

# Sauve ta bouffe : tous ensemble contre le gaspillage alimentaire !

Laurie Morin – département d’anthropologie, Université Laval  
Sous la direction de Manon Boulianne  
Mai 2020

Étude de cas produite dans le cadre du projet  
*Vers une alimentation territorialisée et durable : une recherche participative pour comprendre le système alimentaire de Québec (REPSAQ)*

Sauve ta bouffe est un comité de l’organisme à but non lucratif connu sous le nom des AmiEs de la Terre de Québec. Le comité a pour objectif de réduire le gaspillage alimentaire au Québec; dans cette optique, il a développé de nombreux projets de sensibilisation. En effet, les principales activités de Sauve ta bouffe sont des conférences, des ateliers, des soirées et des kiosques.

Le présent document permet de tracer un portrait général du comité. La majeure partie des informations fournies proviennent d’un entretien réalisé auprès de Marianne Garnier, chargée de projet de l’initiative, le 15 août 2019.

## Qu’est-ce que Sauve ta bouffe ?

Sauve ta bouffe fût officiellement fondé le 21 mars 2012 au sein de l’OBNL des AmiEs de la Terre de Québec. L’idée est venue de la part d’une employée, Mélissa Poirier, suite à un rapport de l’ONU publié en 2011 qui faisait état de la problématique et des impacts du gaspillage alimentaire à l’échelle mondiale. Mélissa Poirier a constaté qu’ici, au Québec, il y avait très peu d’outils sur le terrain pour sensibiliser la population. Pour elle, il devenait nécessaire de mettre sur pieds un projet visant à combler cette lacune. Depuis ce moment, plusieurs initiatives ont émergées, car le rapport de l’ONU a permis une certaine prise de conscience collective.



Crédit photo : [sauvetabouffe.org](http://sauvetabouffe.org)

Sauve ta bouffe se donne comme mission de sensibiliser la population au gaspillage alimentaire et à la surconsommation et souhaite faire comprendre l’importance de valoriser la nourriture en moins bon état plutôt que de la jeter. En outre, l’organisation veut agir sur la sécurité alimentaire de la population. Lorsque l’on se débarrasse d’aliments, on se prive de vitamines, de minéraux et de protéines ; cela devient un enjeu de santé important, surtout pour les personnes en situation de précarité qui ne savent comment cuisiner certains aliments obtenus par le biais de banques ou d’organismes d’aide alimentaire. L’initiative cherche à leur fournir les outils nécessaires pour leur permettre de profiter pleinement de ces aliments.

Sauve ta bouffe s'adresse à tous les gens qui doivent se nourrir, gérer leur nourriture, dépenser une partie de leur budget pour acheter des aliments ou qui font à manger chez eux ; autrement dit, pas mal tout le monde ! De ce fait, on souhaite sensibiliser le plus de « mangeurs-consommateurs » possible. L'organisme Sauve ta bouffe étant situé dans la ville de Québec et y ayant la majorité de ses partenaires, les activités sont principalement réalisées sur ce territoire, mais si des opportunités se présentent ailleurs, on les saisit.

### **Le fonctionnement de l'initiative**

L'équipe de Sauve ta bouffe est composée d'un réseau d'environ quinze bénévoles offrant des milliers d'heures de travail par année et d'une chargée de projet à temps plein depuis 2018. Auparavant, la chargée de projet en poste travaillait à temps partiel sur le comité, mais voyant l'intérêt grandissant et la demande marquée pour Sauve ta bouffe, il y a eu nécessité d'embaucher une personne pour s'occuper de l'initiative à temps plein. Une fois par année, un bilan des activités réalisées et un aperçu des projets futurs du comité sont présentés au conseil d'administration des AmiEs de la Terre de Québec et à leurs 2 066 membres et sympathisants.

Sur le plan financier, l'initiative fonctionne principalement grâce à des subventions gouvernementales provinciales, mais également à l'aide de dons privés. Le principal partenaire financier est la société d'État RECYC-QUÉBEC, qui a pour mandat de «promouvoir, développer et favoriser la réduction, le réemploi, la récupération et le recyclage de contenants, d'emballages, de matières ou de produits» (Site web de RECYC-QUÉBEC). Le financement est un défi constant

pour Sauve ta bouffe, mais il va sans dire que le comité est outillé pour réaliser de grandes choses, même avec peu de moyens. En effet, l'OBNL des AmiEs de la Terre de Québec, dont l'initiative fait partie, a plus de 40 ans d'expérience. Alex Cuisine et le Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) sont également des partenaires de Sauve ta bouffe.

### **Réalisations et activités**

Selon le comité, l'éducation est la clé contre le gaspillage alimentaire et c'est pourquoi de nombreuses activités de sensibilisation sont réalisées, à longueur d'année. Celles-ci ont entre autres pour but de faire réaliser aux personnes qui y sont exposées que la surconsommation engendre des pertes énormes d'aliments. Sauve ta bouffe leur offre aussi, par l'entremise du site web de l'initiative, des trucs et astuces pour contrer le gaspillage alimentaire. Le site web permet d'atteindre une audience élargie. On y retrouve des recettes, des conseils, des nouvelles, des informations sur les événements passés et à venir, des outils à télécharger, une médiathèque, un glossaire et bien plus encore. En ce qui a trait plus concrètement aux activités, il y a tout d'abord les repas «mange-tout» qui ont lieu quelques fois par année. Chaque fois, les participantes et participants sont invités à apporter avec eux, en vue de l'activité, un aliment considéré en plus ou moins bon état ; à plusieurs, on prépare alors un délicieux repas à partir des aliments en question.



Crédit photo : [sauvetabouffe.org](http://sauvetabouffe.org)

C'est l'occasion d'informer les personnes présentes des différentes manières de cuisiner des aliments un peu défraîchis, plutôt que de les jeter. Des kiosques sont également tenus par le comité plusieurs fois par année lors d'événements ou dans des lieux publics comme des marchés fermiers, par exemple. Ces kiosques servent d'outils de sensibilisation ; on y présente notamment des idées de recettes et des trucs contre le gaspillage alimentaire. Des ateliers «vide-frigo» sont également offerts par Sauve ta bouffe. Ceux-ci offrent aux participants de nouvelles connaissances concernant les gestes à poser pour réduire le gaspillage alimentaire. L'initiative propose également un choix de quatre différentes conférences. Celles-ci sont disponibles pour des groupes de 10 à 20 personnes et durent chacune environ une heure. Elles visent un public très large comme des associations horticoles, des marchés publics, des écoles primaires et secondaires, des cégeps et des universités.

## Développement de nouveaux projets

### *Le projet «mange-gardiens»*

Sauve ta bouffe considère que les campagnes de sensibilisation impersonnelles n'ont pas toujours l'effet souhaité et c'est pourquoi le comité tente actuellement une nouvelle approche. Subventionné par la Ville de Québec, le projet «mange-gardiens» a été lancé en janvier 2020 dans le quartier Saint-Sacrement à Québec. Il aura une durée de douze mois. En bref, celui-ci consiste à accompagner dix familles dans leur quotidien et donc à prendre en compte leur réalité, leurs défis et leurs obstacles afin de les aider à réduire d'au moins 20% le gaspillage alimentaire dans leur foyer. Un plan personnalisé leur est proposé et un suivi mensuel est assuré auprès des familles participantes afin de suivre l'évolution de leurs nouvelles pratiques. Une pesée des déchets alimentaires générés est d'ailleurs réalisée à chaque suivi afin de mettre en

place des solutions pour les réduire davantage et par le fait même constater ce que les familles jettent le plus. Un groupe Facebook, des activités et des ateliers sont également proposés aux participants. Le but du projet est aussi de mobiliser tout le quartier et c'est pourquoi celui-ci est réalisé en partenariat avec le Conseil de quartier de Saint-Sacrement et le centre communautaire Les Loisirs Saint-Sacrement. On souhaite comprendre les perceptions des gens à propos du gaspillage alimentaire et sonder leurs habitudes. Sauve ta bouffe se servira également de ce projet pour créer des outils de communication qui seront informatifs, sensibilisateurs et éducatifs. La Ville de Québec souhaite d'ailleurs utiliser ces outils pour lancer sa propre campagne de sensibilisation contre le gaspillage alimentaire.



Crédit photo : [sauvetabouffe.org](http://sauvetabouffe.org)

### *Le livre Sauve ta bouffe*

Sauve ta bouffe a également lancé son propre livre le 23 janvier 2020. Rédigé par Marianne Garnier et une équipe de bénévoles, celui-ci présente toutes les informations essentielles de l'initiative, dans une version bonifiée. La préface a été rédigée par l'acteur et humoriste québécois Emmanuel Bilodeau. Le livre *Sauve ta bouffe : guide et recettes pour réduire le gaspillage alimentaire au quotidien* contient entre autres des recettes exclusives, des conseils, des fiches descriptives d'aliments et beaucoup de contenu de sensibilisation. Celui-ci est «commercialisé en librairies et au Costco au prix de 24,95\$. Il est aussi disponible aux AmiEs de la Terre de Québec» (Site web des AmiEs de la Terre de Québec).



Crédit photo : sauvetabouffe.org



Crédit photo : sauvetabouffe.org

## Défis et impacts positifs

La grande taille du territoire à couvrir est un premier facteur limitant pour Sauve ta bouffe. En effet, les personnes sollicitant des activités de la part du comité n'ont pas toujours les moyens de couvrir les dépenses associées au déplacement de l'équipe, lorsque la distance est grande entre le centre-ville et les lieux où se trouvent les éventuels récipiendaires des services de Sauve ta bouffe. Le financement est d'ailleurs, en général et comme évoqué plus tôt, un défi permanent pour l'initiative. Le comité ne souhaite pas empiéter sur

d'autres initiatives ayant la même mission et qui ont elles aussi besoin de subventions. En effet, les membres du comité Sauve ta bouffe considèrent extrêmement important de travailler en collaboration avec d'autres projets pour arriver à réellement faire changer les choses.

Sur une note plus positive, la bonne réputation des Amis de la Terre de Québec aide certainement l'initiative à prendre de l'ampleur et de l'importance. En effet, l'OBNL est considéré comme étant très bien implanté dans son milieu et a acquis une grande crédibilité. Dans un autre ordre d'idées, la technologie est facilitante pour atteindre et communiquer avec un maximum de gens, ce qui vient compenser pour les déplacements qui ne sont pas toujours possibles sur le territoire. Il y a aussi un intérêt croissant dans la société pour contrer le gaspillage alimentaire, ce qui facilite certainement la réalisation de sa mission, pour Sauve ta bouffe. Le succès obtenu à ce jour se manifeste par une montée de demandes de collaboration et par un achalandage marqué sur les réseaux sociaux et le site web. Par exemple, un partenariat a été établi récemment avec l'Université McGill : l'institution a décidé de traduire en anglais le contenu de l'ouvrage *Sauve ta bouffe* pour faire de la sensibilisation contre le gaspillage alimentaire.

## Sauve ta bouffe dans le système alimentaire

Il est évident aujourd'hui qu'il est important d'être conscient de nos choix alimentaires. La gestion des résidus alimentaires est un élément constitutif des systèmes alimentaires. Dans un système alimentaire durable, le gaspillage n'est pas admissible. Sauve ta bouffe contribue à éduquer la population sur l'importance des aliments dans notre quotidien, leur valeur et les manières d'éviter de les gaspiller. Ce faisant, les actions de

l'initiative jouent également un rôle important pour favoriser la sécurité alimentaire. L'initiative sensibilise les gens à l'importance de maximiser les potentialités des aliments dont ils disposent. Sauve ta bouffe permet d'instaurer des solutions concrètes pour transformer les pratiques alimentaires. La prise de conscience collective à laquelle invite le comité facilite l'émergence de pratiques alternatives qui contribuent à une transition vers un mode de consommation plus durable (Baret et al. 2013). Par exemple, « Sauve ta bouffe participe à la préservation des écosystèmes, en diminuant la pression sur la chaîne de production des aliments » (Site web des AmiEs de la Terre de Québec).



Crédit photo : sauvetabouffe.org

## Références

STASSART, Pierre, Philippe BARET, Gaëtan VANLOQUEREN et Jullie VAN DAMME, 2013. « Dépasser les verrouillages de régimes sociotechniques des systèmes alimentaires pour construire une transition agroécologique » in Actes du Premier Congrès Interdisciplinaire du Développement Durable : Quelle transition pour nos sociétés ? 5-14, <https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/136905/1/Baret%20Stassart%202013%20lock-in.pdf>, consulté le 13 mai 2020.

GARNIER, Marianne, 2019. Communication personnelle. Entretien réalisé par Laurie Morin (15 août 2019).

Page Facebook, *Sauve ta bouffe*. <https://www.facebook.com/Sauvetabouffe>, consultée le 13 mai 2019.

Site web, *Les AmiEs de la Terre de Québec*. <https://atquebec.org/>, consulté le 19 mai 2020.

Site web, *RECYC-QUÉBEC*. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>, consulté le 19 mai 2020.

Site web, *Sauve ta bouffe*. <https://sauvetabouffe.org/>, consulté le 13 mai 2020.