», qui vise à distribuer gratuitement des composteurs. «Le nombre de composteurs individuels en service est actuellement de 43 000, et 65 composteurs partagés sont répartis sur tout le

territoire», explique un porte-parole. Le but est de réduire le volume des ordures ménagères enfouies. La question des déchets est loin d'être anecdotique en Corse, car l'île ne compte que deux centres d'enfouissement «aux capacités maximales de stockage quasi atteintes», selon le dernier rapport de la chambre régionale des comptes. L'envoi, en 2020, de 21 000 tonnes d'ordures mises en balles vers des sites de traitement sur le continent avait marqué les esprits.

ENTREPRISES Sous indication géographique protégée (IGP), la clémentine de Corse doit respecter un cahier des charges strict. Plutôt que de jeter les fruits écartés de la vente, le GIE Corsica Comptoir, installé à San-Nicolao (Haute-Corse), a décidé d'en revaloriser une partie en jus. «Nous sommes dans la phase de test de notre site de transformation. La production va démarrer prochainement», annonce son président, François-Xavier Ceccoli. Les jus seront expédiés congelés (pour éviter un traitement thermique) à des entreprises chargées de les commercialiser sous leur marque comme NoFilter ou encore Moi, moche et bon. L'autre partie des agrumes invendus est donnée à des associations d'aide alimentaire et à des centres communaux d'action sociale. ■



Le Syvadec distribue des composteurs.

➡ L'initiative originale

Manghjemu Corsu est une marque qui agit comme un label valorisant le patrimoine culinaire corse dans la restauration collective. Pour s'en prévaloir, les plats servis à la cantine doivent être composés d'au moins 25 % de produits agricoles corses. Une façon de lutter contre le gaspillage: les élèves sont moins tentés de jeter la production locale.

PARTAGE AU PROGRAMME

Les acteurs de la transition alimentaire dans le Grand Est peuvent notamment s'appuyer sur le réseau Partaage, animé par l'association Citoyens & Territoires.

ASSOCIATIONS À Metz, l'association Partage ton frigo a entrepris, voilà quatre ans, de mettre en bocaux des fruits et légumes issus des surplus agricoles et des invendus de la grande distribution. Elle s'est dotée pour cela d'un atelier, La conserverie locale, installée dans les cuisines de l'ancienne base aérienne de Metz-Frescaty. Au menu : confection de tartinades, sauces, confitures, etc. À l'origine, Partage ton frigo montait des disco-soupes, des événements organisés sur la voie publique où tout le monde peut cuisiner en musique à partir d'invendus. Mais les volumes étaient tels qu'il s'avérait impossible de tout écouler. Les bocaux sont revendus aux maraîchers, qui les commercialisent, ou bien en circuits courts par l'association. Une partie est donnée à la banque alimentaire.

COLLECTIVITÉS Au guidon de leurs vélos-cargos, les bénévoles de l'entreprise à but non lucratif Sikle ramassent, depuis bientôt quatre ans, les déchets organiques des restaurants strasbourgeois pour les composter au cœur de la ville sur un site mis à disposition par la collectivité. Le compost prend ensuite la direction d'une exploitation maraîchère à 3 km du centre, des nombreux jardins familiaux aux alentours ou encore des jardinières des restaurants, hôtels et commerces qui participent à la collecte. Portée par l'association Bretz'selle, Sikle propose également aux habitants de déposer leurs déchets alimentaires lors de ces tournées. « Nos vélos à remorque font office de point d'apport volontaire deux fois deux heures par semaine dans l'hypercentre de Strasbourg. On en profite pour accompagner les gens et les inciter à avoir le réflexe du tri », commente Joakim Dangel, le fondateur de Sikle.



Marie Eppe,
la fondatrice
d'In Extremis.

ENTREPRISES Une start-up de Lunéville transforme les invendus de pain en cookies et en biscuits apéritifs. In Extremis a été créée en 2020 par Marie Eppe, une ingénieure en agroalimentaire partie du constat que le pain était un des aliments les plus consommés par les Français, mais aussi le deuxième le plus jeté après les fruits et légumes. L'entreprise, certifiée bio, vend ses biscuits en ligne et dans des épiceries partenaires répertoriées sur son site. Elle organise également des ateliers de sensibilisation au gaspillage alimentaire dans les entreprises, les écoles et les collectivités. ■



L'initiative originale

Avec le soutien de la municipalité, des habitants de Mulhouse ont installé des collecteurs dans les rues pour récupérer le pain rassis, afin de nourrir les animaux de la ferme Schnebelen, à Heimersdorf. L'initiative a remporté un tel succès que d'autres exploitations agricoles pourraient s'y greffer.

SOLUTIONS ENCOURAGÉES

Parmi les six nouveaux projets alimentaires territoriaux sélectionnés par France Relance, trois soutiennent des initiatives contre le gaspillage.

ASSOCIATIONS À Lille, voilà plus de 10 ans que l'association la Tente des glaneurs installe son stand sur l'immense marché de plein air du quartier Wazemmes, véritable institution qui attire tous les dimanches entre 30 000 et 50 000 personnes. À la fin de chaque édition, équipés de chariots de supermarchés, une dizaine de bénévoles sillonnent les allées pour collecter les invendus des marchands de pain, de fruits et de légumes. Vers 14 heures, une fois triés, ils sont distribués gratuitement, sous une tente dressée pour l'occasion, à des personnes en grande précarité qui n'ont pas accès à l'aide alimentaire. L'association a fait des émules un peu partout en France, notamment à Caen, Strasbourg et Grenoble. L'idée est de structurer un réseau national.

COLLECTIVITÉS Depuis 2017, Amiens Métropole mène, avec l'association En savoir plus, une expérience baptisée Défi zéro gaspi. Il s'agit d'accompagner des familles pendant plusieurs mois afin de les sensibiliser au

gaspillage et de leur donner les clés pour réduire d'au moins 25 % le volume de leurs déchets alimentaires. Rien n'est laissé au hasard : ateliers, visites de sites de compostage, pesée hebdomadaire... « *Lors de la dernière édition, en 2021-2022, les ménages ont été encouragés à diminuer également leur consommation d'eau et d'énergie* », souligne un porte-parole de la métropole. Le nombre de foyers participant à l'opération est passé de 50 à 100.

ENTREPRISES Enjoindre à la restauration collective de limiter le gaspillage alimentaire, c'est bien. Encore faut-il l'accompagner dans cette démarche. C'est la mission que s'est assignée la société de restauration Mille et un repas du Nord, située à Villeneuve-d'Ascq. Pour encourager les cantines et les cafétérias d'entreprise à s'engager dans une démarche vertueuse, la société a créé son propre référentiel, basé sur plus de 70 critères et validé par un label privé, Zéro gaspi' - collectivement responsable. « *L'objectif est d'avoir moins de 20 g de gaspillage par repas et par personne là où, selon l'Ademe, la moyenne est de 167 g en restauration collective* », décrypte un représentant de Mille et un repas du Nord. ■

Amiens Métropole a lancé le Défi zéro gaspi.



L. ROUSSELIN

➔ L'initiative originale

Le collège Jean-Jaurès à Aire-sur-la-Lys, dans le Pas-de-Calais, a trouvé un moyen économique et écologique de se débarrasser de ses déchets alimentaires. En accord avec le principal, les écodélégués ont construit un poulailler. Le traitement des déchets ne coûte plus rien, les poules se régalent, et familles et personnel récupèrent de bons œufs frais !

IL FAUT SE MOBILISER !

L'Île-de-France serait la région qui gaspille le plus, selon un sondage réalisé l'an dernier par l'institut Censurwide. Raison de plus pour faire bouger les choses.

ASSOCIATIONS Créé en 2014, Le Chaînon manquant collecte les plats non servis des restaurants d'entreprise pour les redistribuer le jour même en liaison froide à des associations ou à des sites d'hébergement d'urgence. Parmi les défis auxquels s'est attaquée l'association, La Défense et ses quelque 180 000 salariés. Le Chaînon manquant fait même partie d'un projet collaboratif baptisé La Défense des aliments, qui vise à réduire le gaspillage dans les cantines du quartier d'affaires. Au programme : formation du personnel et sensibilisation des convives.

COLLECTIVITÉS Et de trois. Après Courbevoie et Poissy, c'est au tour de la ville de Puteaux d'avoir fait voter, l'automne dernier, une charte contre le gaspillage alimentaire. Initiée par Arash Derambarsh, adjoint au maire de Courbevoie, cette charte engage fortement les communes qui l'adoptent. Ainsi, à Courbevoie, les grandes surfaces alimentaires ont été incitées à appliquer la loi qui les oblige à donner leurs invendus aux associations locales grâce à un partenariat avec la start-up spécialisée Phenix. Une charte contre le gaspillage a également été signée avec les trois sites du centre hospitalier des Rives de Seine, qui produisent 800 repas par jour.

ENTREPRISES À Fontenay-sous-Bois, la société Excellents excédents collecte le matin les surplus des cuisines centrales de la restauration collective pour les redistribuer

l'après-midi à des associations d'aide alimentaire d'Île-de-France. La différence avec ce qui se fait ailleurs ? « On considère que le problème de la précarité, ce n'est pas tant la quantité que la qualité des repas distribués aux plus démunis. Or, des tas de gens n'ont pas accès à du poisson, à des produits laitiers de qualité et à des fruits et légumes frais », déclare Anne Tison, la cofondatrice d'Excellents excédents. Autre différence :

l'entreprise ne se rémunère pas, comme tant d'autres intermédiaires, sur la défiscalisation des invendus prévus par le législateur. « On demande aux bénéficiaires une participation modique à la logistique », poursuit Anne Tison. ■



Excellents excédents recueille les surplus de la restauration collective et les redistribue aux associations caritatives.



L'initiative originale

À Stains, en Seine-Saint-Denis, Les Alchimistes collectent à cheval les déchets alimentaires des habitants du quartier de Clos Saint-Lazare. « La carriole est devenue la mascotte locale, les enfants guettent son passage sur le chemin », souligne Alexandre Guilluy, cofondateur des Alchimistes. Une partie du compost obtenu plus tard est redistribuée gratuitement aux habitants, le reste est revendu à des maraîchers, à des fermes urbaines ou à des magasins.

AGIR AUPRÈS DES JEUNES

La région s'est dotée d'un réseau de lutte contre le gaspillage alimentaire (Régal). Animé par France nature environnement Normandie, il est très actif en milieu scolaire.

ASSOCIATIONS Née du constat de la précarité croissante chez les étudiants, l'association Équipage solidaire a vu le jour, en 2020, pendant le confinement. Implantée dans plusieurs villes, dont Le Havre, elle soutient les étudiants en difficulté. Grâce à son application Delivr'aide, ces jeunes peuvent bénéficier de paniers de courses de première nécessité livrés gratuitement à leur domicile. La lutte contre le gaspillage fait partie de la démarche. « *Le kit alimentaire est composé de dons, mais également d'invendus récupérés auprès de commerçants du quartier et d'entreprises partenaires* », explique Benjamin Seguin, le secrétaire général de l'association. Cette dernière recherche régulièrement des livreurs bénévoles.

COLLECTIVITÉS Deux fois par an, depuis 2017, le Régal Normandie organise le Défi assiettes vides, une sorte de compétition opposant plusieurs écoles. C'est à celle qui générera le moins de gaspillage alimentaire au cours d'une semaine. Tout est pesé au gramme près : les restes des plateaux-repas, et aussi les

denrées préparées et non consommées. En novembre 2021, les écoles primaires normandes avaient gaspillé 94 g de nourriture par élève et par repas. Un résultat moins bon que lors de l'édition précédente, où le gâchis était tombé à 61 g. Toutefois, cela reste mieux que la moyenne de 120 g calculée par l'Ademe pour les établissements de toute la France... « *Ça montre que le gaspillage n'est pas une fatalité* », souligne Christophe Hébert, le responsable de la restauration municipale d'Harfleur, très engagée dans l'éducation à l'alimentation.

ENTREPRISES Dans les secteurs de Caen, du Havre et de Rouen, BinHappy collecte les déchets alimentaires des restaurants, des commerçants, des collectivités et des entreprises pour les valoriser notamment en biogaz. Objectif : éviter que ces biodéchets ne terminent enfouis ou incinérés, ce qui génère d'importantes émissions de gaz à effet de serre. Pour ce faire, la société, créée en 2017, dispose d'une flotte de trois camions et a noué un partenariat avec un agriculteur de Cléville, à l'ouest d'Yvetot, qui possède une unité de méthanisation. Alors que l'obligation du tri à la source des déchets organiques sera étendue aux particuliers le 1^{er} janvier 2024, BinHappy entend bien se développer à l'échelle de la région. ■



BinHappy s'est spécialisé dans la valorisation des déchets en biogaz.

➔ L'initiative originale

À Caen, Hors'Norm, une coopérative créée en 2021, accompagne particuliers et professionnels dans l'organisation d'événements écoresponsables. Objectif : réduire l'impact carbone, notamment en matière de gaspillage alimentaire, des mariages ou des séminaires, par exemple.

SUR TOUS LES FRONTS

En Nouvelle-Aquitaine, de nombreuses actions contribuent à la lutte contre le gaspillage et la précarité. Sans oublier de soutenir le tri à la source des déchets.

ASSOCIATIONS L'inflation et le coût de l'énergie continuent à peser lourd dans le budget des étudiants les plus modestes. Pour leur venir en aide, La Cuvée des écolos organise, depuis le second confinement, une distribution alimentaire gratuite sous la forme d'un marché se tenant le vendredi, de 13 h à 14 h 30, à la Maison des étudiants de l'université Bordeaux-Montaigne. Au menu : des fruits et légumes « hors calibre » et des produits invendus dont la date de péremption approche. Pour s'approvisionner, l'association passe par les supermarchés bios du coin et l'appli antigaspi Phenix. *« On arrive à fournir une centaine d'étudiants mais guère plus. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de s'inscrire en ligne sur l'application Framafarms »*, conseille Willy Couvert, chargé de mission à La Cuvée des écolos. Linkee, une association implantée sur un autre campus à Bordeaux, récupère également des invendus afin de les redistribuer sous forme de colis alimentaires aux étudiants.

COLLECTIVITÉS À Bayonne, on a notamment retenu le compostage collectif parmi les solutions pour réduire les déchets alimentaires. Le premier composteur collectif a été installé dans le quartier Lautrec en 2020. D'autres ont suivi. La ville a été accompagnée techniquement par le syndicat Bil ta garbi. *« On conduit notamment la formation des référents. Ils sont indispensables pour veiller aux bonnes pratiques de compostage, mais aussi pour brasser le compost, ajouter du structurant quand c'est nécessaire et maintenir un bon taux d'humidité »*, détaille un porte-parole de Bil ta garbi. Les caissons en bois destinés à recueillir les déchets organiques sont fabriqués par l'atelier d'insertion Atherbea, à Anglet.

ENTREPRISES NoGasp ! est le premier magasin antigaspi de Nouvelle-Aquitaine. Situé à Champniers, à côté d'Angoulême, il est un peu calqué sur le modèle de l'enseigne nationale Nous anti-gaspi. Depuis 2020, il propose, sur environ 400 m², des denrées écartées habituellement des supermarchés à petits prix. *« On sauve tout ce qu'on peut. Forcément, on n'a pas tous les produits de première nécessité »*, déclare Séléna Baudron, responsable de la communication. En moyenne, 70 % des fruits et légumes viennent de producteurs locaux. Une deuxième boutique a vu le jour à Niort l'an dernier. ■



L'initiative originale

Depuis 2018, une vingtaine de frigos zéro gaspi et de garde-mangers ont fait leur apparition en Nouvelle-Aquitaine (à Bordeaux, Angoulême, Poitiers, etc.). Ils sont en libre-service, 24 h sur 24. Chacun peut y déposer ou y retirer de la nourriture. Une initiative du Crepaq, fabrique citoyenne qui œuvre contre la précarité et le gaspillage alimentaire.



Le magasin NoGasp ! de Champniers vend des produits écartés des supermarchés.

LA GRANDE CAUSE RÉGIONALE

L'Occitanie a fait de l'alimentation la grande cause régionale dès 2018. Normal, la production agricole et l'agroalimentaire y occupent une place essentielle.

ASSOCIATIONS Pro-portion sensibilise les professionnels et le grand public à la problématique du gaspillage et les aide à le réduire. «*On part du principe que le gaspillage alimentaire n'est pas une fatalité. Par contre, il est multi-acteur et multifactoriel. On ne peut pas faire grand-chose tout seul*», expose Florence Flies, la fondatrice de Pro-Portion. Cette dernière a construit une méthode d'accompagnement personnalisé, notamment pour la restauration collective. «*On réalise un diagnostic, on fait des préconisations et on bâtit un plan d'action adapté à la structure*», poursuit Florence Flies. Elle intervient dans des écoles de la communauté de communes des Hauts Tolosans, mais aussi à Léguevin ou à Castanet-Tolosan.

COLLECTIVITÉS Dans quelques localités des Pyrénées-Orientales, le Sydetom66, syndicat chargé de la collecte, du traitement et de la valorisation des ordures ménagères, expérimente une nouvelle poubelle. De couleur

orange, elle s'ajoute au bac vert, dédié au tout-venant, et au bac jaune, réservé aux papiers et aux emballages. Les ménages y jettent leurs déchets alimentaires, ou biodéchets. Objectif: «*Réduire autant que possible la partie des ordures vouées aujourd'hui à l'incinération, alors qu'elles sont potentiellement compostables*», annonce-t-on au Sydetom66. Une fois collectés et contrôlés, ces déchets organiques ont vocation à être valorisés en biogaz.

ENTREPRISES Green Spot Technologies a mis au point un procédé de transformation des coproduits à base de fermentation. «*C'est une technologie écoconçue qui a l'avantage de demander peu d'eau, peu d'énergie et peu de surface*», affirme Manon Ledoux, cheffe de produit. Grâce à cette innovation, on obtient, à partir de pulpe, de pelures, de peaux ou de pépins de fruits et légumes, un ingrédient goûtu destiné aux industriels de l'agroalimentaire. «*Green Spot commercialise déjà trois produits issus de la drêche de bière, de la tomate et de la pomme*», poursuit Manon Ledoux. Créée en 2018 en Nouvelle-Zélande, la start-up est aujourd'hui située à côté de Toulouse et a installé son outil industriel à Carpentras. ■



L'initiative originale

La start-up PimpUp propose des paniers antigaspi aux particuliers, sur Internet et par abonnement (sans engagement). Ils sont composés d'une sélection de fruits et légumes de saison refusés par les circuits de distribution classique et collectés auprès des producteurs. Créée en 2021 à Montpellier, la jeune pousse a déboulé fin 2022 à Toulouse.



L'association Pro-portion promeut la réduction du gaspillage alimentaire.

POUR L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE

La région, fortement agricole, regorge d'initiatives pour limiter le gaspillage alimentaire tout en défendant une alimentation durable pour tous.

ASSOCIATIONS Avec Solidarifood, rien ne se perd. « L'association a été créée en 2015, dès l'annonce de la loi Garot [sur le gaspillage alimentaire] », raconte sa chargée de mission, Maëlis Bénétiau. Elle mène diverses opérations : sensibilisation en milieu scolaire et auprès du grand public ; installation d'une tente antigaspi sur le marché de la place Leclerc, à Angers, afin de récupérer des invendus puis de les redistribuer gratuitement ; transformation d'autres invendus pour les commercialiser auprès de collectivités, d'entreprises et d'associations. Solidarifood développe également une plateforme numérique de glanage, baptisée Éco-Glan', qui met en relation les producteurs ayant des restes aux champs et les consommateurs.

COLLECTIVITÉS La commune de Saint-Père-en-Retz (Loire-Atlantique) est mobilisée de longue date dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Elle a d'ailleurs reçu le prix de l'innovation territoriale dans la catégorie transition alimentaire, lors du Salon de l'Association des maires de France, l'automne dernier. Voilà déjà un an que le restaurant scolaire municipal revend à petits prix, sous forme de barquettes, le surplus des repas non consommés par les élèves. La transaction s'effectue via l'application Too Good To Go, les bénéfices sont reversés aux associations de parents d'élèves des deux écoles. La collecte se déroule en fin d'après-midi à La Cantoche, le nom choisi par les écoliers pour leur restaurant scolaire, en référence à une bande dessinée parue en 2016 et qui sensibilise les jeunes au gaspillage alimentaire.



À Angers, Solidarifood installe sa tente antigaspi sur le marché.

ENTREPRISES Comerso, start-up angevine à la base, facilite la récupération des invendus des supermarchés pour les distribuer aux associations caritatives. Elle est née en 2013, avant la loi antigaspillage de 2016, dite loi Garot. « Nous sommes partis du constat que les associations passaient plus de temps à aller chercher des invendus que de s'occuper des bénéficiaires. Il fallait mettre de l'huile dans les rouages », raconte Pierre-Yves Pasquier, l'un des cofondateurs. L'entreprise, dont la plateforme technologique reste à Angers, a connu une croissance forte. Avec l'entrée en vigueur de la loi antigaspillage pour une économie circulaire (Agec) – qui interdit aux entreprises de détruire leurs invendus non alimentaires –, il y a un an, elle s'est aussi positionnée sur les objets du quotidien (textiles, cosmétiques, mobilier, etc.). ■



L'initiative originale

Dans la Sarthe, Frais malin récupère des aliments qui n'entrent pas dans les cahiers des charges et des produits à date courte. Créée en 2011, l'enseigne dispose déjà de quatre magasins (Le Mans, Arnage, Savigné-l'Évêque et Noyen-sur-Sarthe).

SOUTENIR L'INNOVATION

La région fédère les acteurs de la lutte contre le gaspillage dans le réseau Regalim. L'idée ? Généraliser les bonnes pratiques et faire émerger des projets créatifs.

ASSOCIATIONS Domiciliée à Toulon, L'Économe valorise les invendus d'agriculteurs et de maraîchers du Var. Grâce à une conserverie itinérante, elle est en mesure de transformer directement sur les exploitations entre 50 et 100 kg de légumes par jour. La partie des invendus encore consommables est réservée aux dons à des organisations caritatives. L'autre partie est transformée sur place pour le compte des producteurs et de l'association. « Ça évite les déplacements et ça permet aux exploitants de faire des ajustements sur leurs recettes », souligne Julie Hermet, la directrice. L'Économe propose également des ateliers de sensibilisation à l'alimentation durable dans les écoles et les collectivités. Enfin, elle organise des buffets antigaspi et zéro déchet.

COLLECTIVITÉS Sous l'impulsion de la banque alimentaire des Bouches-du-Rhône, le marché d'intérêt national (MIN) des Arnaux, à Marseille, accueille l'atelier de l'association Fruits et légumes solidarité qui y transforme les invendus des grossistes. « Nous fabriquons des compotes, des jus, des confitures, des purées et des soupes que nous commercialisons en bouteilles et en bocaux. Nous avons même une petite unité de surgélation pour confectionner des frites », raconte Fourat Troudi, son directeur. Destination : la banque alimentaire à 75 %, le reste étant écoulé en grandes surfaces sous la marque Les Marmites solidaires. Financé par le conseil départemental, le projet a vocation à être dupliqué un peu partout en France.

ENTREPRISES La société Les Jardins de Solène, à Pernes-les-Fontaines dans le Vaucluse, achète aux agriculteurs leurs fruits et légumes invendus pour les transformer et les proposer, taillés, lavés et assemblés sous vide, à la restauration collective (des écoles, des hôpitaux, des Ehpad...). À l'avenir, Solène Espitalie, sa fondatrice, entend aider de jeunes exploitants à s'installer en contractant avec eux en amont, afin qu'ils puissent sécuriser leurs débouchés et rationaliser leur production. ■



Pour sensibiliser les plus jeunes, L'Économe organise des ateliers de cuisine dans les écoles.

➔ L'initiative originale

L'Association nationale pour la formation permanente du personnel hospitalier (ANFH) a lancé un grand plan antigaspi en Paca. Dans les établissements de santé et les maisons de retraite qui le souhaitent, le personnel sera initié aux bonnes pratiques de la lutte contre le gaspillage alimentaire.

DES ENJEUX DIFFÉRENTS

Les enjeux du gaspillage alimentaire dans les outre-mer sont très différents de ceux de l'Hexagone. Ne serait-ce qu'en raison d'une forte dépendance aux importations.

ASSOCIATIONS Dans le cadre d'un appel à projets lancé notamment par l'Ademe, l'Association éducation populaire saint Martin de Porrès, en Guadeloupe, intervient dans les établissements scolaires. « *On forme des référents et on les accompagne dans la mise en place des composteurs* », indique Hermann Molongo, coordinateur des actions et formateur. L'an dernier, la structure était aux côtés du lycée Gerville-Réache, à Basse-Terre, lorsque l'établissement a inauguré une aire dédiée au compostage des biodéchets. Un dispositif qui s'inscrit dans une politique plus large de lutte contre le gaspillage alimentaire.

COLLECTIVITÉS À La Réunion, le nombre de personnes aidées augmente. Pour améliorer la composition des colis distribués, la banque alimentaire des Mascareignes a noué un partenariat avec la chambre d'agriculture. L'idée ? Ouvrir une unité de transformation destinée à valoriser les fruits et légumes provenant des exploitations agricoles. Créée l'été dernier, elle va conditionner, chaque année, de 15 à 20 tonnes de primeurs fournies par une trentaine de producteurs. « *Notre mission première est de venir en aide aux personnes démunies, tout en luttant contre le gaspillage alimentaire et en privilégiant une alimentation saine, équilibrée et de qualité. Cette action réunionnaise s'inscrit pleinement dans cet objectif* », a affirmé Claude Baland, le président de la Fédération française des banques alimentaires, lors de son inauguration.

ENTREPRISES Via une plateforme numérique collaborative, Glan'Market met en relation les commerçants des Antilles soucieux d'écouler leurs invendus, leurs produits



à date courte et leurs fruits et légumes cabossés avec des consommateurs en quête d'achats malins. Le principe est, plus ou moins, le même que celui des applis antigaspi de type Too Good To Go ou Phenix. Le client réserve et paie en ligne son Glan bag, puis le récupère chez un des commerçants partenaires de la start-up. Cette dernière prélève une commission sur la transaction. Fondée en 2020 en Guadeloupe, Glan'Market s'est lancée en Martinique au mois de juillet 2022. « *Nous comptons nous développer ensuite dans les Caraïbes* », assure Clessy Blanquet, sa fondatrice. Comme son nom l'indique, Glan'Market organise également des opérations de glanage. ■

L'initiative originale

À Fort-de-France, en Martinique, l'épicerie P'tit Pannyé propose des produits alimentaires que les grandes surfaces, les grossistes et les producteurs locaux n'ont pas réussi à écouler dans les circuits de vente traditionnels.

SOMMAIRE

- 98** La situation en France
- 100** Interview Guillaume Garot
- 102** Les lois antigaspillage
- 103** Chez soi, les recettes de restes



Pour aller plus loin



La bataille contre le gaspillage alimentaire a été officiellement lancée en France il y a sept ans. En dresser le bilan en 2023 prend une dimension particulière, car s'il est un non-sens écologique et économique, ce gâchis est aussi, plus que jamais, une aberration sociétale. Mais alors que l'inflation impacte durement le pouvoir d'achat des Français, jette-t-on moins à la poubelle ? Difficile de le dire avec précision, tant le plus grand flou règne autour des chiffres du gaspi, issus de méthodologies différentes. Le législateur avait bien demandé aux acteurs de procéder à des diagnostics ; tous ne l'ont pas fait. Or, comment mobiliser les énergies si on n'a pas une idée précise de l'ampleur des dégâts ? Championne pour faire voter des lois ambitieuses, la France ne se donne pas toujours les moyens de les appliquer. Dans l'entretien qu'il nous a accordé, le député Guillaume Garot, à l'origine de la loi contre le gaspillage alimentaire de 2016, en convient : la partie ne pourra pas se gagner sans « une volonté politique durable ».

LA SITUATION EN FRANCE

Les différentes lois sont censées ancrer les enjeux en matière de gaspillage alimentaire dans l'esprit des Français. De là à dire qu'elles sont efficaces à le réduire... Les données pertinentes manquent, faute d'outils d'évaluation.

La France est pionnière dans la lutte antigaspi. Elle a été la première à se doter d'une législation ambitieuse et d'un arsenal complet, et le gaspillage a été hissé dans notre pays au rang de «grande cause nationale». Cela lui a notamment valu d'être classé en 2018, par l'hebdomadaire *The Economist*, en tête des systèmes alimentaires durables dans le monde. Les différentes lois – Garot, Egalim, Agec, Climat et résilience – ont permis une prise de conscience, tant dans l'opinion publique qu'auprès des acteurs de la chaîne alimentaire. Bref, tout le monde s'est mis en mouvement. Mais comment savoir si les actions engagées portent leurs fruits? Car, il faut le rappeler, l'État s'est fixé un objectif ambitieux: réduire le gaspillage, d'ici à 2025, de 50% par rapport à son niveau de 2015 dans la distribution et la restauration collective. Et, d'ici à 2030, de 50% par rapport à son niveau de 2015 chez les consommateurs, les agriculteurs, les industriels et les restaurateurs.

Peu d'outils de mesure

Afin de mesurer le chemin parcouru, il faudrait des données pertinentes, exhaustives et comparables. C'est là que ça se complique. La quasi-totalité des chiffres qui circulent aujourd'hui, lorsque l'on parle de gaspi, provient d'une étude réalisée par l'Agence de la transition écologique (Ademe) en... 2016. Depuis, c'est le grand flou. Pourtant, la loi est claire. «Chaque secteur est censé faire un état des lieux pour vérifier qu'il respecte bien les objectifs», confirme Laurence Gouthière, référente nationale Ademe.

Or, cette question de la mesure est essentielle. D'abord, parce qu'elle permet de sensibiliser ceux, encore nombreux, qui n'ont pas conscience des quantités jetées. «*La compréhension des enjeux est la clé pour accompagner les changements de comportement*», souligne Xavier Corval, rapporteur du comité de pilotage du Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire de 2013 et fondateur de la start-up Eqosphere. Ensuite, parce que calculer sert à apprécier les efforts dans la durée. «*La politique antigaspi en France est axée sur les moyens. Elle ne mesure pas le résultat*», déplore Barbara Redlingshöfer, chercheuse à l'Inrae. «*C'est extrêmement compliqué à évaluer*», fait remarquer Laurence Gouthière. *Beaucoup de choses nous échappent, que ce soient les restes de repas jetés par les particuliers ou les cultures laissées aux champs par les agriculteurs.*»

À défaut de statistiques, on aurait pu constater les avancées à l'aune des contrôles. Toutefois, tout le monde s'accorde à dire qu'ils sont rares ou inefficaces... Au ministère de l'Agriculture, on le reconnaît à demi-mot: «*Des contrôles ponctuels ont été effectués.*» Pourtant, la loi Garot prévoit des amendes pour ceux qui rendent volontairement impropres à la consommation des denrées sûres. «*La volonté politique est là, mais c'est dans l'exécution de la loi que ça ne suit pas tout le temps*», analyse Pierre-Yves Pasquier, fondateur de Comerso.

Le flou entretenu sur la réalité du gâchis pourrait ne pas persister. L'Union européenne a décidé d'obliger les États membres à le mesurer, selon une méthodologie commune à tous. Oublié, le temps où chacun



faisait sa petite cuisine dans son coin ! Selon Eurostat, le gaspillage alimentaire serait passé, en France, de 10 millions de tonnes en 2016 à 9 millions en 2020. Cependant, il représenterait, pour les ménages, en moyenne, 61 kg par habitant et par an : si on fait mieux qu'en Europe (70 kg), c'est aussi le double de ce qu'avait compilé l'Ademe en 2016 (30 kg jetés par Français/an) ! *«Leurs données sont issues de sources et d'un champ de quantification totalement différents de celui exigé par la Commission européenne»*, plaide-t-on au ministère de l'Agriculture. Il faut aussi reconnaître que l'année 2020, marquée par la pandémie de covid, a mis sous tension la chaîne alimentaire. On le voit, la bataille est loin d'être gagnée...

«Les efforts existent, ils doivent être salués, mais aussi renforcés», a admis Thomas Lesueur, commissaire général au développement durable du ministère de la Transition écologique, en présentant cet hiver le label national antigaspi. Surtout, comme le souligne l'autrice Marie Mourad (*De la poubelle à l'assiette: contre le gaspillage alimentaire*, L'harmattan, 2023), *«on reste dans un modèle qui génère des gaspillages»*. Le meilleur déchet alimentaire étant celui qu'on ne produit pas, il est nécessaire de franchir un nouveau palier dans la lutte contre le gaspillage. C'est peu dire que la marche est haute... ■



Le saviez-vous ?

CHEZ NOUS Une proposition de loi

Deux députés, Philippe Juvin (LR) et Karl Olive (Renaissance), ont déposé, l'automne dernier, une proposition de loi s'inscrivant dans la lutte contre le gaspillage. L'idée ? Obliger les commerces de plus de 200 m² à donner leurs invendus (actuellement, seuls ceux de plus de 400 m² doivent le faire). Les élus plaident aussi pour que des contrôles inopinés soient menés, et les sanctions, renforcées.

AILLEURS On est loin du compte

Selon les Nations unies, peu de pays sont sur la bonne voie pour réduire de moitié le gaspillage alimentaire d'ici à 2030, conformément à l'objectif que s'est fixé l'organisation internationale en 2015. Parmi les plus grands gaspilleurs (par habitant), au moins trois – les États-Unis, l'Australie et la Nouvelle-Zélande – ont vu leur gaspillage et leurs pertes alimentaires augmenter depuis 2015, d'après une enquête de l'agence Reuters publiée lors de la Cop 27 en Égypte.

GUILLAUME GAROT

Député PS de la Mayenne

« LES CONSOMMATEURS TIENNENT UNE PLACE CENTRALE »

À l'origine de la loi fondatrice contre le gaspillage alimentaire de 2016, le député Guillaume Garot se félicite de la prise de conscience collective qu'elle a engendrée. Mais il faut, dit-il, nourrir la dynamique dans le temps. Il en appelle pour cela à une « *volonté politique durable* ».

Q C À votre initiative, la France a été le premier pays à légiférer pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Quel bilan peut-on en faire ?

Guillaume Garot La loi a permis une réelle prise de conscience dans l'opinion et a incité tous les acteurs de la chaîne alimentaire à se mobiliser, dans tous les territoires. Tout le monde s'en est saisi. C'est sa première réussite, il n'y a pas à en douter. Par contre, la mise en œuvre de la loi doit être améliorée. Au début, on a obtenu des résultats tangibles. Mais la grande distribution, qui a globalement bien joué le jeu, a parfois habilement retourné la lutte contre le gaspillage alimentaire à son profit. Depuis qu'elle a entrepris de maximiser sa politique antigaspi par des promotions et des rayons dédiés, la qualité et la diversité des dons laissent trop souvent à désirer. Ça revient à considérer les associations comme des centres de tri chargées d'assumer elles-mêmes le coût de l'enlèvement des invendus non distribuables. Autre écueil de la loi, le plafonnement de la défiscalisation du don alimentaire. Au-delà d'un certain seuil, certaines grandes surfaces font le service minimum, ou bien arrêtent tout simplement de donner. Il faudrait revoir le régime de la défiscalisation des dons pour lisser ces effets de seuil.

Q C Selon le dernier classement de *The Economist* sur la durabilité des systèmes alimentaires dans le monde, la France se situe au 15^e rang pour le gaspillage alimentaire alors qu'elle était en tête en 2018. Comment expliquer ce recul ?

G. G. Nous sommes incontestablement pionniers dans la loi et dans la création des outils. Je regrette néanmoins que la volonté politique d'avancer en permanence fasse défaut. La dynamique antigaspillage est puissante en France chez les entreprises, les citoyens et les associations, mais ces acteurs ne peuvent pas porter seuls une politique publique nationale: il faut aussi que l'impulsion et les moyens viennent d'en haut. L'engagement européen sur le sujet, dans le Green Deal et dans la stratégie Farm to Fork, est une bonne chose, qui pourrait pousser le gouvernement français à relancer son action.

Q C La loi est pourtant claire, et elle prévoit des contrôles. Or, de l'aveu général, ils sont rares ou inefficaces et les sanctions, quasi inexistantes...

G. G. Le contrôle de la loi n'a pas été au rendez-vous. Le rapport d'évaluation réalisé en 2019 l'avait souligné, et avait préconisé davantage de



contrôles et des sanctions plus fermes. La loi ne précisait pas quels étaient les services compétents pour mener les contrôles et appliquer des sanctions. Il aurait fallu clairement ajouter le gaspillage alimentaire aux missions du ministère de l'Agriculture et de la DGCCRF.

Q C Afin de tenir les objectifs ambitieux de réduction du gaspillage alimentaire, la loi impose que les acteurs du secteur rendent des comptes chiffrés des progrès réalisés. Il semble que ça ne soit pas le cas, alors que la question de la mesure est essentielle pour évaluer le chemin parcouru. Qu'en pensez-vous ?

G. G. La mesure du gaspillage alimentaire est pratiquée en France, mais elle n'est pas systématique. Un groupe de travail de l'Ademe a pourtant rendu, en 2019, un travail complet et rigoureux sur les indicateurs du gaspillage pouvant être mis en place, secteur par secteur, au sein des entreprises. La proposition de loi «pour une nouvelle étape contre le gaspillage alimentaire», que j'ai défendue en 2021, rejoint ces mesures, en les généralisant à tous les acteurs de l'alimentation. Le texte avait hélas été vidé de sa substance, mais l'idée d'une mesure systématique fait son chemin parmi les parlementaires.

Q C Seuls les ménages ne sont pas soumis à des obligations réglementaires en matière de réduction des déchets alimentaires. Ils y sont simplement «fortement» encouragés. Que faudrait-il

faire pour casser les ressorts sociologiques du gaspillage des consommateurs à domicile ?

G. G. Les consommateurs tiennent une place centrale dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Afin de faire bouger les lignes, je propose de rendre obligatoire l'éducation à l'alimentation à l'école, du primaire au lycée. J'avais déposé une proposition de loi dans ce sens en 2021. Cependant, en commission, de nombreux articles avaient été rejetés. Parmi eux, l'éducation à l'alimentation sur le temps scolaire. La loi Climat et résilience a bien prévu de promouvoir l'éducation au développement durable, mais pas celle à l'alimentation proprement dite. Or, pour lui redonner de la valeur, l'éducation dès le plus jeune âge est primordiale. Il nous faut aider les citoyens à s'emparer du sujet pour faire évoluer les comportements des consommateurs.

Q C Une première étape a été franchie dans la lutte antigaspillage. Il faut désormais aller plus loin, mais la marche est haute, visiblement...

G. G. La lutte contre le gaspillage alimentaire n'aura pas d'effet durable sans volonté politique durable pour la mettre en œuvre. La loi avait été votée à l'unanimité à l'Assemblée nationale, comme au Sénat, dépassant tous les clivages politiques. Cela aurait dû la mettre à l'abri des alternances. Mais à quoi bon si, ensuite, il n'y a pas de portage politique pour appliquer réellement les engagements ou les mesures votées... Or, la lutte contre le gaspillage alimentaire, c'est une dynamique qu'il faut nourrir dans le temps. C'est d'autant plus nécessaire que les Français sont prêts. C'est le moment d'accélérer. Toutes les enquêtes d'opinion le confirment: la lutte contre le gaspillage est extrêmement populaire dans l'opinion publique. Le cadre posé par la loi de 2016 est clair et efficace: j'ai confiance dans notre capacité collective à amplifier cette dynamique positive. ■

CHRONOLOGIE

LES LOIS ANTIGASPILLAGE

Comme le souligne Guillaume Garot dans l'entretien accordé à *Que Choisir Pratique*, la lutte contre le gaspillage alimentaire est d'abord un combat politique, mené en France depuis des années. Il a connu des avancées certaines... mais beaucoup reste à faire pour atteindre les objectifs.



2013 **Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire**

Il entérine l'engagement des acteurs de la chaîne alimentaire dans une feuille de route.

d'affaires. Et fixe des objectifs de réduction : moins 50 % de gaspillage en 2025 par rapport à 2015 pour la grande distribution et la restauration collective ; en 2030 pour les consommateurs, les industriels et les restaurateurs.

2015 **Loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte**

Elle introduit l'obligation pour la restauration collective publique d'engager une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire.

2021 **Loi Climat et résilience**

Elle prévoit une expérimentation de solution de réservation de repas en restauration collective sur la base du volontariat. Elle oblige également les magasins de plus de 400 m² à dédier 20% de leur surface au vrac d'ici à 2030.

2016 **Loi dite « Garot »**

Elle établit une hiérarchie officielle dans les actions contre le gaspillage alimentaire et interdit aux distributeurs de rendre leurs invendus impropres à la consommation. Elle les oblige à les donner aux associations d'aide alimentaire.

2022 **18 novembre - Décret publié au Journal officiel**

Il vise à mieux informer le consommateur sur la date de durabilité minimale (DDM). Cette dernière sera accompagnée d'une mention claire indiquant qu'un produit alimentaire reste consommable après cette date.

2018 **Loi Egalim**

L'obligation de donner des denrées encore consommables est étendue à la restauration collective (> 3 000 repas/jour) et aux industries agroalimentaires de plus de 50 millions d'euros de chiffre d'affaires.

2023 **Lancement annoncé du label national antigaspi**

Conçu pour valoriser les bonnes pratiques des acteurs de la chaîne, comment ce label sera-t-il décerné aux distributeurs ? Au total, 17 critères devraient être retenus, répartis en 4 grandes catégories. ■

2020 **Loi Agec**

Elle étend les obligations de dons aux opérateurs de commerce de gros de plus de 50 millions d'euros de chiffre

TOUT RESTE À DÉCOUVRIR !

Par ignorance, par manque de temps ou par flemme, on jette un reste de poulet, une pomme ridée, des endives ramollos, des fanes de radis... Quel gâchis et quel dommage ! Moins gaspiller, cuisiner un peu et se faire plaisir, ce n'est pas sorcier, même un peu magique. On commence par acheter de bons produits, à savoir de saison, en circuit court et sans traitement (pour nous, pour le producteur et pour les sols). Légèrement plus onéreux à l'achat (et encore), ces chouettes légumes, cette viande bien élevée ou ce poisson des côtes françaises offrent de bonnes qualités organoleptiques, se conservent mieux et, pour certains, ne fondent pas comme neige au soleil à la cuisson (comparez une saucisse de supermarché et une de votre boucher, vous verrez). Ensuite, on inspecte régulièrement le frigo, car les restes ne se gardent pas indéfiniment. Enfin, on improvise velouté, rillettes ou pizza... avec nos rogatons. Voici quelques recettes pour ne pas jeter, vous inspirer et vous régaler.

... Un blanc d'œuf



AMARETTI AU MIEL ET AU CITRON



Pour 4 personnes



Préparation : 25 minutes



- **Mélangez** dans un saladier 90 g de poudre d'amandes, 60 g de sucre, les zestes finement râpés d'1/2 citron, 2 gouttes d'extrait d'amande amère et 1 pincée de sel. ● **Montez** 1 blanc d'œuf en neige avec 1 cuil. à c. de miel liquide et ajoutez-le au saladier.
- **Mélangez** et formez avec vos mains une quinzaine de petites boules.
- **Roulez-les** dans du sucre glace et disposez-les sur une plaque.
- **Faites cuire** 10 min dans un four préchauffé à 170 °C.

Le + Que Choisir

Ces biscuits se conservent très bien dans une boîte fermée.

... Un jaune d'œuf



LAIT DE POULE À LA FLEUR D'ORANGER



Pour 1 personne



Préparation : 5 minutes



- **Fouettez** dans un bol 1 jaune d'œuf et 15 g de sucre de canne.
- **Versez** dessus 20 cl de lait bien chaud (mais non bouillant) additionné d'1 cuil. à c. d'eau de fleur d'oranger. ● **Fouettez**. Buvez !

Le + Que Choisir

À tester avec du lait de vache, d'amande, de soja, de riz, etc.

... Un œuf qui n'est plus extra-frais



PÂTE BRISÉE



À partager



Préparation : 15 minutes



- **Mélangez** 100 g de beurre salé en dés, 200 g de farine et 1 œuf, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. ● **Ajoutez** si besoin un peu d'eau froide. ● **Formez** une boule. ● **Filmez-la**.
- **Réservez** 30 min au frais.

Le + Que Choisir

Une fois la pâte étalée sur un plan de travail fariné, disposez-la dans un moule à tarte. ● Piquez-la. ● Garnissez de fruits ou de légumes au bout de leur vie, assaisonnez. ● Faites cuire 35 min à 180 °C.

... Les fanes de radis

CROSTINI AUX FANES, OLIVES, PIGNONS ET FETA



Pour 4 personnes



Préparation : 15 minutes

- **Lavez et essorez** les fanes d'1 botte de radis (en ayant mis ces derniers de côté).
- **Faites-les fondre** 5 min dans une poêle avec 3 cuil. à s. d'huile d'olive.
- **Ajoutez** 8 olives noires coupées en rondelles, 3 pincées de piment d'Espelette, 1 cuil. à s. de pignons et 100 g de feta coupée en dés.
- **Salez**, poivrez, mélangez et poursuivez la cuisson 2 min.
- **Disposez** sur des tartines de pain grillées.
- **Décorez** de rondelles de radis.

Le + Que Choisir

Cette poêlée est aussi délicieuse sur des spaghettis (pour 2 personnes, doublez les proportions des ingrédients indiqués ci-dessus).

... La tige du brocoli

VELOUTÉ DE BROCOLI AUX NOISETTES



Pour 2 personnes



Préparation : 20 minutes

- **Nettoyez** et détaillez en tronçons 1 belle tige de brocoli.
- **Faites revenir** 1 oignon pelé et émincé dans une casserole avec 2 cuil. à s. d'huile d'olive.
- **Ajoutez** la tige de brocoli et 1 grosse pomme de terre épluchée et coupée en morceaux.
- **Versez** de l'eau à hauteur et faites cuire 25 min.
- **Salez**, poivrez et ajoutez 1 cuil. à s. de crème fraîche et 1 râpée de noix de muscade.
- **Mélangez** et mixez.
- **Versez** dans 2 bols et parsemez de noisettes concassées, de persil ciselé et de croûtons.

Le + Que Choisir

Même recette avec des tiges et des parures de chou-fleur, du cumin et 5 cl de jus d'orange. Parsemez de zestes d'orange.

... Le vert des poireaux

SAMOSAS AUX POIREAUX ET AU CHÈVRE



Pour 2-3 personnes



Préparation : 20 minutes

- **Émincez** les parties vertes de 2 poireaux (env. 80 g).
- **Faites-les fondre** à feu doux 5 min dans une poêle à couvert avec 1 cuil. à s. d'huile et 1 noix de beurre.
- **Versez** 3 cl de vin blanc.
- **Poursuivez** la cuisson 15 min.
- **Ajoutez** hors du feu 1/2 crottin de chèvre coupé en dés, 1 cuil. à s. de sirop d'érable et 3 cerneaux de noix concassés.
- **Salez**, poivrez, mélangez.
- **Coupez** 3 feuilles de brick en 2 et déposez en haut de chaque morceau un peu de farce.
- **Pliez** en triangle et faites dorer à la poêle dans un fond d'huile 2-3 min de chaque côté.

Le + Que Choisir

Ces samosas se dégustent chauds à l'apéritif ou sur une salade. Confectionnez-les à l'avance et faites-les dorer au dernier moment.

... Du pain rassis



CROÛTONS THYM-CUMIN



À partager



Préparation : 15 minutes



- **Versez** dans un saladier 80 à 100 g de pain rassis coupé en cubes.
- **Arrosez** de 2 cuil. à s. d'huile d'olive, ajoutez 1/2 cuil. à c. de cumin et 2 brins de thym effeuillés.
- **Mélangez.**
- **Faites dorer** 5 min à la poêle ou étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson et passer 4-5 min au four à 180 °C.
- **Laissez refroidir.**
- **Stockez** dans une boîte fermée.

Le + Que Choisir Pain de seigle, de campagne, aux graines, complet... tous les restes conviennent aux croûtons, même la baguette. Mélangez-les et parsemez-les sur une soupe, une salade, une omelette, ou encore à l'apéritif.

... De la brioche rassise



PUDDING POIRE-CHOCOLAT



Pour 4-6 personnes



Préparation : 25 minutes



- **Faites revenir** 6 poires pelées et coupées en lamelles 10 min dans une poêle avec 40 g de beurre.
- **Versez-les** dans un plat à gratin.
- **Parsemez** de 120 g de chocolat blanc concassé.
- **Placez** entre les lamelles de poires 6 tranches de brioche rassise, coupées en 2 ou 3.
- **Fouettez** dans un saladier 3 œufs, 30 cl de lait, 20 cl de crème liquide et 2 cuil. à soupe de sucre roux.
- **Versez** sur les poires.
- **Faites cuire** 35 min dans un four préchauffé à 180 °C.
- **Servez** tiède ou froid.

Le + Que Choisir Le pudding, idéal pour recycler tout ce qui a séché (pain, brioche, croissant, pain d'épices...) et les restes de tablettes de chocolat.

... Des chutes de pâte feuilletée



TORSADES CURRY-SÉSAME



À partager



Préparation : 5 minutes



- **Humectez** d'eau, avec un pinceau, des bandes de pâte feuilletée (2 cm environ de largeur) des 2 côtés.
- **Saupoudrez-les** de curry et de graines de sésame.
- **Torsadez-les** et remettez des pincées de curry, de sésame et de sel.
- **Faites cuire** 10 minutes au four à 180 °C.
- **Servez** à l'apéro ou posé sur un bol de soupe ou une salade.

Le + Que Choisir À tester avec du cumin, du paprika, de la cannelle, du curcuma, des graines de pavot, de tournesol... variez les plaisirs !

... Un fond de café



FONDANT CHOCOLAT-CAFÉ-NOISETTE



Pour 4 personnes



Préparation : 20 minutes

- **Faites fondre** 100 g de beurre demi-sel et 220 g de chocolat noir en morceaux dans une casserole. ● **Fouettez** 4 jaunes d'œuf et 130 g de sucre de canne. ● **Ajoutez** le chocolat fondu, 5 cl de café et 90 g de poudre de noisettes. ● **Incorporez** 4 blancs d'œufs battus en neige. ● **Versez** dans un moule beurré. ● **Faites cuire** 35 min au four à 180 °C.

Le + Que Choisir Ce gâteau fonctionne très bien avec de la poudre d'amandes à la place de la poudre de noisettes.



... Un fond de thé



COMPOTÉE DE POIRES, ORANGES ET PRUNEAUX



Pour 4 personnes



Préparation : 15 minutes

- **Versez** dans une casserole 3 poires et 2 pommes pelées et coupées en morceaux, 1 orange pelée et coupée en demi-rondelles, 8 pruneaux, 1 cuil. à s. de miel et 10 à 15 cl de reste de thé (earl grey, darjeeling, fumé...). ● **Faites cuire** à feu doux et à couvert 15 min. ● **Coupez** le feu et laissez tiédir à couvert.

Le + Que Choisir Servez tiède avec une sauce de récup : fouettez les restes de yaourt, de fromage blanc et de crème fraîche (12-15 cl en tout) avec 1 cuil. à s. de miel et 1 filet de jus de citron ou d'orange.



... Un fond de pot de confiture



VINAIGRETTE SUCRÉE-SALÉE



À partager



Préparation : 3 minutes

- **Versez**, dans un pot où il reste environ 1 cuil. à s. de confiture, 3 cuil. à s. de vinaigre de cidre, 1 cuil. à s. de vinaigre balsamique, 1 cuil. à s. d'huile de sésame, 4 cuil. à s. d'huile d'olive et 1 cuil. à s. d'eau. ● **Salez**, poivrez. ● **Fermez** le pot et secouez !

Le + Que Choisir Cela fonctionne avec tous les restes de confiture, quels qu'ils soient. Amusez-vous en associant une épice à chacun : fraise-baies de Sichuan ; prune-cannelle ; orange-4 épices ; abricot-gingembre ; poire-badiane...



Un reste = une recette

Un reste de viande blanche (poulet, dinde...)



RILLETTES CITRON VERT-MOUTARDE



Pour 4 personnes



Préparation : 15 minutes

- **Mixez** par à-coups (ou hachez au couteau) 100 à 150 g de restes de volaille cuits.
- **Mélangez-les** dans un saladier avec 2 cuil. à s. de fromage frais (type Philadelphia), la peau d'½ citron confit coupée en petits dés, le jus d'1 citron vert, 1 cuil. à s. de moutarde au miel, les feuilles ciselées d'1/2 botte de coriandre (ou basilic), sel, poivre.
- **Servez** avec des crackers ou du pain grillé.

Le + Que Choisir Tout est permis : ajoutez des épices, des herbes, des graines, des câpres, des cornichons ou des mini-dés de pomme.

Un reste de bœuf (filet, steak...)



SALADE ASIATIQUE SAUCE CACAHUÈTE



Pour 2 personnes



Préparation : 25 minutes

- **Plongez** 40 g de vermicelles de riz dans l'eau frémissante 4 min.
- **Égouttez** et rincez à l'eau froide.
- **Répartissez-les** dans 2 bols évasés avec 1 poignée de salade mélangée et 2 carottes râpées.
- **Fouettez**, dans un bol, 1 cuil. à s. de beurre de cacahuète, 1 cuil. à s. d'huile de sésame, 1 cuil. à s. de sauce soja, 1 cuil. à s. de vinaigre de riz, 1 cuil. à c. de sucre roux et 1 cuil. à s. d'eau puis poivrez.
- **Saisissez** dans une poêle 180 g de reste de bœuf cuit (filet, entrecôte, steak, rôti, etc.) coupé en lamelles, avec 1 cuil. à s. d'huile de sésame et 1 cm de gingembre ciselé.
- **Versez** sur la salade et nappez de vinaigrette.

Le + Que Choisir Parsemez de cacahuètes et de feuilles de roquette.

Un reste de poisson blanc



BOULETTES DE POISSON À LA RICOTTA



Pour 2-3 personnes



Préparation : 20 minutes

- **Mixez** par à-coups 200 g de filet de poisson cuit, 2 cuil. à s. bombées de ricotta, 30 g de beaufort râpé, 2 cuil. à s. de persil, 1 cuil. à s. de moutarde en grains, 1 cuil. à s. bombée de fécule de pomme de terre.
- **Salez**, poivrez.
- **Formez** une dizaine de boulettes et roulez-les dans 40 g de chapelure.
- **Déposez-les** dans un plat et enfournez pour 20 min à 180 °C.

Le + Que Choisir Servez sur des lentilles vertes, une salade verte, du riz...

Un reste de saucisses

POMMES DE TERRE FARCIES AU PORC ET À LA MIMOLETTE



Pour 4 personnes



Préparation : 30 minutes

- **Coupez** 4 grosses pommes de terre cuites à l'eau en 2.
- **Évidez-les** légèrement sans les percer. ● **Hachez** au couteau environ 120 g de reste de saucisses cuites. ● **Mélangez** dans un saladier la chair des pommes de terre, les saucisses et 100 g de fromage blanc. ● **Salez**, poivrez. ● **Garnissez-en** les demi-pommes de terre et déposez-les dans un plat à four huilé.
- **Parsemez** de 70 g de mimolette râpée. ● **Faites cuire** 25 min au four à 180 °C. ● **Servez** avec une salade.

Le + Que Choisir Restes de saucisses (chipos, merguez, Toulouse, Morteau, etc.), de côte, de filet ou de rôti de porc, de jambon, de bacon... Tout passe dans ces super patates-là !

Le placard magique

Des assortiments de produits bien choisis permettent de transformer quelques restes en plats de rêve... Enfin, presque ! En tout cas, qu'ils assaisonnent, parfument ou agrémentent nos recettes, ces ingrédients méritent leur place dans notre placard.

Huiles

Olive, sésame, noix

Vinaigres

Balsamique, de cidre, xérès, de riz

Épices Cumin, gingembre, curcuma, piment, paprika, muscade, vanille

Graines Sésame, tournesol, courge

Sucres

Blond de canne, roux, miel, sirop d'érable

Parfums Eau de fleur d'oranger, peanut butter (pâte d'arachides), citrons confits

Céréales

Riz (blanc et complet), boulgour, semoule (couscous), polenta, quinoa, petit épeautre, sarrasin (sans gluten)

Légumes secs

Lentilles vertes et corail, pois cassés

Conserves

Pulpe de tomates, maïs, pois chiches, sardines, thon ou maquereau à l'huile

Briques

Crème UHT, lait de coco, crème de soja

Fruits secs

Noix, noisettes, pignons, cacahuètes, raisins

Un reste = une recette

Un reste de saumon fumé (ou autres poissons fumés : truite, flétan...)



CROQUES AU SAUMON PANÉS



Pour 2 personnes



Préparation : 10 minutes

● **Tartinez** 4 tranches de pain de mie de 4 cuil. à c. bombées de mascarpone. ● **Répartissez** sur 2 d'entre elles 70 g de chutes de saumon fumé coupées en lamelles et quelques feuilles de persil. ● **Arrosez** d'1 filet de citron vert et poivrez. ● **Refermez** avec les 2 autres tranches et appuyez. ● **Trempez** les croques des 2 côtés dans 1 œuf battu avec 1 cuil. à s. de lait puis dans 30 g de chapelure. ● **Faites-les dorer** 4 min de chaque côté dans une poêle avec 25 g de beurre.

Le + Que Choisir Soutenez les artisans et privilégiez le pain de mie du boulanger, tellement meilleur !

Un reste de crevettes



ŒUFS MIMOSA MARINS



Pour 4 personnes



Préparation : 10 minutes

● **Coupez** 4 œufs durs en 2. ● **Mélangez** les jaunes avec 2 cuil. à s. bombées de mayonnaise, les zestes râpés finement et le jus d'un 1/2 citron vert, 3 feuilles de basilic ciselées, 2 pincées de piment d'Espelette. ● **Ajoutez** 4 crevettes roses cuites décortiquées et hachées au couteau. ● **Salez**, poivrez. ● **Garnissez-en** les blancs. ● **Décorez** de basilic.

Le + Que Choisir Pour une version légère, remplacez la mayonnaise par du fromage blanc.

Un reste de riz



RIZ FRIT ET ROULÉS D'OMELETTE



Pour 2 personnes



Préparation : 20 minutes

● **Battez** 2 œufs, salez, poivrez, versez dans une poêle avec 1 cuil. à s. d'huile de sésame. ● **Faites cuire** 2-3 min et arrosez d'1 cuil. à s. de sauce soja sucrée pour caraméliser 1 min. ● **Roulez** l'omelette et coupez-la en lanières. ● **Faites revenir** 1 échalote émincée dans un wok avec 2 cuil. à s. d'huile de sésame 1 min. ● **Ajoutez** 250-300 g de riz cuit (de la veille) et faites frire 5 min. ● **Ajoutez** les roulés d'omelette et 2 cuil. à s. de sauce soja salée, laissez caraméliser 3 min. ● **Parsemez** de noix de cajou et de coriandre.

Le + Que Choisir Ajoutez à ce riz vos restes de légumes cuits, en dés ou en lamelles (champignon, carotte, brocoli, navet...), et de viandes blanches.

Un reste de purée



GALETTES AUX OLIVES



Pour 2 personnes



Préparation : 20 minutes



- **Mélangez** dans un saladier 250 g de reste de purée, 1 œuf, 3 cuil. à s. de farine, 40 g de parmesan et 10 olives noires coupées en rondelles.
- **Salez, poivrez.** ● **Prélevez** 6-8 boules de purée et aplatissez-les légèrement en galettes. ● **Faites-les bien dorer** 4-5 min de chaque côté dans une poêle avec 2 cuil. à s. d'huile d'olive.

Le + Que Choisir Farinez bien vos mains pour prélever les boules de purée.

Un reste de spaghettis



BEIGNETS AUX ANCHOIS



Pour 2 personnes



Préparation : 20 minutes



- **Battez** dans un saladier 1 œuf, 20 g de parmesan, ½ gousse d'ail hachée, 2 cuil. à s. d'herbes ciselées (ciboulette, basilic, coriandre...), 2 anchois à l'huile émincés et 1 pincée de piment. ● **Ajoutez** 250 g de spaghettis cuits, poivrez et mélangez. ● **Prélevez** des petits tas de spaghettis. ● **Faites-les dorer** 4-5 min de chaque côté en appuyant un peu dans une poêle avec 4 cuil. à s. d'huile d'olive.

Le + Que Choisir Remplacez les anchois par des tomates confites, du citron confit, des câpres...

8 astuces

Astuce 1 Assemblez en fagots du thym, du laurier et des tiges de persil, coriandre, céleri... Enroulez le tout dans une feuille de vert de poireau et ficelez. Conservez ces bouquets garnis au congélateur.

Astuce 2 Faites cuire durs des œufs plus trop frais. Écalez-les, hachez-les et parsemez-les sur une salade verte, de pommes de terre, des poireaux vinaigrette, etc.

Astuce 3 Mixez des morceaux de pain rassis pour les réduire en poudre (procédez par à-coups afin d'éviter la surchauffe). Une chapelure maison à conserver dans un bocal en verre fermé.

Astuce 4 Utilisez le papier d'emballage du beurre pour graisser un plat ou une poêle avant de le jeter.

Astuce 5 Effeuiliez un reste de fines herbes, mettez-les dans un sachet et congelez-les.

Astuce 6 Pressez un demi-citron essuillé. Répartissez le jus dans un bac à glaçons et stockez au congélateur (idem avec un reste de bouillon).

Astuce 7 Poivrez de préférence en fin de cuisson : cette épice précieuse supporte mal la chaleur, peut devenir âcre et perd sa saveur.

Astuce 8 Laissez sécher une gousse de vanille utilisée puis mixez-la, vous obtiendrez une délicieuse poudre de vanille.

Un reste = une recette

Des endives flétries



PIZZA BLANCHE



À partager



Préparation : 20 minutes

- **Ôtez** les feuilles abîmées de 3-4 endives. ● **Émincez-les.**
- **Faites-les fondre** dans une poêle avec 2 cuil. à s. d'huile d'olive 10 min.
- **Salez,** poivrez, ajoutez 1 cuil. à c. de miel et poursuivez la cuisson 5 min.
- **Tartinez** 1 pâte à pizza de 2 cuil. à s. de crème fraîche.
- **Répartissez** les endives. ● **Parsemez** de 125 g de mozzarella coupée en lamelles et de 10 g de pignons. **Arrosez** d'1 filet d'huile d'olive.
- **Faites cuire** 15 à 20 min dans un four à 200 °C.

Le + Que Choisir Réalisez cette pizza en achetant une boule de pâte à pain crue chez votre boulanger, bien meilleure qu'une pâte industrielle.

Des fines herbes raplaplas



PESTO AU GINGEMBRE



À partager



Préparation : 10 minutes

- **Mixez** 0,5 cm de gingembre émincé, 2 cuil. à s. de pignons, 2 cuil. à s. de parmesan, 5-6 cuil. à s. de fines herbes effeuillées (basilic, coriandre, persil...), 2 glaçons et 1 filet de jus de citron.
- **Salez,** poivrez et ajoutez 3 cuil. à s. d'huile d'olive.
- **Réservez** au frais ou congelez dans un bac à glaçons.

Le + Que Choisir Servez sur des pâtes, du riz, en tartine, avec un blanc de poulet ou un filet de poisson, sur une boule de mozzarella...

1 ou 2 pommes ridées



GÂTEAU 5-4-3-2-1



Pour 4 personnes



Préparation : 20 minutes

- **Fouettez** dans un saladier 5 cuil. à s. de farine, 4 cuil. à s. de sucre, 3 cuil. à s. de lait, 2 cuil. à s. d'huile et 1 œuf. ● **Ajoutez** ½ sachet de levure et 1 pincée de sel. ● **Versez** dans un moule à manqué beurré.
- **Répartissez** sur le dessus de la pâte 1 ou 2 pommes pelées et coupées en lamelles. ● **Enfournez** à froid à 140 °C pour 30 min. ● **Fouettez** 1 œuf, 5 cuil. à s. de sucre roux et 80 g de beurre fondu et versez sur le gâteau. ● **Enfournez** à nouveau pour 15 minutes à 160 °C.

Le + Que Choisir Remplacez les pommes par des poires, des pêches, des prunes, des abricots... bref, videz le compotier.

LE POUVOIR D'ACHAT DES FRANÇAIS

ENQUÊTE QUE CHOISIR

Que Choisir a voulu mesurer l'impact de l'inflation sur le porte-monnaie des Français. Via notre service l'Observatoire de la consommation (ODLC), une enquête en ligne a été lancée du 20 au 25 mai 2022 auprès d'un échantillon représentatif de la population de 1004 personnes. Nous vous présentons une partie des résultats.

Enquête réalisée par **Grégory Caret** avec **Pascale Barlet** et **Elsa Casalegno**

DE QUI PARLE-T-ON ?



O n peut classer les ménages en deux catégories selon leurs ressources. D'une part, les plus modestes, aux revenus mensuels nets inférieurs à 2 000 €, qui représentent 40 % de la population. D'autre part, les classes moyennes et supérieures, qui réunissent 60 % de la population, avec des revenus de plus de 2 000 € par mois.



INFLATION Beaucoup de foyers la ressentent fortement

En mai 2022, l'inflation était déjà fortement ressentie par un tiers des foyers, et ce chiffre grimpait même à 45% chez les ménages modestes. Depuis, la hausse des prix a continué (de 6,1% sur un an en mai 2022, elle est passée à 7,1% sur un an en janvier 2023). Logiquement, les faillites de commerces sont en augmentation, tout comme le nombre de ménages en difficulté.

Les postes de dépenses qui impactent le plus le budget des foyers sont l'énergie (en particulier pour les déplacements quotidiens et le chauffage du logement) ainsi que les produits de grande consommation (alimentation et hygiène). Si l'ensemble des Français est concerné, les moins aisés encaissent plus difficilement les hausses sur ces postes, mais aussi sur les équipements et les loisirs.

LA HAUSSE GÉNÉRALE DES PRIX PÈSE-T-ELLE LOURDEMENT SUR LES DÉPENSES DE VOTRE MÉNAGE ?

OUI
81 %

} Dont 48 % : **oui, plutôt**

} Dont 33 % : **oui, tout à fait**

NON

19 %

} Dont 16 % : **non, plutôt pas**
Dont 3 % : **non, pas du tout**



LA FLAMBÉE DES PRIX DE L'ÉNERGIE FAIT MAL

Les hausses de prix qui pèsent le plus sur votre budget

	Ensemble des Français	Ménages modestes	Classes moyennes & supérieures
CARBURANTS	42 %	47 %	40 %
LOGEMENT - ÉNERGIE	38 %	47 %	32 %
PRODUITS DE GRANDE CONSO.	31 %	44 %	23 %
ÉQUIPEMENT & LOISIRS	21 %	31 %	14 %
ENSEMBLE DES PRIX	33 %	45 %	22 %

ÉNERGIE Le bouclier tarifaire limite la casse

Les produits énergétiques du logement ont pris 21% en moyenne sur un an en 2022. Néanmoins, selon la source d'énergie, l'inflation n'a pas été la même. S'agissant du gaz, le gouvernement a instauré un bouclier tarifaire à partir de l'automne 2021. Avec ce dispositif, les tarifs réglementés de vente (TRV) du gaz sont restés figés à leur niveau

d'octobre 2021 tout au long de 2022. Mais depuis le 1^{er} janvier 2023, ils accusent une hausse de 15% (soit environ 25 € de plus par mois pour les ménages). Le bouclier a été étendu à l'électricité au 1^{er} février 2022, plafonnant l'augmentation des TRV à 4% l'année dernière. Depuis le 1^{er} février 2023 néanmoins, ils ont progressé de 15%, soit environ 20 € par mois

de plus par foyer. C'est beaucoup, mais la note aurait pu être bien plus salée... La Commission de régulation de l'électricité (CRE) préconisait en effet une hausse de 99,36% des TRV d'électricité! Le fioul a aussi connu une envolée en 2022. Aux boucliers tarifaires gaz et électricité ont donc été ajoutées des mesures de compensation financière pour les ménages.

FACTURES DE CHAUFFAGE : LES SONDÉS PRENNENT UN COUP SUR LA TÊTE

La hausse des prix de l'énergie pour le logement pèse-t-elle sur votre budget ?	VOTRE TYPE D'HABITATION		VOTRE SOURCE D'ÉNERGIE PRINCIPALE					
	Individuelle	Maison	Logement collectif	Électricité	Gaz	Fioul	Chauffage urbain	Autre
OUI, TRÈS FORTEMENT		40%	34%	33%	45%	45%	19%	34%



Le poids de l'inflation varie selon le type de logement, il est plus élevé pour une maison. Il est aussi fonction de la nature de l'énergie: le gaz et le fioul ont un impact sur le budget très fort pour près de la moitié des ménages qui en sont tributaires, contre un tiers pour ceux qui se chauffent à l'électricité, et un peu moins pour ceux qui bénéficient du chauffage urbain. Et encore, en 2022, les boucliers tarifaires avaient limité la casse...

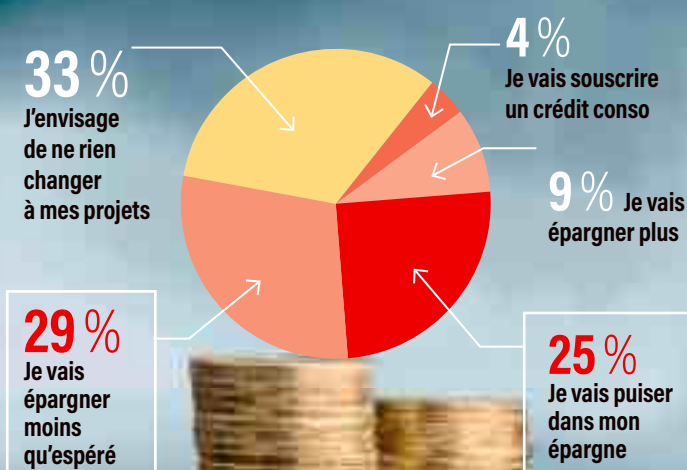
FINANCES ET CONSO

Quelles stratégies ?

Face à l'inflation, différentes stratégies se mettent en place en matière de crédit et d'épargne, selon les ressources de chaque ménage. D'après notre étude, un tiers d'entre eux (en général les plus aisés) ne changerait rien à ses projets. En revanche, un tiers épargnerait moins. Certains (9%), à l'inverse, mettraient davantage de côté pour se constituer des réserves de secours. Parmi les plus modestes, un quart puiserait dans son bas de laine, tandis que 4% souscriraient un crédit à la consommation.

Au quotidien, les stratégies conso varient selon les ressources. Les milieux modestes arbitrent entre leurs achats courants, voire y renoncent; les classes moyennes adaptent leur comportement. Concernant les déplacements, un tiers des usagers utiliserait moins sa voiture quand un quart serait à l'affût des stations-services moins chères. Ils seraient également 60% à baisser le chauffage chez eux, plus de la moitié à limiter les sorties et plus du quart à renoncer à partir en vacances. Les achats concernant l'habillement et l'équipement de la maison sont reportés.

DANS LE CONTEXTE ACTUEL, QUELLE SERA VOTRE ATTITUDE EN MATIÈRE DE CRÉDIT ET D'ÉPARGNE ?



LES MÉNAGES MODIFIENT LEUR FAÇON DE CONSOMMER

Sur quels postes les sondés font-ils des économies ?

CARBURANTS	31 % utilisent moins leur véhicule 23 % cherchent des stations-services moins chères
LOGEMENT	60 % baissent le chauffage
PRODUITS DE GRANDE CONSOMMATION	64 % consomment moins de bio 44 % achètent moins de pain
LOISIRS & BIENS D'ÉQUIPEMENTS (réponses des plus modestes uniquement)	58 % sortent moins 52 % diminuent les dépenses d'habillement 51 % limitent l'achat d'équipements 43 % réduisent leurs vacances

ALIMENTATION Les premiers

Concernant l'alimentation, les ménages modestes ont fortement réduit leur consommation de viande, de poisson et de fromage, mais aussi de fruits et légumes frais. Les promotions rencontrent un grand succès, et les produits premiers prix voient leur part de marché augmenter, bien qu'ils

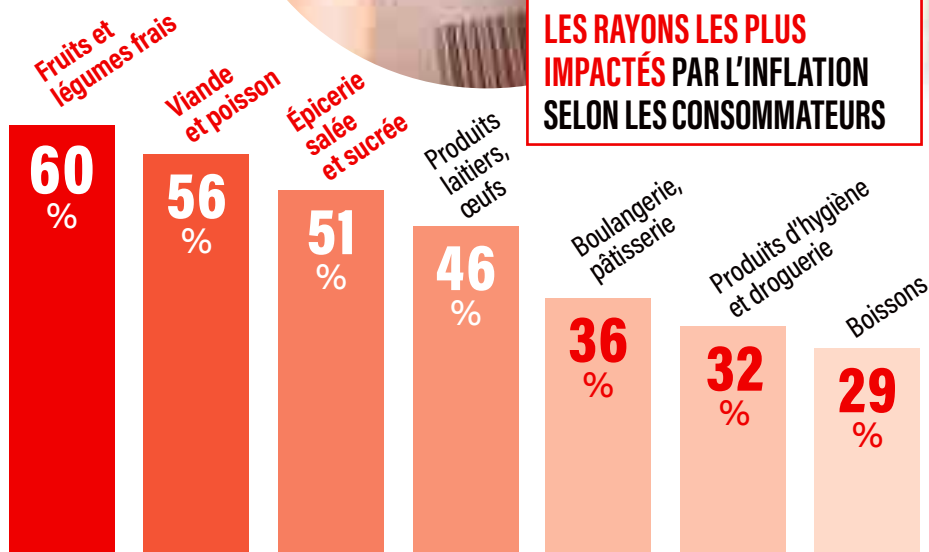
soient plus fortement touchés par l'inflation. Les classes moyennes et supérieures, elles, délaissent le haut de gamme pour privilégier le meilleur marché, par exemple en abandonnant le bio au profit du conventionnel, ou les marques nationales pour celles des distributeurs.



Pour **31 %** des ménages, la hausse des prix des denrées alimentaires pèse très lourdement. Notamment chez les plus modestes : 44% (contre 23% pour les classes moyennes ou supérieures).



LES RAYONS LES PLUS IMPACTÉS PAR L'INFLATION SELON LES CONSOMMATEURS



prix gagnent du terrain



LES FRANÇAIS SE SERRENT LA CEINTURE

Viande et épicerie

46 %

achètent moins de viande



42 %

achètent moins de produits d'épicerie



Hygiène et entretien

38 %

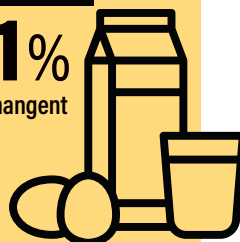
cibent promos et premiers prix



Produits laitiers et œufs

41 %

ne changent rien



Le bio en perte de vitesse

Le bio a beau être moins touché par l'inflation que le conventionnel, ses prix plus élevés dissuadent une partie de sa clientèle. Près des deux tiers des acheteurs habituels limitent désormais leurs achats de produits certifiés bios. Les ventes en grandes surfaces comme en magasins spécialisés, qui fléchissaient déjà en 2021, se sont effondrées en 2022, plongeant la filière dans la crise.

DANS LE CONTEXTE ACTUEL, AVEZ-VOUS LIMITÉ L'ACHAT DE PRODUITS BIOS ?

36 %

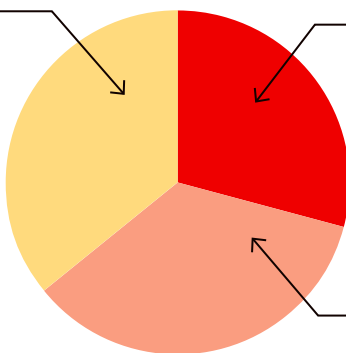
Je n'ai pas réduit mes achats

29 %

J'ai fortement réduit mes achats

35 %

J'ai légèrement réduit mes achats



CARBURANTS

Les ménages s'adaptent

Aujourd'hui, 88 % des ménages français sont motorisés. Logiquement, la flambée du prix des carburants pèse lourdement dans les dépenses de la très grande majorité d'entre eux. Et ce, quel que soit leur niveau de revenus. Les automobilistes réagissent donc en utilisant moins souvent leur véhicule (pour un

tiers), en recherchant les stations-services les moins chères ou, plus marginalement, en faisant de petits pleins ou en roulant moins vite. Un cinquième d'irréductibles ne change rien à ses habitudes. Mais qu'en sera-t-il cette année, avec la fin de la remise à la pompe et l'instauration d'un chèque carburant ciblé pour les plus modestes ?

OUI
84 %

LA HAUSSE DE PRIX SUR LE CARBURANT PÈSE-T-ELLE LOURDEMENT SUR VOS DÉPENSES ?

} Dont 48 % : oui, tout à fait

} Dont 36 % : oui, plutôt

NON

16 %

} Dont 14 % : non, plutôt pas
} Dont 2 % : non, pas du tout

COMMENT RÉAGISSENT LES AUTOMOBILISTES ?

35 %

utilisent moins leur véhicule

6 %

font le plein plus souvent pour des montants plus faibles

10 %

roulent moins vite pour consommer moins

27 %

cherchent les stations-services moins chères

22 %

ne changent pas leurs habitudes





Entretien

PHILIPPE MOATI

Professeur d'économie
à l'université Paris Cité,
cofondateur de L'Observatoire
d'études et de conseils (ObSoCo).



« LES FRANÇAIS N'ONT PAS LE MORAL »

QC Que savons-nous du profil des ménages les plus touchés par l'inflation ?

P. M. Ce sont, comme souvent, les classes sociales les plus défavorisées (ouvriers, employés, chômeurs). Or ces personnes ont déjà souffert de la crise sanitaire (temps partiel, chômage...), puis des pénuries de matières premières et, enfin, de l'inflation. Ces catégories sont assommées par la perte de pouvoir d'achat.

QC Comment font-elles face ?

P. M. Le premier réflexe est de taper dans l'épargne de précaution quand il y en a. Les Français sont de plus en plus nombreux à y puiser très régulièrement pour boucler leurs fins de mois. Et, paradoxalement, on n'observe pas de recours significatif au crédit à la consommation. En revanche, ce qui est certain, c'est que les gens sont contraints de faire des arbitrages.

QC Quels sont les postes de dépenses sacrifiés ?

P. M. Les enseignes de la grande distribution observent quasiment toutes une baisse des volumes d'achats, notamment dans le secteur de l'alimentation. Les quantités consommées sont moindres. Je ne parle même pas des denrées devenues onéreuses comme

la viande, les œufs ou la volaille. Là encore, le paradoxe, c'est que les Français demeurent très soucieux de manger sains. Par ailleurs, les grosses dépenses – un déménagement, des travaux dans la maison, l'achat de meubles, de gros électroménager ou d'une voiture – sont bien souvent reportées. Enfin, ce sont les loisirs les plus touchés. La restauration n'a toujours pas repris son niveau d'avant-covid; même chose pour le cinéma. En parallèle, on a vu émerger un nouveau phénomène: la «numérisation» de nos modes de vie. Les abonnements à Netflix, par exemple, compensent sans doute les déplacements au cinéma... À Noël dernier, selon un sondage mené par l'ObSoCo, les Français ont été 57% à vouloir faire moins de cadeaux, 40% à consacrer moins d'argent à la déco et 40% à souhaiter moins dépenser pour les repas de fêtes.

QC Que peut-on dire du moral des Français ?

P. M. Il est à peu près au même niveau qu'en 2008, au moment de la crise financière des subprimes. Cela dit, cette dernière avait duré moins longtemps. Aujourd'hui, si le moral est très bas, c'est aussi justement parce que l'on ne sait pas combien de temps la crise actuelle va se prolonger. ■

Propos recueillis par Pascale Barlet

LOGEMENT Les projets



Quand l'inflation galope, il ne fait pas bon être locataire (c'est-à-dire 39% des Français, mais 65% des ménages modestes): les hausses de loyer pèsent lourdement sur les dépenses dans la majorité des cas. Quant à ceux qui avaient

SORTIES ET LOISIRS Des postes

En mai 2022, les hausses de prix des biens et services étaient encore limitées. Néanmoins, elles pesaient déjà dans le budget de 21% des ménages, notamment chez les plus modestes (31%, contre 15% pour les classes moyennes ou supérieures). Depuis, de fortes augmentations ont été relevées, en premier lieu dans les sorties et loisirs, puis

les biens d'équipement et, dès l'automne 2022 dans l'habillement et les abonnements (mobile, Internet et plateformes vidéo). En réaction, plus de la moitié des consommateurs ont réduit leurs achats, en particulier concernant les sorties et loisirs – la chute de la fréquentation des théâtres et cinémas en témoigne –, et un tiers cible des promotions ou des gammes inférieures.



LA HAUSSE DES PRIX PÈSE-T-ELLE LOURDEMENT SUR VOS DÉPENSES ?

OUI } Dont 46% :
67% } oui, plutôt
} Dont 21% :
} oui, tout à fait

NON } Dont 28% :
33% } non, plutôt pas
} Dont 5% :
} non, pas du tout

immobiliers entre parenthèses

un projet immobilier, ils ne sont que la moitié à avoir pu le maintenir en 2022. L'envolée des taux d'intérêt en fin d'année, ainsi que le durcissement des conditions d'octroi de prêts par les banques, laisse présager des conditions encore difficiles en 2023.

LE LOYER PÈSE LOURD

65% des Français des classes modestes **sont locataires**

Pour **89%** des locataires, **les hausses de loyer** pèsent très lourdement.

COUP DE FREIN SUR L'IMMOBILIER

36% des ménages **reportent leur projet immobilier ou y renoncent**, 13 % revoient à la baisse le budget prévu

30% des ménages **reportent leur projet de rénovation ou y renoncent**, 30 % réduisent leur budget

qui paient le prix fort

LES FRANÇAIS RÉDUISENT LEUR BUDGET

58% des sondés dépensent moins pour leurs sorties et loisirs

52% achètent moins d'habits

51% limitent les achats d'équipements

36% revoient leurs abonnements à la baisse

MOINS D'1 FRANÇAIS SUR 2 EST EN MESURE DE MAINTENIR SON PROJET VACANCES

33% n'avaient pas de projet vacances

24% maintiennent leur projet de vacances

21% réduisent le budget vacances

22% vont partir en vacances mais moins longtemps

Côté vacances, on reconsidère aussi ses envies. Si, en moyenne, les Français passent 12 jours par an hors de leur domicile pendant leurs congés (n'oublions pas toutefois que 27% ne partent pas – une proportion qui s'élève même à 42% parmi les foyers

modestes), les choses ont changé l'été dernier. À cause de l'inflation, les trois quarts des personnes sont parties moins longtemps ou moins loin, ou ont réduit leur budget vacances. Seul un petit quart entendait maintenir ses projets initiaux, quitte à payer plus cher.

IMPÔTS

Une nouvelle déclaration sur votre logement

Les propriétaires d'un bien ont jusqu'au 30 juin 2023 pour indiquer, sur [Impots.gouv.fr](https://impots.gouv.fr), à quel titre ils l'occupent, faute de quoi ils seront sanctionnés.

Les contribuables ne payent plus la taxe d'habitation sur leur résidence principale en 2023. Par contre, cet impôt demeure applicable aux autres biens, notamment secondaires. Il en va de même de la taxation des logements vacants. Pour identifier les locaux imposables, la loi de finances pour 2020, adoptée fin 2019, a mis en place une nouvelle obligation déclarative à destination des propriétaires. En tout, 34 millions de personnes et 73 millions de logements sont concernés.

La mesure est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2023 et la déclaration est accessible depuis le 23 janvier. En pratique, vous devez vous connecter à votre espace personnel sur le site des impôts puis cliquer sur la rubrique «Gérer mes biens immobiliers» pour la compléter. Vous y retrouverez tous les logements dont vous êtes propriétaire et indiquerez, pour chacun, à quel titre vous l'occupez: résidence principale, secondaire ou local vacant. Pour faciliter votre démarche, le formulaire sera prérempli avec les données d'occupation déjà connue du fisc. Vous n'aurez qu'à les modifier si elles sont inexactes. En ce qui concerne les biens que vous n'utilisez pas vous-même (prêtés ou loués), vous devrez renseigner l'identité des occupants au 1^{er} janvier 2023 ainsi que leur période d'occupation.

LE SAVIEZ-VOUS

Les personnes pour lesquelles l'accès à Internet est difficile, voire impossible, peuvent se rendre directement à leur centre des impôts fonciers pour accomplir cette formalité, ou appeler le 0809 401 401 (appel non surtaxé).

Si, au 30 juin, vous ne vous êtes pas exécuté, une amende forfaitaire de 150 € par local pourra vous être appliquée. Par la suite, vous ne renouvellez votre déclaration qu'en cas de changement de situation.

Chasse aux logements vacants

Cette nouvelle obligation permettra au fisc de repérer les biens qui restent taxables, que ce soit au titre de la taxe d'habitation sur les résidences secondaires ou au titre de la taxe annuelle sur les logements vacants. Vous êtes en effet redevable de la première en tant que propriétaire d'une résidence de villégiature, même si vous ne l'occupez que quelques jours par an ou la louez de manière saisonnière. Et redevable de plein droit de la seconde si vous possédez un local situé en zone tendue que vous laissez vide et inoccupé depuis plus d'un an.

La taxe sur les logements vacants est étendue à davantage de communes à compter de 2023. Elle s'applique dans celles qui connaissent des tensions sur le marché locatif, y compris si elles se trouvent dans une petite agglomération, et plus seulement si elles font partie d'une grande de plus de 50 000 habitants. Si vous êtes propriétaire d'une demeure secondaire dans une telle ville, vous risquez aussi de devoir payer la surtaxe d'habitation sur les résidences principales à compter de cette année, car le périmètre des communes qui peuvent l'instaurer est, lui aussi, étendu à toutes les zones tendues du territoire.

Olivier Puren

ASSURANCE-VIE

Les taux remontent

C'est historique ! Les contrats d'assurance-vie en euros repassent, en moyenne, la barre des 2 % de rendement net, après des années de taux bas. Un niveau quasi inatteignable en 2021.

Ce signal apparaît chez la grande majorité des compagnies qui ont commencé à publier leur taux, en particulier les mutuelles. Celles-ci tirent très clairement leur épingle du jeu en ce début d'année. Elles affichent quasiment toutes des hausses de taux de rendement d'au moins 0,4 point de base. Leur taux moyen se situe ainsi autour de 2 %. La palme revient, pour l'instant, à la MACSF, qui caracole en tête avec un taux de rendement net de 2,5 %. Une nuance cependant : beaucoup de bancassureurs et d'assureurs privés traditionnels n'ont pas encore livré leurs résultats 2022. Ceux qui l'ont fait communiquent certes des taux plus élevés qu'en 2021 (entre 1,2 et 2 %) mais, dans l'ensemble, ils restent moins ambitieux que ceux des mutuelles d'assurances. À noter que le fonds Vivaccio de la Banque postale, dont le rendement sombrait dans les abysses (autour de 0,65 %), n'est plus commercialisé.

Les rendements grimperont-ils aussi du côté de l'assurance-vie en ligne ?

Il n'y a pas encore beaucoup d'informations du côté des assurances-vie en ligne. On a seulement appris que le contrat Linxea Zen, un fonds en euros, a vu son rendement remonter notablement, de 0,86 à 1,3 %. Il faut rappeler que le niveau du taux annoncé n'est pas uniquement lié à la performance des fonds en euros de l'assurance-vie, mais qu'il dépend également de la politique commerciale de

l'assureur. Ce dernier peut décider de puiser un peu plus dans ses réserves à certaines périodes, afin d'exhiber un taux plus attractif et de séduire ainsi de nouveaux épargnants.

Des performances inférieures au niveau de l'inflation

Les premiers bons résultats publiés doivent malgré tout être relativisés au regard de la forte inflation de l'année dernière (+ 6 %), qui aboutit actuellement à un appauvrissement des épargnants. Les livrets réglementés, notamment le livret A, s'en tirent ainsi aujourd'hui mieux que les assurances-vie pour les rendements versés – le livret A arbore en effet, depuis peu, un taux de 3 %. Logique : il est revalorisé directement en fonction de l'inflation.

Mais cela ne devrait pas forcément durer. Car les taux des assurances-vie varient, eux, en fonction de la performance réalisée l'année passée par les obligations d'État (et par quelques actions souscrites en part minoritaire), dans lesquelles les fonds en euros ont investi. Or, ces taux ne sont pas réajustés par rapport à l'inflation. Ils fluctuent selon les taux des nouvelles obligations souscrites chaque année ; les effets de l'inflation se font ainsi sentir beaucoup plus lentement. Rien ne serait cependant joué. Il se dit déjà qu'il est possible que l'inflation s'essouffle dans les mois à venir... Les obligations sécurisées pourraient, quant à elles, connaître une nouvelle hausse de la demande.

Élisa Oudin

ASSURANCE MALADIE

Des centres de santé dans le viseur

À la suite de contrôles menés par l'Assurance maladie, deux centres de santé, respectivement situés à Trappes (78) et au Blanc-Mesnil (93), ont été déconventionnés pour pratiques tarifaires frauduleuses.

Un centre dentaire Medidental, situé au 65, avenue Paul-Vaillant-Couturier, à Trappes (Yvelines), et un centre ophtalmologique et dentaire du Blanc-Mesnil (Seine-Saint-Denis), dont l'adresse est le 16, avenue Henri-Barbusse, viennent d'être déconventionnés pour une durée de cinq ans. Cela signifie que les soins qui y sont réalisés ne sont plus couverts qu'à la marge par la Sécurité sociale. Cette sanction a été prise en raison de leurs pratiques tarifaires douteuses. La décision est effective depuis le 23 janvier pour la structure du Blanc-Mesnil et le 1^{er} février pour celle de Trappes.

Dans les faits, le déconventionnement entraîne le déremboursement quasi total des soins réalisés. L'objectif est clairement de dissuader les patients de s'y faire suivre, en attendant que la justice passe, puisque des plaintes pour fraude ont été déposées. Pour l'heure, plus personne ne décroche le téléphone au centre de Trappes (le répondeur y annonce une réouverture le... 2 janvier). Il n'est plus possible d'y prendre rendez-vous par Internet. Tout indique qu'il ne reçoit plus personne. Au Blanc-Mesnil, impossible d'obtenir un rendez-vous par Internet, et personne ne prenait les appels le 27 janvier.

La sanction de l'Assurance maladie résulte des contrôles ayant mis en évidence des actes facturés plusieurs fois ou carrément des soins fictifs, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas été réalisés mais bel et bien codés et adressés à la Sécurité sociale pour remboursement grâce à la carte Vitale des patients.

Les indus s'élèvent, pour le centre du Blanc-Mesnil, à 160 000 €. Une paille, est-on tenté de dire, comparés à ceux du cabinet de Trappes qui, en neuf mois d'existence seulement, aurait causé un préjudice de 1,5 million d'euros !

Restaurer l'agrément de l'Agence régionale de santé

Plusieurs centres du même type, qui se sont multipliés ces dernières années sous statut associatif, sont dans le viseur de l'Assurance maladie: 88 d'entre eux subissent actuellement des contrôles de facturation. De son côté, Abdel Aouacheria, responsable de l'association d'usagers La dent bleue, alerte sur le sort des patients restés sur le carreau: *«Il faut s'assurer de leur prise en charge administrative et clinique, sans quoi il y a un risque d'errance thérapeutique, les autres dentistes n'étant pas toujours partants pour reprendre les soins.»* Très au fait des dérives occasionnées par la loi de 2016 autorisant l'ouverture de tels centres dentaires (qui proposent aussi parfois des soins ophtalmologiques), l'association appelle à des contrôles plus appuyés. En parallèle, un texte en discussion au Parlement prévoit de rétablir l'agrément de l'Agence régionale de santé (ARS) avant toute ouverture. S'il était adopté, il permettrait de vérifier les liens des structures avec des sociétés lucratives, les diplômes des dentistes y exerçant et le passé du ou des gestionnaires.

Anne-Sophie Stamane

STREAMING

Netflix monétise le partage de compte

Partager gratuitement Netflix avec ses proches n'aura été qu'une parenthèse. Au printemps 2023, les abonnés devraient être facturés 3 ou 4 € supplémentaires pour chaque utilisateur ne vivant pas sous le même toit.

Dès l'automne 2022, Netflix s'attaquait au partage de compte en lançant la fonction «transfert de profil». Le géant du streaming vidéo passe à la vitesse supérieure. Lors de la présentation des résultats annuels de l'entreprise, le 19 janvier dernier, le directeur financier, Spencer Neumann, a confirmé la généralisation du *paid sharing*, c'est-à-dire le partage de compte payant lorsque les utilisateurs additionnels ne vivent pas sous le même toit. Pour rappel, les conditions d'utilisation du service interdisent de donner ses identifiants à des personnes extérieures au foyer. Mais, selon Netflix, dans les faits 100 millions d'abonnés partagent leurs identifiants avec des proches, ce qui représente un énorme manque à gagner (des analystes américains de Citi l'évaluaient à 6 milliards de dollars par an en 2021).

Concrètement, l'abonné principal serait facturé pour tous les profils de compte hors foyer ajoutés. Ces derniers se connecteront alors avec leurs propres identifiants. En Amérique du Sud, où cette option est déjà déployée et disponible (au même prix) pour les abonnés standards et premium, le surcoût mensuel oscille entre 20 et 30% de l'abonnement selon les pays. Pour les Français, qui paient 13,49 €/mois (en standard) ou 17,99 €/mois (en premium), le surcoût devrait donc logiquement s'établir autour de 3 à 4 € mensuels. *«Nous nous attendons à ce que, comme en Amérique latine, la première réaction des utilisateurs concernés soit de désertir la plateforme, ce qui aura un impact sur la croissance des abonnés à*

court terme. Mais les ménages activeront ensuite leurs propres comptes et ceux de membres supplémentaires», a promis Netflix à ses investisseurs.

Repérage automatique via les adresses IP

Netflix n'a pas encore officiellement révélé les contours du système prévu en France, mais l'on sait déjà qu'il sera en mesure de détecter les profils concernés. Comment ? En géolocalisant chaque connexion via son adresse IP, que les clients acceptent de partager en signant les conditions générales du service. Théoriquement, l'activation pourrait donc être automatique. Mais la plateforme, qui a déjà préparé les pages d'aide dédiées sur son site⁽¹⁾, se veut rassurante : *«Nous ne vous facturerons pas systématiquement si vous partagez votre compte avec quelqu'un qui ne vit pas avec vous.»* Une question demeure : les invités auront-ils les mêmes droits que l'hôte, notamment en ce qui concerne les connexions simultanées au service, ou le téléchargement de films et de séries pour les visionner hors connexion ? Dans les pays où l'option est activée, les utilisateurs supplémentaires bénéficient des contenus en illimité sur n'importe quel appareil (smartphone, tablette, TV, console de jeux, etc.), et dans la même qualité. Cependant, contrairement à l'abonné principal, ils ne peuvent regarder Netflix et télécharger du contenu que sur un seul appareil à la fois, et n'ont pas le droit de créer eux-mêmes de sous-profils. Difficile d'imaginer qu'il en soit autrement en France.

Camille Gruhier

(1) En anglais pour l'instant.

IRRIGATION

Fleuve : touchez pas au débit !

L'autorisation du préfet des Pyrénées-Orientales donnée à d'importants prélèvements d'eau dans la Têt, fleuve côtier du département, cristallise les différends entre exploitants et défenseurs de l'environnement.

Le tribunal administratif de Montpellier a tranché: le débit minimal biologique de la Têt, fleuve qui traverse les Pyrénées-Orientales et alimente les deux tiers de leurs surfaces agricoles irriguées, doit être respecté. L'affaire remonte à 2017, quand le préfet du département décide, à la demande des agriculteurs irrigants, d'abaisser cette limite à 600 litres/seconde en période d'étiage (l'été). L'association France nature environnement voit rouge ! Car avec cette dérogation, le représentant de l'État contrevient aux conclusions des études menées par l'Agence de l'eau Rhône-Méditerranée-Corse et ses propres services : dès 2010, le bassin-versant de la Têt a été déclaré en «*déséquilibre quantitatif*», les prélèvements d'eau y étant trop importants pour garantir le bon fonctionnement des milieux aquatiques.

Une dérogation abusive

Sachant que les canaux qui irriguent en goutte à goutte les vergers et les cultures maraîchères ne prélèvent de l'eau que dans la Têt, le préfet avait piloté

une étude pour définir les débits du fleuve auxquels se tenir. Sur un tronçon de 7 km identifié «*en situation préoccupante de déséquilibre structurel*», elle fixait ainsi un seuil de 1500 litres/seconde à respecter. Or, c'est précisément sur cette portion que le préfet a ensuite permis de descendre à 609 litres/seconde entre le 1^{er} juillet et le 31 octobre ! Ne parvenant pas à le convaincre de revenir sur sa décision, France nature environnement de Languedoc-Roussillon a engagé un recours auprès du tribunal administratif. Avec raison, puisque le jugement impose un débit minimal biologique supérieur à 1500 litres/seconde et supprime, à compter du 1^{er} avril 2023, la modulation estivale autorisée par le préfet. Il s'appuie en cela sur le Code de l'environnement, qui exige «*un débit minimal garantissant en permanence la vie, la circulation et la reproduction des espèces vivant dans les eaux*». La profession agricole, vent debout contre cette décision, a manifesté à Perpignan le 24 janvier dernier. Et le préfet a fait appel du jugement quelques jours plus tard, le 30 janvier.

Élisabeth Chesnais



L'UFC-QUE CHOISIR DANS VOTRE VILLE

La force de l'UFC-Que Choisir, ce sont ses publications, son site internet et ses associations locales, animées par des bénévoles compétents qui tiennent régulièrement des permanences pour vous conseiller et vous informer. Pour adhérer à l'une d'entre elles, complétez et découpez le coupon ci-dessous, et adressez-le, accompagné d'un chèque de 30 € minimum pour la première adhésion, à :

UFC-QUE CHOISIR - 233, bd Voltaire - 75555 Paris Cedex 11

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

NOS ASSOCIATIONS LOCALES

L'UFC-Que Choisir compte près de 140 associations locales en France, animées par des militants bénévoles. Ces antennes fournissent à leurs adhérents des conseils juridiques et techniques et de la documentation sur des questions de vie quotidienne.

01 AIN

• Maison de la culture et de la citoyenneté CS 70270
4, allée des Brotteaux
01006 BOURG-EN-BRESSE CEDEX
0474 22 58 94

02 AISNE

• 31 bis, rue du G^{al}-Patton
02880 CROUY
0970 96 64 93

03 ALLIER

• 52, rue de la Gironde
03100 MONTLUÇON
0470 05 30 38
• 42, rue du Progrès
03000 MOULINS
0470 20 96 30

04 ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

• Château de Drouille
Rue Pasteur Henri-Genatas
04100 MANOSQUE
0492 72 19 01

07 ARDÈCHE

• Maison des associations
Place de la Gare
07200 AUBENAS
0475 39 20 44

08 ARDENNES

• BP 561
5, rue Jean-Moulin
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES CEDEX
0324 53 70 17

09 ARIÈGE

• Maison de la Citoyenneté
16, rue de la République
09200 SAINT-GIRONS
05 61 66 03 66

11 AUDE

• 13, rue de la Mairie
11700 CAPENDU
04 68 47 64 00

12 AVEYRON

• Maison des associations
15, avenue Tarayre
12000 RODEZ
05 65 77 00 01

13 BOUCHES-DU-RHÔNE

• Le Félibrige, bât. B
4, place Coimbra
13090 AIX-EN-PROVENCE
04 42 93 74 57
• 11 bis, rue Saint-Ferréol
13001 MARSEILLE
04 91 90 05 52

• 8, boulevard Joliot-Curie

13500 MARTIGUES
04 42 81 10 21
• 107, rue de Bucarest
BP 260
13666 SALON-DE-PROVENCE CEDEX
04 90 42 19 80

14 CALVADOS

• 24, rue des Bouchers
14400 BAYEUX
02 31 22 82 27
• 19, quai de Juillet
14000 CAEN
02 31 86 32 54
• Centre socioculturel CAF
9, rue Anne-Morgan
14500 VIRE
02 31 67 73 66

15 CANTAL

• BP 17
19, rue de la Coste
15000 AURILLAC
04 71 48 58 68

16 CHARENTE

• Immeuble George Sand
83, avenue de Lattre-de-Tassigny
16000 ANGOULÊME
05 45 95 32 84

17 CHARENTE-MARITIME

• 3, rue J.-Baptiste-Charcot
17000 LA ROCHELLE
05 46 41 53 42

18 CHER

• Maison des associations
28, rue Gambon
18000 BOURGES
02 48 70 48 02

19 CORRÈZE

• Maison du bénévolat
2, boulevard Paul-Painlevé
19100 BRIVE-LA-GAILLARDE
05 55 23 19 37

20 CORSE

• Le Golo, bât. A
Rue Aspirant-Michelin
20900 AJACCIO
04 95 22 69 83

21 CÔTE-D'OR

• 2, rue des Corroyeurs
Maison des associations
21000 DIJON
03 80 43 84 56

22 CÔTES-D'ARMOR

• Villa Labenne
16, rue Bécot

22500 PAIMPOL

02 96 20 58 76
• 3, rue Pierre-Cléret
22120 YFFINIAC
02 96 78 12 76

23 CREUSE

• BP 242
11 rue Braconne
23005 GUÉRET CEDEX
05 55 52 82 83

24 DORDOGNE

• 1, square Jean-Jaurès
24000 PÉRIGUEUX
05 53 09 68 24

25 DOUBS

• 8, avenue de Montrapon
25000 BESANÇON
03 81 81 23 46

26 DRÔME

• 10, rue François-Pie
26000 VALENCE
04 75 42 58 29

27 EURE

• Immeuble Cambrésis
17, rue des Aéroliers
27000 ÉVREUX
02 32 39 44 70

28 EURE-ET-LOIR

• La Madeleine
25, place Saint-Louis
28000 CHARTRES
02 37 30 17 57

29 FINISTÈRE

• Maison des associations
6, rue d'Avranches
29200 BREST
02 98 80 64 30
• 3, allée de Roz-Avel
29000 QUIMPER
02 98 55 30 21

30 GARD

• 20, rue du C^{dt}-Audiber
30100 ALÈS
04 66 52 80 80
• Bât. A

65, avenue Jean-Jaurès
30900 NÎMES
04 66 84 31 87

31 HAUTE-GARONNE

• Bât. E2
13, square Joséphine-Baker
31320 CASTANET-TOLOSAN
05 61 27 86 33
• BP 70529
59, boulevard Lascrosses
31005 TOULOUSE CEDEX 6
05 61 22 13 00

32 GERS

• 44, rue Victor-Hugo
32000 AUCH
05 62 61 93 75

33 GIRONDE

• 17, cours
Balguerie-Stutzenberg
33300 BORDEAUX
05 56 79 91 94

34 HÉRAULT

• Maison de la vie associative
Boîte aux lettres n° 15
2, rue Jeanne-Jugan
34500 BÉZIERS
04 67 28 06 06
• BP 2114
3, rue Richelieu
34026 MONTPELLIER CEDEX 1
04 67 66 32 96
• BP 106
53, boulevard Chevalier-de-Clerville
34200 SÈTE
04 30 41 53 30

35 ILLE-ET-VILAINE

• 8, place du Colombier
35000 RENNES
02 99 85 94 23
• Maison des associations
Surcouf
19, rue de la Chaussée
35400 SAINT-MALO
02 99 56 80 47

36 INDRE

• 34, espace Mendès-France
Avenue François-Mitterrand
36000 CHÂTEAUX-ROUX
02 54 27 43 57

37 INDRE-ET-LOIRE

• 12, rue Camille-Flammarion
37100 TOURS
02 47 51 91 12

38 ISÈRE

• 27, rue Bovier-Lapierre
38300 BOURGOIN-JALLIEU
06 24 82 35 60
• 21, avenue du G^{al}-Champion
38100 GRENOBLE
04 76 46 88 45

39 JURA

• 3A, avenue Aristide-Briand
(adresse de visite)
• 27, rue de la Sous-Préfecture (adresse postale)
39100 DOLE
03 84 82 60 15

40 LANDES

• Maison René-Lucbernet
BP 186
6, rue du 8 mai 1945
40004 MONT-DE-MARSAN CEDEX
05 58 05 92 88

41 LOIR-ET-CHER

• Maison des associations
17, rue Roland-Garros
41000 BLOIS
02 54 42 35 66

42 LOIRE

• 17, rue Brossard
42000 SAINT-ÉTIENNE
04 77 33 72 15

43 HAUTE-LOIRE

• 29, boulevard D'Chantemesse
43000 AIGUILHE
04 71 02 29 45

44 LOIRE-ATLANTIQUE

• Maison des associations
2 bis, rue Albert-de-Mun
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 22 00 19
• 1, place du Martray
44000 NANTES
02 40 12 07 43

45 LOIRET

• 39, rue Saint-Marceau
45001 ORLÉANS
02 38 53 53 00
• Maison des associations
32, rue Claude-Debussy
45120 CHALETTE-SUR-LOING
02 38 85 06 83

46 LOT

• Espace associatif
Place Bessières
46000 CAHORS
05 65 53 91 19

47 LOT-ET-GARONNE

• BP 50301
159, avenue Léon-Blum
47008 AGEN
05 53 48 02 41

49 MAINE-ET-LOIRE

• Espace Frédéric Mistral,
4, allée des Baladins
49000 ANGERS
02 41 88 56 42

50 MANCHE

• 167, rue G^{al}-Gerhardt
50000 SAINT-LÔ
02 33 05 68 76

NOS ASSOCIATIONS LOCALES

51 MARNE

• Espace entreprises
Saint-John-Perse
2, cour du G^{al}-Eisenhower
51100 REIMS
03 26 08 63 03

52 HAUTE-MARNE

• 14, rue de Vergy
52100 SAINT-DIZIER
03 25 56 26 59

53 MAYENNE

• 31, rue Oudinot
53000 LAVAL
02 43 67 01 18

54 MEURTHE-ET-MOSELLE

• 76, rue de La-Hache
54000 NANCY
09 52 19 48 23

56 MORBIHAN

• Maison des familles
2, rue du P^r-Mazé
56100 LORIENT
02 97 84 74 24

57 MOSELLE

• BP 46
1A, impasse de l'École
57470 HOMBURG-HAUT
03 87 81 67 80
• 4, place de la Nation
57950 MONTIGNY-LÈS-METZ
03 72 13 73 57
• 2, rue d'Austrasie
57100 THIONVILLE
03 82 51 84 29

58 NIÈVRE

• Maison municipale
des Eduens, bureau 2
Allée des Droits-de-l'Enfant
58000 NEVERS
03 86 21 44 14

59 NORD

• 104, rue d'Esquerchin
59500 DOUAI
03 27 96 05 15
• Maison de la vie associative
BP 90097
Rue du 11 novembre 1918
59942 DUNKERQUE CEDEX 2
03 28 20 74 81
• 54, rue Jacquemars-Gielée
59000 LILLE
03 20 85 14 66
• Maison des associations
13, rue du Progrès
59600 MAUBEUGE
06 47 49 53 81

60 OISE

• BP 80059
60303 SENLIS CEDEX

61 ORNE

• MVA 23, rue Demées
61000 ALENÇON
02 33 26 79 47

62 PAS-DE-CALAIS

• Maison des sociétés
Bureau 39
16, rue Aristide-Briand
62000 ARRAS
03 21 23 22 97
• 536, avenue Yervant-
Toumaniantz, bât. 11
62100 CALAIS
06 60 44 00 86
• Maison
des associations
1, place du G^{al}-de-Gaulle
62219 LONGUENESSE
03 21 39 81 81

63 PUY-DE-DÔME

• 21, rue Jean-Richepin
63000 CLERMONT-
FERRAND
04 73 98 67 90
• Maison des associations
20, rue du Palais
63500 ISSOIRE
04 73 55 06 76

64 PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

• 9, rue Sainte-Ursule
64100 BAYONNE
05 59 59 48 70
• 10, rue du P^r-Kennedy
64300 ORTHEZ
05 59 67 05 80
• 16, rue du C^{ne}-Guynemer
64000 PAU
05 59 90 12 67

65 HAUTES-PYRÉNÉES

• 4, rue Alphonse-Daudet
65000 TARBES
09 62 34 21 21

67 BAS-RHIN

• 1A, place
des Orphelins
67000 STRASBOURG
03 88 37 31 26

68 HAUT-RHIN

• Carré des associations
100, avenue de Colmar
68200 MULHOUSE
07 82 47 11 58

69 RHÔNE

• BP 7055
1, rue Sébastien-Gryphe
69341 LYON CEDEX 07
04 78 72 00 84

70 HAUTE-SAÔNE

• BP 10357
22, rue du Breuil
70006 VESOUL
03 84 76 36 71

71 SAÔNE-ET-LOIRE

• 2, rue Jean-Bouvet
71000 MÂCON
03 85 39 47 17

72 SARTHE

• 21, rue Besnier
72000 Le MANS
02 43 85 88 91

73 SAVOIE

• 25, boulevard des Anglais
73104 AIX-LES-BAINS
CEDEX 4
07 83 74 12 73
• Maison des associations
21, rue Georges-Lamarque
73200 ALBERTVILLE
04 79 37 11 01
• 67, rue Saint-
François-de-Sales
73000 CHAMBÉRY
04 79 85 27 87

74 HAUTE-SAVOIE

• 48, rue des Jardins
74000 ANNECY
04 50 69 74 67

75 PARIS

• 1^{er}, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 13^e, 14^e,
15^e, 16^e, 17^e arr.
54, rue de l'Ouest
75014 PARIS
01 56 68 97 48

76 SEINE-MARITIME

• 36, rue du M^{al}-Joffre
76600 LE HAVRE
09 62 51 94 37
• 12, rue Jean-Lecanuët
76000 ROUEN
02 35 70 27 32

77 SEINE-ET-MARNE

• 22, rue du
Palais-de-Justice
77120 COULOMMIERS
01 64 65 88 70
• Centre social
et culturel Brassens
4, patio des Catalpas
77420 CHAMPS-
SUR-MARNE
01 64 73 52 07

78 YVELINES

• 3, avenue des Pages
78110 LE VÉSINET
06 08 90 20 16
• 7, avenue Foch
78120 RAMBOUILLET
01 78 82 52 12
• BP 56
9, Grande-Rue
78480 VERNEUIL-
SUR-SEINE
01 39 65 63 39
• 5, impasse
des Gendarmes
78000 VERSAILLES
01 39 53 23 69
• Mairie - Place Yvon-Esnault
78320 LÉVIS-SAINT-NOM

79 DEUX-SÈVRES

• Hôtel de la vie
associative
12, rue Joseph-Cugnot
79000 NIORT
05 49 09 04 40

80 SOMME

• 88, avenue Jean-Jaurès
80480 SALOUEL
03 22 72 10 84

81 TARN

• 3, place du Palais
81000 ALBI
05 63 38 42 15

82 TARN-ET-GARONNE

• BP 397
25, place Charles-Caperan
82003 MONTAUBAN CEDEX
05 63 20 20 80

83 VAR

• 1196, boulevard de la Mer
83616 FRÉJUS CEDEX
09 63 04 60 44
• 89, rue du
G^{al}-Michel-Audéoud
83200 TOULON
04 94 89 19 07

85 VENDÉE

• 8, boulevard Louis-Blanc
85000 LA-ROCHE-SUR-YON
02 51 36 19 52

86 VIENNE

• 1, rue du 14 juillet 1789
86000 POITIERS
09 87 76 39 91

87 HAUTE-VIENNE

• 4, cité Louis-Casimir-Ranson
87000 LIMOGES
05 55 33 37 32

88 VOSGES

• Maison des associations
BP 1004
6, quartier Magdeleine
88050 ÉPINAL CEDEX 9
03 29 64 16 58

89 YONNE

• 12, boulevard Vaulabelle
89000 AUXERRE
03 86 51 54 87

90 BELFORT

• Cité des associations
2, rue Jean-Pierre-Melville
90008 BELFORT
03 84 22 10 91

91 ESSONNE

• 3, rue Alfred-de-Musset
91120 PALAISEAU
01 60 11 98 20
• La Ferme
91800 BOUSSY-
SAINT-ANTOINE
01 69 56 02 49

• Val d'Orge

Place du 19 mars 1962
91240 SAINT-MICHEL-
SUR-ORGE
09 67 19 08 13

92 HAUTS-DE-SEINE

• BP 31
92293 CHÂTENAY-
MALABRY CEDEX
07 61 07 64 97
• 11, rue Hédouin
92190 MEUDON
• BP 60025
92276 Bois-Colombes
• 18, rue des Écoles
92210 SAINT-CLOUD
06 41 06 59 35
• BP 73
92370 CHAVILLE

93 SEINE-SAINT-DENIS

• 19, rue Jules Guesde
93140 BONDY
06 42 01 07 89
• Centre Salvador-Allende
Rue du Dauphiné
93330 NEUILLY-
SUR-MARNE

94 VAL-DE-MARNE

• Centre social Kennedy
36, boulevard J.-F.-Kennedy
94000 CRÉTEIL
01 43 77 60 45
• 26, rue Émile-Raspail
94110 ARCUEIL
01 45 47 74 74

95 VAL-D'OISE

• Espace Nelson Mandela
82, boulevard du G^{al}-Leclerc
95100 ARGENTEUIL
01 39 80 78 15
• BP 90001
95471 FOSSES CEDEX
01 34 72 76 87
• Office culturel du Forum
Place François-Truffaut
95210 SAINT-GRATIEN
07 71 71 09 73

LA RÉUNION

• Résidence Les Vacoas
7, rue Paul-Demange
97480 SAINT-JOSEPH
02 62 45 24 44

NOUVELLE CALÉDONIE

• Résidence du Vallon d'Argent
BP 2357
82, rue Capiez
98846 NOUMÉA CEDEX
06 87 28 51 20

NE REFERMEZ PAS CE NUMÉRO PRATIQUE...

... sans avoir découvert l'expertise de nos autres publications.
Toute l'année, nous veillons à apporter une information utile,
pratique et indépendante pour la défense du consommateur.



**SAVOIR CE QUE L'ON CONSOMME,
C'EST CONSOMMER INTELLIGENT**

QUE CHOISIR

► Chaque mois

Que Choisir vous tient au fait de l'actualité de la consommation. Il informe, teste, analyse et compare. Il prend parti, recommande ou dénonce.

Commandez les derniers numéros parus
au prix unitaire de 4,80 €.

QUE CHOISIR Argent

► Chaque trimestre

Que Choisir Argent vous aide à mieux gérer votre budget. Des informations pratiques, des dossiers complets, des enquêtes de terrain pour éclairer vos choix et accompagner chacune de vos décisions.

Commandez les derniers numéros parus
au prix unitaire de 4,95 €.

Pour commander les anciens numéros et vous abonner, mais aussi pour connaître les sommaires détaillés, les dossiers abordés et les tests réalisés, rendez-vous sur :

QUECHOISIR.ORG

ou flashez
ce QRcode



PAYEZ MOINS CHER LE GAZ ET L'ÉLECTRICITÉ



Examinez les offres

Grâce à **notre comparateur
des fournisseurs** de gaz
et d'électricité, réduisez
votre facture annuelle en optant
pour le meilleur contrat !

[Ufcqc.link/energie135](https://ufcqc.link/energie135)

**Un
service
gratuit !**

Pour accéder
au comparateur,
**copiez l'URL
ci-dessus
ou flashez
le QR code**



UNION FÉDÉRALE
DES CONSOMMATEURS
— QUE CHOISIR