



Too Good To Go

Lucie Basch et Rose Boursier-Wyler

LE GUIDE ANTI-GASPI



LE D U C . S
P R A T I Q U E

Too Good To Go, application anti-gaspi incontournable, permet à chacun de lutter contre le gaspillage alimentaire à son échelle. Avec ce guide, qui regorge d'astuces, de témoignages et de défis, Too Good To Go te livre toutes les clés pour te lancer dans l'aventure et éradiquer le gaspillage de ton quotidien.

- 🍷 **L'abécédaire de l'anti-gaspi** : de A comme Agrumes à Z comme Zestes, comment conserver tes produits, les accommoder et les réutiliser à l'envi pour éviter les déchets.
- 🍷 **Les règles d'or à respecter** : comment bien ranger ton frigo et tes placards, faire la différence entre DLC et DDM, planifier tes repas pour minimiser les pertes.
- 🍷 **Des recettes gourmandes et zéro-déchet** : de l'apéro au dessert, des menus de saison pour cuisiner dans le respect des cycles de la planète, revaloriser les restes et les fruits et légumes qui font la tête.
- 🍷 **Des astuces pour toutes les occasions** : faire de ton enfant le duc de l'anti-gaspi, recevoir en étant anti-gaspi, conserver les bonnes habitudes en vacances... et des témoignages de la communauté !

Utilise **#antigastips** sur les réseaux sociaux pour partager avec la communauté engagée et faire grandir le mouvement de lutte contre le gaspillage alimentaire.

EMPRE-TOI DE CE GUIDE INDISPENSABLE POUR NE PLUS JAMAIS GASPILLER !

Après un passage chez Nestlé, **Lucie Basch**, centralienne, a fondé son entreprise Too Good To Go France en 2016, afin de lutter contre le gaspillage alimentaire. En 2018, elle est nommée « Femme d'Influence » et reçoit le prix Margaret de l'Entrepreneure de l'année. En 2019, son application rassemble déjà plus de 5 000 000 de citoyens engagés, et ce nombre ne cesse d'augmenter.

Diplômée de Sciences Po Paris, **Rose Boursier-Wyler** est chargée des affaires publiques chez Too Good To Go. Elle s'est engagée dans de nombreuses associations à impact en tant que bénévole pour CliMates, Zéro Waste Paris et Alternatiba.

ISBN : 979-10-285-1600-0



9 791028 516000

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustrations : Mélody Denturck
Rayon : Ecologie, cuisine

LE GUIDE ANTI-GASPI

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Cécile Dick

Illustrations : Mélody Denturck

Mise en pages : Marthe Oréal

Design de couverture : Antartik

*Cet ouvrage est imprimé sur le papier Shiro Echo 120 g, labélisé FSC « recyclé ».
Ce label garantit que toutes les composantes bois ou en fibres bois du papier
sont issues à 100 % de matières recyclées. Les encres utilisées
sont d'origine végétale uniquement.*

© 2019 Leduc.s Éditions
Deuxième impression (septembre 2019)
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1600-0



Too Good To Go

Lucie Basch et Rose Boursier-Wyler

LE GUIDE ANTI-GASPI

*Ce livre est dédié à toutes celles et ceux qui ont porté le mouvement
Too Good To Go dès ses débuts. C'est grâce à leur engagement
que nous mettrons fin au gaspillage alimentaire ensemble.*

Lucie Basch

Sommaire

Préface de Thierry Marx p. 7

Introduction de Lucie Basch..... p. 9

Partie 1 :

Où en es-tu ? p. 11

Partie 2 :

Les 10 règles d'or de l'anti-gaspi p. 27

Partie 3 :

Abécédaire de l'anti-gaspi alimentaire p. 45

Partie 4 :

Anti-gaspi en toutes occasions p. 93

Partie 5 :

Recettes p. 105

Partie 6 :

Les initiatives qui t'aident
dans ta conversion anti-gaspi ! p. 197

Épilogue :

On se bouge, ils se bougent, tu te bouges !..... p. 205

Remerciements p. 220

Bibliographie p. 221

Table des matières p. 222

Afin de faciliter la prise en main de ce guide, nous avons défini 3 niveaux de lecture, selon 3 niveaux d'engagement dans tes pratiques anti-gaspi. Différents niveaux, parce que l'on est tous différents, que l'on n'a pas la même histoire et que l'on n'a pas le même degré d'engagement. Tu retrouveras donc ces 3 niveaux à côté de chaque anti-gastip et de chaque recette, afin de te mettre à l'anti-gaspi à ton rythme, en douceur et dans la joie.



ANTI-GASPI TOUT DOUX

L'anti-gaspi tout doux pour acquérir les bons réflexes et entreprendre le voyage dans l'anti-gaspi du bon pied. Si tu commences seulement à vouloir changer tes habitudes, cette icône sera ton alliée pour progresser dans la bonne humeur.



ANTI-GASPI ARDENT

L'anti-gaspi ardent, pour continuer sur ta lancée si tu fais déjà attention à ce que tu mets dans ta poubelle, et pour surpasser tes acquis et stimuler ta créativité. Cette icône devrait aiguïser ta curiosité et t'aider à aller toujours un peu plus loin.



ANTI-GASPI EXPLOSIF

L'anti-gaspi explosif pour les plus téméraires et les plus avancés dans la révolution anti-gaspi. Cette icône, on l'espère, te fera découvrir des choses inespérées et sera le dernier défi pour vider tes poubelles à jamais.

Préface

Ce livre n'est pas un effet de mode, ce n'est pas une tendance, c'est le chemin à prendre pour redonner du sens à notre présence sur cette planète, qui n'a pas besoin de nous, mais dont nous avons, nous, grandement besoin !

Tous les enjeux actuels liés à l'alimentation ne résident pas dans le comment, mais dans le pourquoi. Pourquoi mange-t-on ? Si l'on regarde l'étymologie du verbe « se restaurer », il vient du latin *restaurar*, qui désigne l'action de se remettre en bon état, de guérir. Les Grecs, déjà, concevaient l'alimentation autour de trois piliers fondamentaux : le plaisir, le bien-être et la santé. Remettre ces valeurs à l'honneur remettra nos produits à l'honneur.

L'alimentation et l'acte de se restaurer ont perdu leur signification, la surconsommation nous a poussés à consommer au point de nous consumer. Nous existons à travers notre consommation et nous n'existons plus si nous ne consommons pas. En ce sens, il est essentiel aujourd'hui de recommencer à comprendre ce que l'on mange, pourquoi l'on mange et quel rapport nous entretenons avec nos aliments.

Cette réflexion commence en nous interrogeant sur ce qu'est un bon aliment, d'où il vient, comment il a été produit, ce qu'il va nous apporter et, plus largement, quel est son impact social et environnemental. Chaque produit a un coût caché, coût qui se répercute tout au long de la chaîne alimentaire, du producteur au consommateur, et ce coût augmente encore lorsque intervient le gaspillage alimentaire. C'est pour cette raison que j'ai tout de suite adhéré à la mission de Too Good To Go, qui permet à chaque circuit de production et à chaque produit de trouver une finalité autre que celle de la poubelle. Too Good To Go rend la lutte contre le gaspillage alimentaire accessible et facile, une solution simple à un enjeu immense qu'il nous faut résoudre ensemble.



La lutte contre le gaspillage alimentaire, c'est une lutte de bon sens, c'est réapprendre les gestes du quotidien pour valoriser et aimer nos aliments. Nos assiettes représentent 20 % des émissions carbone, apprendre à utiliser tous les produits que la nature nous donne, voilà le grand défi des années à venir.

Avant d'être un chef, je suis un particulier et un consommateur. Quand j'achète, je me demande cinq fois pourquoi, afin de reprendre le contrôle de mon quotidien et de redonner du sens à mon acte d'achat. Pourquoi j'achète des produits issus d'une industrie que je ne connais pas ? Est-ce que j'en ai besoin pour vivre et survivre ? Quel est le devenir de ce produit ? Notre pouvoir en tant que consommateur est considérable, et ce pouvoir commence lorsque l'on se pose les bonnes questions et que l'on ne se laisse plus contraindre par un modèle économique qui nous accule au quotidien.

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est la volonté de redevenir un homme libre. Tout mon travail, en tant que chef, est de redonner du sens et de rendre à l'acte de manger son essence, qui est celle de se restaurer. Je me suis imposé l'excellence et la qualité, mais chacun se le doit, et chacun en verra les bénéfices sur sa santé, et sur son économie.

Face à l'ampleur du gaspillage alimentaire, face aux millions de gens qui sont en précarité alimentaire, face à notre santé et à la santé de nos sols, nous sommes tous tenus d'agir !

Thierry Marx

*Chef exécutif & Directeur de la restauration
au Mandarin Oriental, Paris*





MOI, C'EST LUCIE
ET JE T'ACCOMPAGNE
TOUT AU LONG
DE CE GUIDE
ANTI-GASPI.

Introduction

J'ai toujours été fascinée par la puissance de l'action collective. Positif ou négatif, quand des millions de gens agissent ensemble, l'impact est immense. Des victoires sportives, où le monde entier retient son souffle, aux révolutions citoyennes à l'échelle de la mondialisation, je me prends souvent à imaginer des millions de personnes agissant en même temps, dans le même sens. De quoi donner le vertige, de quoi changer le monde.

En 2014, je démarre ma carrière chez un géant de l'agroalimentaire, convaincue que faire bouger ces géants peut changer toute une industrie. D'usine en usine, de village en village au fin fond de l'Angleterre, je découvre peu à peu l'ampleur de l'absurdité. Chaque ligne de production génère des « pertes », des produits qui ne sont pas bons à être commercialisés : trop petits, mal scellés, une bulle d'air en trop... et c'est la poubelle. Cela coûte moins cher au géant de jeter que de retravailler ou de reconditionner. Et les méthodes et réflexes sont si ancrés qu'ils m'apparaissent soudain impossibles de les faire évoluer.

Que faire face à un constat pareil à 22 ans, quand on est pleine d'espoirs, avec l'envie de faire avancer les causes qui nous tiennent à cœur ? Fin 2015, j'ai pris mon courage à deux mains et, un jour comme un autre, sur le parking qui séparait mon domicile de l'usine, j'ai pris la décision de démissionner.

Dans une époque où tout doit changer, le défi est de trouver des solutions simples, à la portée de tous, et efficaces à grande échelle, qui permettent à chacun d'entre nous d'agir. C'est en réponse à ce défi qu'est né Too Good To Go. Imaginez ces plus de 100 000 commerçants, qui, chaque soir en France, se retrouvent à jeter des produits encore bons à être consommés... Une folie ! L'idée de Too Good To Go est toute simple : une application mobile pour connecter les gens au bon endroit au bon moment, et permettre à chaque citoyen de récupérer les invendus de ses

commerçants de quartier à la fermeture. Agir ensemble pour mettre fin à ce gaspillage insensé.

En connectant commerçants et consommateurs, nous créons du lien social, un lien social renforcé par l'envie de s'engager, la joie de partager, de faire ensemble. Moins de quatre ans plus tard, nous avons sauvé 10 millions de repas en France, grâce à nos communautés engagées. C'est énorme et la preuve qu'en agissant ensemble nous pouvons réellement faire bouger les choses. C'est aussi l'occasion de réaliser l'ampleur du sujet. Car le gaspillage alimentaire n'est malheureusement pas limité à nos commerçants. En France, 33 % du gaspillage alimentaire prend place chez nous, dans nos foyers.

Difficile à croire, mais nous nous sommes installés dans des habitudes de consommation dénuées de sens. Il est temps de nous reconnecter à notre alimentation, de remettre du sens dans notre quotidien.

C'est avec cette intention que nous avons créé cet ouvrage pour vous. En réunissant toutes les astuces de notre communauté et nos solutions clés en main, nous voulons vous faciliter la tâche pour permettre au plus grand nombre de passer à l'action, chez soi. Pour que chacun puisse changer ses habitudes et prendre la responsabilité de son impact quotidien. Car changer nos routines et prendre conscience de notre impact, c'est la façon la plus puissante de sauver notre planète avant qu'il ne soit trop tard.

Aujourd'hui, Too Good To Go est plus qu'une application : c'est devenu la référence en termes de lutte contre le gaspillage. Nous interpellons les différents acteurs de l'alimentaire pour innover ensemble et changer les habitudes. Notre guide propose un contenu adapté à chacun, pour nous permettre à tous de passer à l'action : depuis le pro du compost jusqu'au sceptique, qui ne se sent pas encore concerné par les sujets environnementaux, ou celle qui aimerait agir mais ne sait pas encore comment.

Ce livre rend possible l'engagement de chacune et chacun : pour un mode de vie plus sain et une alimentation plus cohérente avec l'avenir de la planète.

Nous avons tous une responsabilité d'agir. Et il est encore temps.

Bonne lecture et partagez vos découvertes et vos conseils avec #antigastips sur les réseaux !



Lucie Basch

Fondatrice de Too Good To Go France

Où en es-tu ?



État des lieux du gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire, cette absurdité qui vient grossir la liste des absurdités : continents de plastique, changement climatique, faim dans le monde, déforestation... Autant de sujets qui donnent envie de s'emmitoufler devant un bon film de science-fiction avec des trucs réconfortants à manger, et de gentiment oublier. Mais devant une telle absurdité, notre bon sens nous pousse à vouloir apporter des solutions. Et la bonne nouvelle, c'est qu'il en existe énormément ! À commencer par toi, tes habitudes de consommation, ton frigo, tes placards et ta poubelle. Ce n'est pas parce que l'on fait tous moins de 2 mètres et que l'on n'est pas président du monde que nos actions n'ont pas d'impact. Bien au contraire.

12



Ne pas se sentir impuissant et prendre conscience de **l'immense pouvoir** que nous avons à notre échelle, c'est la première étape. Notre vie d'adulte est remplie de choix : choisir son travail, son lieu de vie, ses draps, son canapé, sa mutuelle, son vélo, son parcours d'accrobranche, ses chaussures jaune fluo. Choisir sa consommation en fait aussi partie. Et cette sensation d'aller dans le bon sens – le sens du futur, de la préservation de nos ressources et de nos hippopotames, le sens de la joie et de l'envie – est galvanisante. **« Consommer, c'est voter »** ! Ça te parle ?



Il y a tant à faire !

Et le défi que nous avons choisi de relever chez **Too Good To Go**, et dans ce livre, est celui du gaspillage alimentaire. Parce nous sommes tous dotés de bon sens, d'un esprit critique et de la capacité formidable à inventer et à se réinventer, nous en sommes diablement capables !

Ce guide est là pour te faire passer à l'action.

Le gaspi dans le monde : c'est si énorme que c'en est absurde

⋮ Là, c'est le moment où on te donne plein de chiffres, d'infos,
⋮ pour que tu te rendes compte que C'EST FOU !

Chaque année, ce sont 1,3 milliard de tonnes de nourriture qui sont jetées ou perdues sur l'ensemble du globe. Autrement dit, chaque année, un tiers de ce que l'on produit n'est pas consommé : une pomme sur trois, un maïs sur trois, un bœuf sur trois...

SI TU CONNAIS DÉJÀ
TOUT ÇA, TU PEUX
ALLER DIRECTEMENT
AU CHAPITRE SUIVANT.

Paradoxalement, quelque 800 millions d'individus souffrent de la faim dans le monde, et c'est une réalité qui augmente chaque année. Dingue, non ? N'importe quel enfant verrait ici une situation invraisemblable et dirait mignonement qu'il suffirait de moins gaspiller pour que tout le monde puisse manger. Bien vu l'enfant, nous sommes tous d'accord avec toi.

Le problème est que plus on a accès à de grandes quantités de nourriture, plus on gaspille. Un Malien jettera en moyenne 9 fois moins qu'un Français ou un Américain par an. Plus on peut consommer, plus on consomme. Plus on peut jeter, plus on jette. L'offre et la demande. Miracle. Rien qu'avec ce que l'Europe jette chaque année, on pourrait nourrir 200 millions de personnes. Il faudrait bien évidemment penser à toute la logistique que cela nécessiterait et se mettre sérieusement à bosser sur la téléportation de marchandises, mais tu as l'idée.

Et comme le monde est vaste et bigarré, le gaspillage alimentaire n'est pas le même partout. Dans les pays en voie de développement, faute d'infrastructures, le gaspillage se produit majoritairement lors des étapes de production et de stockage. En début de chaîne donc. Dans les pays développés, c'est tout l'inverse : le gaspillage explose lors de la vente et de la consommation. Ce qui donne un gaspillage doublement fourbe puisqu'en fin de chaîne les produits jetés ont un bilan carbone plus important et portent avec eux toutes les ressources qu'ils ont utilisées pour arriver jusque-là.

En parallèle, et c'est l'effet pervers du système, la nourriture est devenue une ressource abondante et peu chère, ainsi les produits ont perdu leur



valeur. Vu leur nombre et leur accessibilité, mettre ses produits à la poubelle n'est plus si culpabilisant lorsque l'on sait que l'on peut si facilement les remplacer au supermarché du coin, pour quelques euros. Le gaspillage alimentaire dans les pays développés, c'est grosso modo la production alimentaire nette de toute l'Afrique subsaharienne.

Mais surtout, dans les pays développés, tu sais ce qui est le plus absurde ? C'est qu'il existe un eugénisme* poussé des produits pour qu'ils soient alléchants aux yeux des acheteurs. Donc tous les fruits et légumes qui ne sont pas parfaitement conformes à l'idée que l'on s'en fait ne sont même pas proposés à la vente. Les carottes à trois doigts, les concombres en forme de U, les pommes de terre jumelles sont chose courante mais ne se retrouvent jamais sur les étales. Tous ces fruits et légumes ne passent pas l'étape de la sélection dans le champ, alors qu'ils ont les mêmes qualités nutritionnelles que les autres. Au mieux, ils sont utilisés pour l'alimentation animale ou le compost et – au pire – traités comme des déchets ! Tu sais ce que l'on dit sur les apparences ? Qu'il ne faut surtout pas s'y fier ! **Adopte les fruits et légumes moches**, la singularité fait du bien !

14

Les productions qui ont l'impact environnemental le plus négatif

- **La production de riz en Asie**, à cause des quantités astronomiques d'eau utilisées (il faut 3 400 litres d'eau pour 1 kg de riz) et des 10 millions de tonnes de méthane rejetées par les rizières chaque année (merci les sushis).
- **La viande dans les pays développés et en Amérique latine**, à cause de l'élevage industriel qui contribue à la déforestation et à de grosses émissions de gaz à effet de serre (merci les grillades à gogo – les *asados* – et les amoncellements de viandes à partager – les *parilladas*).
- **Les fruits et légumes en Asie, en Amérique latine et en Europe**, à cause du cocktail explosif eau, pesticides, engrais et fertilisants (merci les ratatouilles).

SI TU VEUX
MONTRER DES GENS
DU DOIGT, TU PEUX
LE FAIRE
MAINTENANT.

* Ensemble des pratiques qui visent à améliorer le patrimoine génétique de l'espèce humaine, que l'on étend ici à la sphère alimentaire.

Et en France ? On ramène la coupe à la maison ou pas ?

Le monde entier nous connaît pour notre culture gastronomique, mais en France nous gaspillons tout de même **10 millions de tonnes** de nourriture chaque année si l'on additionne la production, la distribution, la restauration et les foyers. Cela fait **20 tonnes par minute, 317 kg par seconde**. Depuis que tu as commencé ce paragraphe, on est déjà à 3 tonnes. Soit le poids d'un hippopotame mâle bien en forme.

Et ce sont nous, consommateurs, qui gaspillons le plus : 33 % du gaspillage alimentaire a lieu lors de l'étape consommation, par manque de temps, d'organisation, par désintérêt. On ne blâme personne ici, le gaspillage alimentaire est avant tout une réalité liée à nos modes de vie : peu de temps pour cuisiner, peu de temps pour faire les courses, peu de temps pour prendre le temps.

Résultat, à la maison, on parvient à gaspiller 29 kg par personne, dont 7 kg de produits toujours emballés (toujours emballés !). Cela reste évidemment une moyenne. Mais qui équivaut à un repas par semaine.

15

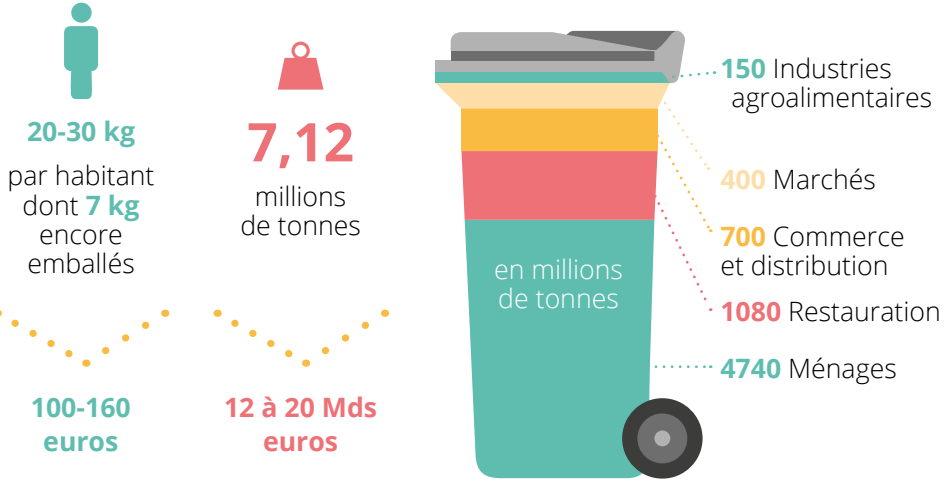


Ne te morfonds pas, au contraire !
Puisque la bonne nouvelle, c'est que, du coup,
nous avons le pouvoir de changer les choses !
C'est pas excitant, ça ? Alors, fonce !

Les chiffres du gaspillage alimentaire

par an

En France



16

1/3 de la production mondiale gaspillée

Fruits et légumes 45 %	Racines et tubercules 45 %	Poissons et fruits de mer 35 %
Céréales 30 %	Produits frais 20 %	Viande 20 %
1,3 % milliard de tonnes	1000 milliards de \$	143 \$ par personne
		Oléagineux et légumineuses 20 %

Sources : FAO-ONU, ministère de l'Écologie

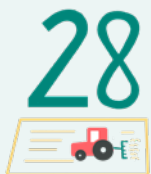
Et les conséquences de tout ça ?



Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le 3^e plus gros pollueur au monde derrière la Chine et les États-Unis, avec un rejet de 4,4 gigatonnes de gaz à effet de serre par an.

Oui, car qui dit gaspillage alimentaire dit gaspillage de toutes les ressources qui ont été utilisées pour produire, transformer et faire atterrir ce produit dans ton assiette. Imagine le périple ! Chaque produit a donc avec lui ce que l'on appelle un « sac à dos » écologique : sac à dos dans lequel on retrouve toutes les ressources qui lui ont permis d'arriver jusqu'à toi et qui permettent de mesurer son poids en équivalent CO₂.

Petit instant chiffres pour te faire briller en société



28 : c'est le pourcentage de terres agricoles dans le monde servant à cultiver des aliments qui seront gaspillés.



250 : c'est le volume en km³ d'eau utilisé pour des produits qui ne seront pas mangés. Chaque année, c'est donc 3 fois le lac Léman qui est gâché. Et ça va vite lorsque l'on sait qu'il faut l'équivalent d'une baignoire pour produire une baguette de pain et l'équivalent de 70 baignoires pour produire 1 kg de bœuf.



650 : c'est le coût en milliards d'euros du gaspillage alimentaire dans le monde, soit à peu près le PIB de la Turquie en 2017.



L'histoire de Gaston le Saumon

Gaston le Saumon est gros, plein d'oméga 3 mais n'a pas connu les joies de l'immense océan. Gaston pourrait écrire un livre sur son histoire.

Mais comme il n'a pas de bras, je vais le faire pour lui.

Gaston le Saumon, fils d'élevage, citoyen du monde

Du bon saumon fumé sur une tartine beurrée, un pavé avec du citron, un chirashi, un tartare, du saumon sur l'assiette, sous l'assiette, dans plusieurs assiettes. Le saumon est partout en France, et pour cause : nous sommes les plus gros importateurs de saumon des fjords norvégiens.

La Norvège est le premier producteur mondial de saumon d'élevage, et ce poisson est l'un des plus consommés chez nous. Les Français mangent en moyenne 34 kg de poisson par an. Le poids de ton labrador. Pas celui de Gaston.

Gaston a une vision biaisée de la notion de liberté, de la libre circulation et de l'espace personnel. Il est né dans une ferme aquacole avec plein de potes saumons ; ensemble ils barbotent, grossissent,

tournent en rond. Sûrement qu'ils se font des blagues de poissons, beaucoup trop élaborées pour qu'on les comprenne. Gaston a un humour bien à lui.

Quand Gaston atteint son poids idéal pour être mangé par le haut de la chaîne alimentaire, il est rangé-calé dans un camion qui mettra 1 831 km pour relier Oslo à Paris, en une bonne vingtaine d'heures. De là, il est arrangé selon les diverses envies de l'Homo sapiens : fumé, congelé, découpé en pavé, garni, dégarni, mis en barquette. Puis il échoue partout sur le territoire, à force de roues motrices, pour gonfler d'envie nos estomacs tiraillés par la faim : au rayon frais, au restaurant, chez ton poissonnier, chez ta belle-mère. Né Norvégien, mangé en France, Gaston est binational, réfugié politique, poisson-voyageur.

18



Le bilan carbone de Gaston, entre granulés et camion

Gaston, comme Anne la Banane (voir page 60), a un bilan carbone non négligeable. On pense souvent que manger du poisson a moins d'impact sur l'environnement que manger de la viande. Ce n'est pas tout à fait vrai.

Tout élevage a ses conséquences. Le bilan carbone de Gaston se partage en deux volets : l'alimentation pour 80 % et le transport pour les 20 % restants.

Les fermes aquacoles nourrissent Gaston grâce à des granulés, et il faut compter 4 kg de granulés par kilo de poisson. Ces granulés (à base de végétaux et de farines/huiles de poisson qui nourrissent mais aussi médicamentent Gaston) génèrent des déchets alimentaires importants, qui sont rejetés en mer et mangés par les espèces sauvages des alentours.

Une ferme de taille moyenne produit des déchets équivalents à ceux d'une ville de 50 000 habitants. Oui, c'est beaucoup. Globalement, les élevages de poissons rejettent 70 000 tonnes de restes en mer. À cela s'ajoutent les traitements aux antibiotiques, les épandages de différentes natures, les poissons entassés

qui meurent et se décomposent, les maladies... Et la Norvège est plutôt une bonne élève en la matière, avec de fortes régulations qui assurent un minimum de bien-être à ces petits êtres aux yeux globuleux.

Et bien qu'il soit vaste, l'océan est un écosystème riche et fragile, qui forme la base de toute la chaîne alimentaire. Comprendre : sans l'océan, on meurt. Considérer que l'océan digère tout ce qu'on lui verse dans la bouche, c'est oublier que notre planète Terre est un système clos aux ressources limitées. On récolte ce que l'on sème. Pierre qui roule n'amasse pas mousse. L'habit ne fait pas le moine. Tout ça.

Le transport est ensuite la deuxième source de pollution. Entre Oslo et Paris, puisque le système ferroviaire n'est pas assez performant, Gaston voyage en camion, camion nourri grâce à nos bonnes vieilles énergies fossiles et réfrigéré. Tu le sais, ce n'est pas la panacée. Surtout qu'une fois conditionné, Gaston mis dans des barquettes prend plus de place et nécessite donc davantage de camions pour son transport dans tout l'Hexagone.

Trop de ressources pour être gaspillé, ce Gaston

Et donc Gaston se doit d'être dégusté, les yeux fermés, la langue frémissante. 1 kg de Gaston représente 2,5 kg de CO₂,

beaucoup de temps passé confiné et pas mal de route. Congèle Gaston, contemple-le dans le frigo, adulte-le.



J'ai le pouvoir, tu as le pouvoir, il a le pouvoir, nous avons le pouvoir !

Oui, je sais, ce n'est pas une bonne comédie du dimanche soir, mais si nous écrivons ce livre, c'est pour te donner à toi tout plein de solutions et qu'ensemble on entre dans la marche joyeuse de **la fin du gaspi** !

Premier constat : nous gaspillons tous plus que nous l'imaginons. Deux personnes sur trois estiment en effet être en dessous de la moyenne nationale. Le gaspillage alimentaire est le résultat de notre conditionnement et de nos modes de vie, mais comme notre cerveau est une chose vivante qui peut faire, défaire et refaire nos savoirs et nos réflexes à l'infini, rejoins-nous dans ce long voyage pour mettre fin au gaspi !

20



« Vous pouvez voter trois fois par jour
pour changer le système alimentaire, à chaque repas. »

In *Food, Inc.*, film documentaire de Robert Kenner

Le pouvoir est entre tes mains ! Prends-le !
Ouh, comme c'est excitant !

TÉMOIGNAGE



Julien Vidal,
 fondateur de Ça commence par moi,
 une action par jour pour changer le monde
 à son échelle

« Comme on l'entend souvent, l'arbre qui tombe fait plus de bruit que la forêt qui pousse. Pourtant, au regard de l'urgence toujours plus pressante du dérèglement climatique, il est plus que jamais temps de faire du bruit pour montrer que nous sommes des millions à agir au quotidien pour faire pencher la balance du côté d'un monde plus juste, plus durable et plus heureux.

Seulement voilà, comment sentir cet élan du changement quand nous agissons dans la solitude de notre logement, dans la répétition de nos trajets en transports en commun ou dans la monotonie du remplissage de notre caddie ? Je me suis senti si souvent seul dans ce combat ! Pourtant, il a suffi que je me lance un défi fou pour que tout cela change : celui de tester et d'adopter dans mon quotidien 365 alternatives écocitoyennes en 1 an : déplacements, consommation, énergie, alimentation, culture, hygiène et beauté, etc. Tout y est passé. Et notre entourage s'en inspire et change avec nous grâce au pouvoir de l'exemplarité.

Autant de manières concrètes de participer à la construction d'un monde meilleur dans notre quotidien. Et ce qui est incroyable, c'est que c'est un véritable cercle vertueux qui se met en place en adoptant un mode de vie plus respectueux du vivant : on optimise son temps, on économise son argent, on comprend mieux les enjeux de notre société, on consomme des produits de meilleure qualité, on réduit les risques de santé, on limite au maximum son empreinte sur les écosystèmes, on favorise une vie décente pour des millions de personnes à l'autre bout de la planète et finalement, on est beaucoup plus heureux.

Car oui, le bonheur doit être notre objectif principal, et au moment de foncer la tête la première dans cette grande accélération du changement, n'oublions jamais la finalité de notre action : créer plutôt que détruire et proposer plutôt que d'accuser. C'est de présomption de bienveillance dont notre époque a désespérément besoin. Autant de challenges magnifiques à relever pour continuer à participer à la construction d'un monde meilleur, tous les jours et avec ambition. »

« CHANGER
 SON MONDE,
 C'EST CHANGER
 LE MONDE »

Quel anti-gaspi es-tu ?

Ceci n'est pas une compétition, c'est un secret entre toi et moi.
Détermine ton profil pour commencer ta métamorphose !

Une fois que tu sauras quel anti-gaspi tu es, tu trouveras tout au long du livre des astuces et des recettes qui te correspondent. Évidemment, si tu es du genre à sauter les niveaux, libre à toi. On aime les défis !

1. Chaque semaine, je jette :

- un bout de pain mais pas plus.
- ▶ le tiers de mon frigo.
- l'équivalent d'un repas en poids.

2. Je range mes placards et mon frigo :

- la dernière fois, c'était il y a 3 ans.
- ▶ toutes les semaines.
- tous les mois.

3. Quand je fais mes courses :

- je fais des achats compulsifs parce que j'adore manger.
- ▶ j'y vais au feeling et sais plus ou moins ce que j'ai à la maison.
- j'ai ma liste et sais exactement ce dont j'ai besoin.

4. À la maison :

- je m'organise pour jeter le moins possible.
- ▶ je fais de mon mieux mais, entre les enfants et le travail, je jette pas mal.
- Ce n'est pas ma priorité.

5. Au restaurant :

- je demande un *doggy bag* quand je n'en peux plus.
- ▶ c'est quoi un *doggy bag* ?
- je me force à toujours finir mon assiette.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le guide anti-gaspi

Lucie Basch & Rose Boursier-Wyler



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !