

ACCOMPAGNER LES FAMILLES DANS LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Projet de recherche-action SENSI-GASPI

SYNTHÈSE

SENSI-GASPI est un projet de recherche et d'expérimentation qui vise à « accompagner les familles dans la lutte contre le gaspillage alimentaire ». Soutenu par l'ADEME dans le cadre de l'APR « Transitions écologiques, économiques et sociales », il s'est déroulé du 28/05/2018 au 28/02/2021.

Les **partenaires** de ce projet sont :

- ▶ L'université de Nîmes, laboratoire CHROME - Risques Chroniques Émergents :
 - ▶ Karine WEISS, professeur des universités en psychologie sociale
 - ▶ Delphine LABBOUZ, post-doctorante, consultante-chercheuse indépendante
 - ▶ Aurélie GONCALVES, experte, chercheuse en nutrition humaine
- ▶ Le bureau d'études et de recherches en psychologie environnementale ENVIRONNONS :
 - ▶ Isabelle RICHARD, docteure en psychologie sociale de l'environnement
 - ▶ Alexis BOURGEOIS, ingénieur en sciences des données
- ▶ L'association CLCV - Consommation Logement Cadre de Vie :
 - ▶ Lisa FAULET, chargée de missions alimentation



Des enjeux importants à changer les comportements

En France, **le premier poste de gaspillage alimentaire se situe au niveau des consommateurs**, il y a donc de forts enjeux à les accompagner pour changer de comportements.

Réduire le gaspillage alimentaire est **complexe** puisqu'il résulte d'un ensemble de **comportements habituels**, et donc automatiques, liés à des **pratiques sociales diverses** : achat, stockage, préparation, cuisine, production et gestion des déchets.

Le gaspillage alimentaire est **socialement indésirable**, associé à un jugement de valeur et une responsabilité individuelle qui entraînent des **émotions négatives** comme la culpabilité, la honte et l'anxiété. Pourtant, le gaspillage alimentaire est élevé dans la population française, mais les individus ont tendance à **sous-estimer de 40% environ les quantités de déchets alimentaires** qu'ils produisent, et ils ont l'impression d'en produire moins que les autres.¹

De nombreux **biais cognitifs** expliquent ces paradoxes, comme par exemple :

- ▶ Les bénéfices immédiats, liés par exemple à l'achat d'un produit attrayant, ont plus de poids que les conséquences à long terme, liées par exemple au changement climatique.
- ▶ Le **biais de l'état émotionnel** : les individus peuvent considérer leur état affectif comme une source d'information qui influence leur décision.
- ▶ L'**effet d'autorisation morale** : les comportements vertueux des consommateurs les autorisent à en adopter d'autres, moins vertueux.
- ▶ Le **biais d'action unique** : c'est la perception d'un risque diminué quand une seule amélioration est réalisée, même si plusieurs actions seraient plus bénéfiques.
- ▶ L'**effet rebond** : par exemple, faire du compost peut entraîner une augmentation du gaspillage alimentaire car cela dérange moins de jeter au compost plutôt qu'à la poubelle.

¹ Quested, T. E., Marsh, E., Stunell, D., & Parry, A. D. (2013). Spaghetti Soup: the complex world of food waste behaviours. Resources, Conservation and Recycling, 79, 43-51

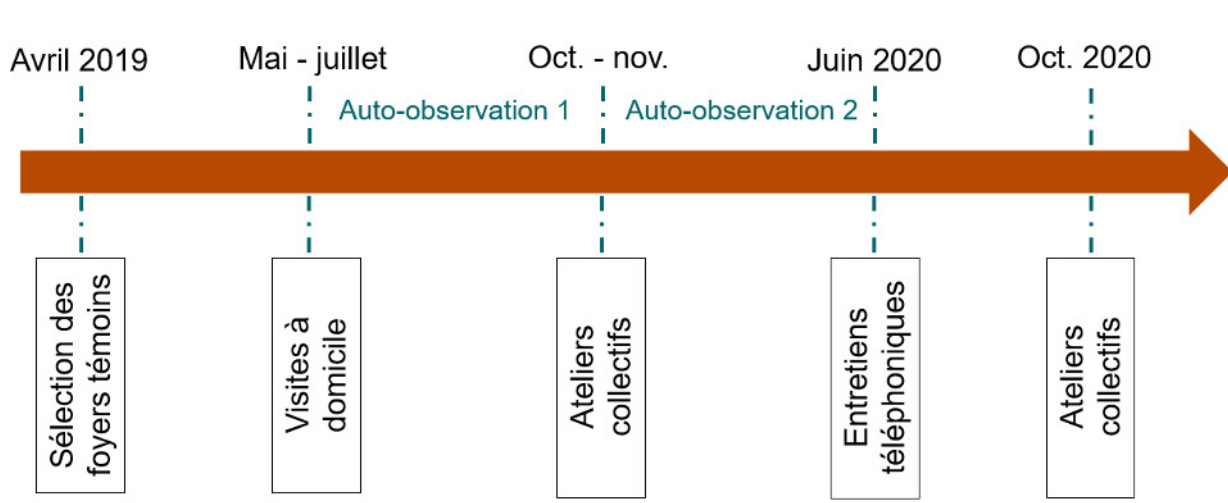


Un projet qui allie recherche et action

La construction du projet s'est appuyée sur les enseignements d'une **revue de la littérature internationale en psychologie sociale** pour identifier les principaux facteurs qui influencent le gaspillage alimentaire et les interventions efficaces pour accompagner les changements de comportements. Pour préciser et compléter ces données, nous avons créé un **questionnaire exploratoire** portant sur les déterminants du gaspillage alimentaire, pour lequel nous avons recueilli 1153 réponses. Les résultats de cette étude quantitative nous ont permis de construire les outils pour la phase qualitative du projet, à savoir l'accompagnement de familles volontaires durant 15 mois.

Au total, 21 familles, réparties sur trois zones géographiques (Paris, Montpellier et Saint-Christol les Alès), se sont investies dans Sensi-Gaspi, en participant à chacune des étapes suivantes :

- ▶ Visite à domicile : questionnaire initial et entretien avec un chercheur
- ▶ 15 jours d'auto-observation avec une grille d'observation
- ▶ Atelier collectif avec les autres familles engagées dans le projet
- ▶ 15 jours d'auto-observation avec une grille d'observation
- ▶ Entretien téléphonique avec un chercheur et passation du questionnaire final
- ▶ Atelier collectif pour clôturer le projet



Tout au long du projet, nous avons intégré des éléments de recherches issues de théories en lien avec le changement de comportement (engagement, implémentation d'action, etc.).

Nous avons appliqué ces théories dans des schémas d'action de la vie quotidienne des individus.



Un bilan très satisfaisant

Afin d'évaluer l'impact du projet Sensi-Gaspi, nous avons comparé les données (issues des entretiens et des questionnaires) entre l'état initial (juin 2019) et l'état final (juin 2020) pour mesurer l'évolution des habitudes des familles et de leur gaspillage alimentaire.

Les résultats montrent une **évolution positive** des habitudes de planification, stockage, cuisine et gestion des restes, avec des gestes réalisés plus fréquemment. Ainsi, de **nouvelles habitudes** pour réduire le gaspillage alimentaire ont été mises en place par les familles qui ont participé aux ateliers.

Plus précisément, les familles ont davantage l'habitude de prévoir les menus des repas de la semaine, faire une liste de course, ranger le réfrigérateur en mettant devant les produits à consommer rapidement et adapter les quantités en fonction du nombre de personnes à table.

En ce qui concerne les aliments gaspillés, on observe une **diminution de la fréquence de gaspillage alimentaire** entre l'état initial et l'état final, pour tous les aliments, sauf les fruits et légumes qui restent encore souvent gaspillés.



Une méthode efficace qui associe observation, apprentissage, échanges entre familles et action

La méthode mise en place dans le projet Sensi-Gaspi s'est avérée efficace pour changer les comportements et réduire le gaspillage alimentaire car elle suit les étapes ci-dessous :

1. **Faire un état des lieux initial** grâce à un entretien avec un chercheur et une grille d'**auto-observation** remplie pendant 15 jours : cet état des lieux permet aux familles de se centrer sur la question du gaspillage alimentaire, prendre du recul et analyser leurs pratiques, identifier les principaux éléments jetés et les causes, mieux comprendre leur fonctionnement, leurs limites, leurs émotions et leurs envies, puis utiliser cet état des lieux pour servir de comparaison avant/après afin de mesurer les progrès, les changements et avoir un feedback.
2. **Prendre conscience des enjeux**, de l'impact environnemental du gaspillage alimentaire et de ses conséquences, grâce aux **apprentissages** issus des ateliers (informations, connaissances, savoirs en nutrition), identifier la part de responsabilité de chacun et les possibilités d'actions, en valorisant la démarche et l'implication positive de chaque famille.
3. **Planifier le changement** et s'organiser grâce aux **échanges** avec les autres familles, au partage d'astuces, idées et conseils, aux **ateliers participatifs de co-construction** d'une liste de gestes efficaces pour réduire le gaspillage alimentaire et à la **procédure d'engagement** pour mettre en œuvre des nouveaux gestes quotidiens concrets, réalistes, pas trop ambitieux et faciles, grâce à une charte d'engagement précise et détaillée (où, quand, comment), partagée avec les autres familles.
4. **Agir et créer de nouvelles habitudes**, grâce à la charte d'engagement affichée dans un endroit visible (réfrigérateur, cuisine,...) pour servir de rappel, la grille d'auto-observation remplie une deuxième fois pour noter les changements mis en œuvre, les difficultés rencontrées et les solutions apportées et le partage avec les familles lors d'un deuxième atelier collectif.



L'importance du groupe pour se lancer, se remotiver ou renforcer son engagement

Les ateliers collectifs ont permis aux familles de partager des **moments conviviaux** et sympathiques, avec d'autres familles ayant les mêmes valeurs.

Les échanges, très intéressants, riches et constructifs, ont créé une **dynamique positive de comparaison sociale**, donnant à chacun l'envie de s'engager.

Les familles ont pu bénéficier des expériences des autres familles et partager leurs initiatives.

Le fait d'**appartenir à un groupe** et d'échanger avec d'autres personnes investies dans la démarche, même si les motivations ou les raisons sont différentes, a eu un réel **impact positif** et a permis aux familles de **se situer par rapport aux autres**, d'**identifier leurs marges de manœuvre** et de valoriser leurs pratiques actuelles.

La dynamique de groupe est importante pour aider certaines familles à se lancer dans la démarche de réduction du gaspillage alimentaire, pour se remotiver lorsque cela paraît trop difficile ou pour renforcer l'engagement des familles déjà très investies.

Nous recommandons, dans la mesure du possible, de **privilégier les interactions en face-à-face** (rencontres, ateliers,...), dont les effets ne peuvent pas être reproduits par les médias sociaux ou les interactions dématérialisées.



Mieux planifier et s'organiser pour moins gaspiller

Le manque de planification a été identifié comme une des causes principales de gaspillage alimentaire chez les familles. Pour y remédier, les familles ont co-construit une liste de gestes pour changer d'habitudes à toutes les étapes : planification, mais aussi courses, stockage des aliments, cuisine et gestion des restes.

Pour mieux planifier, anticiper et s'organiser, les familles ont besoin d'être accompagnées. Dans Sensi-Gaspi, elles ont partagé des informations utiles, des connaissances pratiques et des recommandations simples, réalisables et concrètes, ce qui a augmenté leur **sentiment de contrôle personnel et d'auto-efficacité** : elles se sentent capables de réduire leur gaspillage alimentaire, elles savent comment faire concrètement et elles ont pu mesurer l'impact positif de leurs actions sur la réduction des aliments jetés.

En plus, la **procédure d'engagement** a permis à chaque famille de **concrétiser son intention d'agir** en planifiant précisément les actions qu'elle souhaitait mettre en œuvre. Chaque famille a pris le temps de réfléchir à partir de son état des lieux initial (qu'est-ce que je fais déjà ? qu'est-ce que je pourrais améliorer ?) pour ensuite choisir, dans un **contexte de liberté**, un ou plusieurs gestes et remplir une charte d'engagement, en précisant « où, quand et comment » mettre en place chaque action. La charte d'engagement de chaque famille a été partagée avec les autres, augmentant encore la force de l'engagement par son caractère **public, explicite et irréversible**.



Adopter une communication positive, centrée sur les bénéfiques, les émotions et les motivations

Dans le questionnaire exploratoire passé auprès de 1153 répondants, nous avons observé que **la fréquence déclarée de gaspillage alimentaire augmente lorsqu'il y a un message de déculpabilisation**. Il est donc important de ne pas culpabiliser les foyers afin d'une part de conserver une éthique de chercheur, mais aussi de mieux mesurer le gaspillage déclaré en début de projet afin d'avoir une approche d'évaluation plus fiable. Cela permet également aux familles de ne pas entrer dans un phénomène de réactance, c'est à dire de rejet de l'action envisagée.

Ainsi, nous préconisons d'adopter un **cadre positif** de l'information, centré sur les **bénéfices** liés à la réduction du gaspillage alimentaire : réduction de l'impact environnemental, économies financières, amélioration de la santé, cuisine de meilleure qualité, création de lien social, transmission de valeurs aux générations futures, sentiment d'avoir une utilité sociale, etc.

Nous avons aussi remarqué, à travers les données du questionnaire, que les répondants rappellent plus souvent des émotions positives lorsqu'ils réduisent leur gaspillage alimentaire que des émotions négatives lorsqu'ils gaspillent. Nous en concluons que, pour donner envie de participer, il est important de mettre en avant les **émotions positives** ressenties en réduisant le gaspillage alimentaire : joie, satisfaction, plaisir, fierté, sentiment de maîtrise et d'autonomie.

Les études en psychologie sociale soulignent **le rôle des motivations internes dans la pérennisation des comportements** : réduire le gaspillage alimentaire doit être motivé par des causes internes comme « je le fais parce que c'est cohérent avec mes valeurs, intéressant, plaisant, ... »

Ainsi, il est important de **permettre aux familles d'exprimer leur identité environnementale** : valoriser le fait que le respect de l'environnement est une valeur importante et centrale pour définir qui elles sont.

En rendant visible et saillante l'**identité environnementale** d'un individu, par exemple en lui faisant rappeler les actions déjà réalisées dans son foyer² (cf. échelle de motivations sur les comportements écologiques), celui-ci ressentira une obligation morale d'agir en faveur de l'environnement.

Les résultats de notre enquête exploratoire confirment cette idée puisque la **norme morale** apparaît comme étant la variable la plus importante pour réduire le gaspillage alimentaire. La norme morale ou norme personnelle correspond au sentiment d'obligation morale d'agir, pour être en accord avec ses valeurs et convictions personnelle.

² Pelletier, L. G., Green-Demers, I., & Béland, A. (1997). Pourquoi adoptez-vous des comportements écologiques? Validation en langue française de l'échelle de motivation vis-à-vis des comportements écologiques. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 29(3), 145 - 156.



Un besoin de cohérence globale

Il existe une **motivation sociale à la cohérence** : chaque personne éprouve le désir de penser et d'agir de façon cohérente.

Notre questionnaire exploratoire a confirmé cette notion puisque **les familles qui gaspillent le moins sont aussi celles qui font le plus d'éco-gestes dans d'autres domaines.**

Après avoir participé à Sensi-Gaspi, les familles adoptent plus fréquemment des comportements de tri des déchets, d'économies d'énergie et d'eau, et de consommation responsable.

Plusieurs familles souhaitent aller vers le **zéro gaspillage**, le **zéro déchet**, l'**autonomie alimentaire** et une **alimentation plus saine.**

La participation à Sensi-Gaspi a permis de créer des discussions sur le sujet, avec l'entourage et les collègues. Certaines personnes souhaitent transposer la méthodologie à leur travail, pour réduire le gaspillage alimentaire et ainsi agir de façon cohérente dans différents lieux de vie (voir le projet **TRANSPHERES**, financé par l'ADEME, sur les transferts de pratiques environnementales entre domicile et travail).



Delphine
Labbouz