

Mireille Dufau

Lutter contre le gaspillage c'est apprendre à mieux se nourrir



Mireille Dufau est conseillère en économie sociale et familiale. Spécialiste de l'action socio-éducative, elle travaille aujourd'hui comme animatrice réseau pour l'Association Nationale des Épiceries Solidaires (ANDES).

Premier volet de notre dossier consacré à la lutte contre le gaspillage, nous avons demandé à Mireille de nous parler de ses actions pour limiter le gaspillage alimentaire.

OCPop : Où se situe pratiquement le gaspillage ?

Mireille Dufau : Le gaspillage alimentaire dans un foyer est avant tout dû à une mauvaise gestion des approvisionnements et de l'utilisation des denrées alimentaires. Ceci est parfois induit par des propositions sur les lieux de ventes, où ce qui semble être un moyen d'économie devient une source de gaspillage. Les gros packagings de produits périssables par exemple, une famille croyant faire de bonnes affaires, au final va devoir jeter. Deux raisons à cela : les dates limite de consommation trop courtes ne permettent pas de tout manger rapidement, ou plus simplement la lassitude de toujours manger la même chose entraîne du gaspillage. Finalement ce qui avait été acheté à bon prix est jeté.

Acheter toujours la même chose peut aussi entraîner du gaspillage. Le raisonnement est simple *«je sais que ça ils aiment et je pense que tout le monde va le manger»*. Pourtant mettre de côté la variété alimentaire engendre aussi une lassitude, source de gaspillage. Ce sont bien sûr certains types de produits qui sont mis de côté. Poissons, fruits et légumes sont délaissés, lentilles, pois chiches et tous les légumes secs ne sont pas utilisés. Mais il existe peut-être une raison toute simple à cela. Tous ces aliments, source de diversité alimentaire, nombre de foyers ne savent plus, ne veulent plus les cuisiner. Les légumes secs, à la valeur énergétique et

certainement gustative élevée, semblent plus compliqués à cuisiner. De manière générale les légumes demandent une certaine connaissance technique pour être préparés. En fait le constat, c'est que la transmission culinaire s'est perdue entraînant une ignorance des techniques. Et ça c'est un problème bien plus global. Une certaine forme de la société de consommation a privilégié les parties nobles, faciles à cuisiner, ou les produits rapidement mis en œuvre en cuisine, laissant de côté tout un ensemble de cuisine domestique et populaire qui consistait à mettre en valeur la totalité des produits tout au long des saisons.

OCPop : *que voulez-vous dire ? Les gens ne savent plus cuisiner ?*

M.D. : Ce n'est pas tout à fait ça. Ce que je veux dire c'est plutôt que les personnes qui cuisinent à la maison ne savent plus valoriser les produits dans leur intégralité. On ne cuisine que ce qui va vite et toutes les techniques «en escalier» où à partir d'un produit brut il est possible de réaliser plusieurs préparations économiques, sont oubliées. C'est l'exemple de la botte de radis. Les radis sont consommés avec du pain et du beurre et les fanes sont jetées. Pourtant, logiquement, ces fanes avec une ou deux pommes de terre peuvent être à la base d'une soupe. De la même manière, les poulets qui ne sont presque plus proposés qu'en version prêt-à-cuire (PAC), ont réduit le champ des possibles des préparations culinaires, laissant de côté ce qui pouvait être préparé avec le gésier et le foie, le bouillon fait avec le cou voire la carcasse après cuisson ou encore les préparations avec les morceaux de viande que l'on récupère après avoir enlevé les blancs, les cuisses et les hauts de cuisse.

OCPop : *Pour éviter le gaspillage, ne faut-il pas simplement prévoir son alimentation, sa cuisine?*

M.D. : Souvent l'utilité de la liste a été oubliée. Pour gérer son budget et sa manière de se nourrir, il faut pouvoir prévoir, plutôt que de fonctionner par envie sur le lieu d'achat. Il faut essayer de gérer ses besoins et privilégier le réfléchi sur l'impulsif. Même si la publicité me dit que ce produit est bien, si je n'en ai pas besoin, je n'ai pas la nécessité de l'acheter. Sinon, cet achat impulsif a toutes les chances de finir dans mon placard ou mon réfrigérateur, sans que je ne l'utilise, et être jeté. J'achète tel produit pour ressembler aux autres (parce que les autres doivent eux aussi l'acheter) et non pour répondre à mes besoins.

Optimiser les rangements au réfrigérateur et dans ses placards est aussi un moyen d'éviter le gaspillage : savoir faire passer devant les achats plus anciens, et derrière ceux plus récents. Organiser le roulement de ses rangements est un moyen efficace de lutter contre le gaspillage.

OCPop : *Et pour la pratique de la cuisine, existe-t-il des solutions?*

M.D. : Il faut avant tout communiquer sans jamais stigmatiser. Tout faire pour renouer le fil de la transmission. Les ateliers de cuisine sont pour cela très efficaces, mais pas pour l'exceptionnel, il faut cuisiner pour le quotidien. De plus, tout le monde est concerné, tout niveau de revenus, c'est la base d'une économie quotidienne et domestique s'adressant aux familles, aux étudiants, aux personnes seules et aux familles monoparentales.

Il faut favoriser les espaces de transmission entre ceux qui savent et ce qui désirent savoir.

C'est toute la chaîne de production, de distribution et de consommation qu'il faut sensibiliser. Même si le choix des variétés et des qualités est étendu, c'est l'absence de choix de niveaux d'utilisation qui entraîne le gaspillage. Mettre de nouveau à disposition les techniques d'une cuisine de restes valorisant les produits dans leur intégralité tout en sachant exploiter ce qui peut rester à la fin d'un repas. Surtout que la plupart des personnes l'entendent et savent que c'est possible, mais ne savent pas forcément le faire, souvent parce qu'ils n'osent pas. Mais ce n'est pas mal de ne pas savoir faire, il faut valoriser les passages à l'acte culinaire.

1. Les conseillères en économie sociale et familiale sont issues des anciennes maitresses de maisons des institutions et reçoivent une formation d'économat domestique. C'est une profession qui a été rapproché des travailleurs sociaux, éducateurs et assistantes sociales. Leur métier consiste à aider les familles qui ont de faibles budgets et à gérer leurs économies, en particulier leur budget alimentation.