



Juillet 2026

Défi « Tirez le meilleur parti de vos aliments » :

une intervention visant à modifier les comportements afin de pallier les conséquences des dates de péremption sur le gaspillage alimentaire des ménages

Autrices

Haley Everitt, Pia Nagpal et Megan Czerpak

Auteur correspondant :

Haley Everitt, Ph.D.

Gestionnaire de recherche sur le gaspillage alimentaire, FoodMesh

E-mail: heveritt@foodmesh.ca

Citation suggérée

Everitt, H., Nagpal, P., et Czerpak, M. (2026). Défi « Tirez le meilleur parti de vos aliments » de J’aime manger, pas gaspiller Canada : une intervention visant à modifier les comportements afin de pallier les conséquences des dates de péremption sur le gaspillage alimentaire des ménages. FoodMesh : Colombie-Britannique, Canada.



Table des matières

1.0 Contexte de la recherche	3
2.0 Objectif de la recherche	4
3.0 Méthodologie de recherche	5
4.0 Résultats de la recherche	6
4.1 Données démographiques des participantes et participants	6
4.2 Le gaspillage alimentaire attribuable uniquement aux dates de péremption	7
Tableau 1. Comparaison du gaspillage alimentaire lié aux dates de péremption avant et après le défi.	8
4.3 Connaissances relatives aux dates de péremption	8
Tableau 2. Comparaison des connaissances sur les dates de péremption avant et après le défi.	9
4.4 Comportements liés à l'évaluation de la salubrité des aliments	9
Tableau 3. Comparaison des comportements liés à l'évaluation de la salubrité des aliments avant et après le défi.	10
4.5 Comportements liés à la gestion des aliments	10
Tableau 4. Comparaison des comportements liés à la gestion des aliments avant et après le défi.	11
5.0 Répercussions de la recherche	12
6.0 Références	13
Annexe A : Exemples de messages publiés durant le défi	15
Annexe B : Sondage	16

1.0 Contexte de la recherche

Au Canada, une date de péremption (indiquée par la mention « meilleur avant ») n'est pas la même chose qu'une date limite d'utilisation (communément appelée « date d'expiration »). Les dates limites d'utilisation n'apparaissent que sur cinq types de produits alimentaires répondant à des critères stricts en matière de composition et de valeur nutritive :

- (1) les préparations pour nourrissons;
- (2) les substituts de repas;
- (3) les suppléments nutritifs;
- (4) les préparations pour régime liquide prises par voie orale ou administrées par sonde stomacale; et
- (5) les aliments hypocaloriques disponibles uniquement auprès des pharmaciens et sur l'ordonnance d'un médecin [1].

La date « meilleur avant » indique combien de temps un produit alimentaire non ouvert et adéquatement entreposé conserve sa fraîcheur, son goût et sa valeur nutritionnelle [1]. Selon l'Agence canadienne d'inspection des aliments [1] : « la date “meilleur avant” ne garantit pas que les aliments sont salubres, ni avant ni après la date » (section sur la salubrité alimentaire, paragraphe 1). Bien qu'il ne soit pas rare de trouver une date « meilleur avant » sur des produits de longue conservation, tels que les aliments en conserve, les aliments secs et les aliments surgelés, ces dates ne sont obligatoires que sur les aliments dont la durée de conservation est de 90 jours ou moins [1].

Les dates de péremption contribuent au gaspillage alimentaire à tous les niveaux du système alimentaire, de la ferme à l'assiette. On estime que 23 % du gaspillage alimentaire évitable (c'est-à-dire les aliments qui étaient à un moment donné comestibles) au Canada est attribuable aux dates de péremption [2]. Au niveau des ménages, les gens jettent régulièrement des aliments uniquement parce que la date « meilleur avant » d'un produit est dépassée [3, 4, 5].

2.0 Objectif de la recherche

À la lumière de ces données, J'aime manger, pas gaspiller Canada a mis sur pied le défi « Tirez le meilleur parti de vos aliments » (ci-après « le défi ») qui se voulait une intervention de quatre semaines visant à modifier les comportements afin de réduire l'incidence des dates de péremption sur le gaspillage alimentaire des ménages grâce à une meilleure littératie alimentaire et à des compétences alimentaires renforcées. Cette étude cherchait à évaluer l'impact du défi sur les connaissances concernant les dates de péremption, les pratiques d'évaluation de la salubrité des aliments et les comportements liés à la gestion des aliments.

3.0 Méthodologie de recherche

Le 18 octobre 2025, J'aime manger, pas gaspiller Canada a lancé le défi. L'intervention s'est déroulée en ligne sur une période de quatre semaines, en anglais et en français. Le défi abordait un nouveau thème chaque semaine :

- 1) Faites l'inventaire : découvrez ce qui se cache dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger;
- 2) Décodez la date : apprenez la vérité sur les dates de péremption et découvrez comment elles peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de vos aliments;
- 3) Redonnez vie et rafraîchissez : les meilleures astuces pour donner une seconde vie aux aliments; et
- 4) Cuisinez à partir de restes : transformez le « rien » en quelque chose de délicieux.

Chaque semaine, les participantes et participants recevaient trois messages exploitables proposant des conseils en lien avec le thème hebdomadaire (annexe A). Le premier message était présenté sous forme de vidéo, le deuxième sous forme d'image statique et le troisième sous forme de liste de vérification textuelle. Les messages étaient transmis par courriel ou par texto, selon les préférences des participantes et participants.

Les adultes (19 ans et plus) résidant au Canada pouvaient s'inscrire et participer au défi. Les détails du défi ont été diffusés sur les réseaux sociaux de J'aime manger, pas gaspiller Canada, publiés dans notre infolettre et largement partagés par nos partenaires de programme et nos sympathisants et sympathisants. Au total, 591 personnes uniques se sont inscrites au défi. L'échantillon étant limité par un biais d'autosélection, les résultats de cette recherche pourraient ne pas être représentatifs de l'ensemble de la population canadienne.

Un sondage a été mené avant et après le défi (annexe B) afin de mesurer la littératie alimentaire et les compétences alimentaires liées aux dates de péremption, et d'évaluer les incidences potentielles de l'intervention. Le sondage comprenait plusieurs séries de questions portant sur la connaissance des dates de péremption, ainsi que sur la fréquence des comportements liés 1) à l'évaluation de la salubrité des aliments, 2) à la gestion des aliments à la maison et 3) à l'élimination des aliments. Les réponses étaient évaluées selon une échelle de Likert à cinq points ou une échelle de fréquence, les scores les plus élevés indiquant une meilleure connaissance ou une fréquence plus élevée de ces comportements. Le sondage se terminait par plusieurs questions démographiques et socioéconomiques. Comme cette méthodologie reposait sur la collecte de données autodéclarées, les résultats peuvent être limités par un biais de mémoire et un biais de désirabilité sociale.

Toutes les personnes inscrites au défi ont été invitées à participer aux deux sondages en ligne de dix minutes (présentés en anglais et en français). Le sondage préalable au défi était accessible sur la page Web d'inscription au défi, et les deux sondages ont été diffusés par SMS et par courriel aux personnes inscrites. Les participantes et participants avaient la possibilité de répondre au sondage préalable au défi entre le 12 septembre et le 23 octobre 2025. Le sondage post-défi était accessible du 15 au 20 novembre 2025. Une lettre d'information accompagnait chaque sondage et un consentement écrit a été obtenu de toutes les participantes et tous les participants. Afin d'encourager la participation, les personnes ayant donné leur consentement et ayant répondu aux deux sondages ont été inscrites à un tirage au sort pour gagner l'une des quatre cartes-cadeaux de 500 \$ en épicerie. De plus, les 50 premières personnes participantes à avoir mené le défi à terme (y compris les deux sondages) ont reçu un appareil « Fridge Friend » (d'une valeur de 92 \$).

Au total, 161 réponses valides (taux de réponse de 27 %) ont été recueillies auprès des participantes et participants ayant répondu aux sondages avant et après le défi. Des analyses statistiques ont été menées à partir de ces données afin de déterminer l'incidence éventuelle de l'intervention sur les connaissances et les comportements liés aux dates de péremption. La moyenne et l'écart-type ont été calculés pour les variables relatives aux connaissances, aux comportements et aux caractéristiques démographiques. Des tests *t* pour échantillons appariés ont été utilisés afin d'évaluer les différences moyennes en matière de littératie alimentaire et de compétences alimentaires entre la période précédant le défi et celle qui l'a suivie. Une valeur *p* bilatérale inférieure à 0,05 a été considérée comme statistiquement considérable.

4.0 Résultats de la recherche

4.1 Données démographiques des participantes et participants

La plupart des personnes qui ont participé étaient des femmes (95 %), âgées de plus de 50 ans (68 %), et ont déclaré être responsables de la totalité ou de la majeure partie des tâches liées à l'alimentation dans leur foyer (78 %). Bien que l'échantillon de participantes et participants ne soit pas représentatif de la diversité des genres au Canada [6], les femmes restent les principales responsables des tâches liées à l'alimentation dans de nombreux foyers canadiens [7]. Les participantes et participants vivaient principalement en Ontario (38 %), en Colombie-Britannique (20 %) et au Manitoba (17 %). Par rapport à la répartition de la population canadienne [8], on a constaté une surreprésentation des participantes et participants de la Colombie-Britannique et du Manitoba, et une sous-représentation des participantes et participants de l'Alberta (8 %) et du Québec (9 %). Bon nombre de participantes et participants (46 %) vivaient dans un ménage de deux personnes, et la plupart vivaient en milieu urbain (86 %) et dans un ménage sans enfants (78 %). Le rapport entre les participantes et participants des milieux urbains et ruraux correspond étroitement aux données

démographiques nationales [9]. Dans l'ensemble, l'échantillon ($n = 161$) n'est peut-être pas représentatif de la population nationale.

4.2 Le gaspillage alimentaire attribuable uniquement aux dates de péremption

Conformément à des recherches antérieures [3, 4, 5], avant le défi, de nombreuses participantes et de nombreux participants ont déclaré jeter des aliments uniquement parce que la date de péremption était dépassée. Un plus grand nombre de participantes et participants ont déclaré jeter des fruits et légumes, de la viande et du poisson, ainsi que des produits laitiers pour cette raison, comparativement à d'autres types d'aliments. Cependant, certaines participantes et certains participants ont déclaré jeter des aliments surgelés (10 %), séchés (19 %) et en conserve ou en pot (22 %) parce que la date de péremption était dépassée, bien qu'il s'agisse de produits de longue conservation qui ne nécessitent pas de date de péremption. Après le défi, les participantes et participants étaient nettement moins susceptibles de déclarer jeter de la nourriture simplement parce que la date de péremption était dépassée ($p < 0,001$) (tableau 1). Des réductions considérables de la fréquence autodéclarée de gaspillage alimentaire attribuable à la date de péremption ont été observées dans toutes les catégories d'aliments mesurées, à l'exception des aliments surgelés. À la suite du défi, 85 % des participantes et participants ont déclaré ne plus jamais gaspiller de nourriture pour cette raison.

Tableau 1. Comparaison du gaspillage alimentaire lié aux dates de péremption avant et après le défi.

Variable : gaspillage alimentaire attribuable uniquement aux dates de péremption	Moyenne avant le défi (ET)	Moyenne après le défi (ET)	t (dl)
Fruits et légumes	1,35 (0,63)	1,16 (0,43)	3,58*** (160)
Viande et poisson	1,41 (0,82)	1,19 (0,54)	3,19** (151)
Produits laitiers	1,37 (0,67)	1,11 (0,37)	4,88*** (156)
Pain et produits de boulangerie	1,26 (0,65)	1,13 (0,48)	2,50* (157)
Aliments secs	1,26 (0,65)	1,10 (0,36)	3,19** (159)
Aliments en conserve et en pot	1,28 (0,64)	1,09 (0,42)	3,35** (159)
Aliments surgelés	1,15 (0,53)	1,07 (0,36)	1,00 (149)
Catégories d'aliments combinées	1,30 (0,52)	1,13 (0,35)	4,78*** (160)

Tests t pour échantillons appariés (bilatéraux) : * niveau $p < 0,05$; ** niveau $p < 0,01$; *** niveau $p < 0,001$.

Remarque : ET = écart-type | dl = degrés de liberté

4.3 Connaissances relatives aux dates de péremption

Avant le défi, la plupart des participantes et participants (77 %) ignoraient si les dates de péremption indiquent la salubrité des aliments ou pensaient qu'elles en étaient un indicateur. On a observé une augmentation considérable des connaissances des participantes et participants sur ces dates à la suite du défi ($p < 0,001$) (tableau 2). Après le défi, 75 % des participantes et participants savaient que les dates de péremption ne sont pas des indicateurs de salubrité alimentaire et 94 % savaient qu'elles diffèrent des dates limites d'utilisation.

Tableau 2. Comparaison des connaissances sur les dates de péremption avant et après le défi.

Variables « connaissances sur »	Moyenne avant le défi (ET)	Moyenne après le défi (ET)	t (dl)
Les dates de péremption comme indicateurs de la salubrité des aliments	3,60 (1,08)	4,00 (1,14)	-4,60*** (160)
Ce que les dates « meilleur avant » indiquent réellement	3,74 (1,03)	3,84 (1,18)	-1,04 (159)
Les différences entre les dates « meilleur avant » et les dates « limites d'utilisation » (inversées)	1,76 (0,93)	1,43 (0,68)	4,08*** (159)

Tests t pour échantillons appariés (bilatéraux) : * niveau $p < 0,05$; ** niveau $p < 0,01$; *** niveau $p < 0,001$.

Remarque : ET = écart-type | dl = degrés de liberté

4.4 Comportements liés à l'évaluation de la salubrité des aliments

Avant le défi, lorsqu'elles et ils devaient déterminer si un aliment était propre à la consommation, la plupart des participantes et participants (64 %) tenaient compte de la date de péremption de l'aliment dans la moitié des cas, voire plus souvent. Après le défi, les participantes et participants étaient nettement plus susceptibles de ne pas se limiter à la date de péremption pour déterminer si un aliment était propre à la consommation ($p < 0,001$) (tableau 3). Les participantes et participants tenaient compte moins souvent de la date de péremption d'un aliment après le défi ($p = 0,01$) et prenaient plutôt en considération la durée depuis laquelle elles et ils avaient l'aliment ($p = 0,04$), la façon dont il avait été entreposé ($p < 0,001$), le type d'aliment ($p = 0,001$) et les signes de détérioration ($p = 0,03$) plus fréquemment.

Tableau 3. Comparaison des comportements liés à l'évaluation de la salubrité des aliments avant et après le défi.

Facteurs déterminants des variables liées à la salubrité des aliments	Moyenne avant le défi (ET)	Moyenne après le défi (ET)	<i>t</i> (dl)
La date « meilleur avant » de l'aliment	3,28 (1,21)	2,99 (1,34)	2,56* (160)
Depuis combien de temps l'aliment se trouve chez vous	3,66 (1,16)	3,86 (1,15)	-2,12* (158)
La façon dont l'aliment a été entreposé	3,91 (1,22)	4,44 (0,90)	-4,95*** (159)
Le type d'aliment	4,22 (0,93)	4,48 (0,85)	-3,30** (160)
Les signes de détérioration	4,58 (0,82)	4,74 (0,67)	-2,19* (160)
Facteurs déterminants combinés excluant la date « meilleur avant »	4,09 (0,76)	4,38 (0,68)	-4,87*** (160)

Tests *t* pour échantillons appariés (bilatéraux) : * niveau $p < 0,05$; ** niveau $p < 0,01$; *** niveau $p < 0,001$.

Remarque : ET = écart-type | dl = degrés de liberté

4.5 Comportements liés à la gestion des aliments

À la suite du défi, on a également observé une augmentation considérable de la fréquence d'utilisation de diverses stratégies de gestion des aliments visant à mieux gérer les aliments à la maison (tableau 4). Au moment de ranger les provisions, les participantes et participants ont davantage réfléchi à la manière optimale et à l'endroit idéal pour conserver les denrées périssables afin de préserver leur fraîcheur ($p < 0,001$). Les participantes et participants ont également étiqueté plus souvent les produits alimentaires pour indiquer la date d'ouverture, d'achat, de mise au congélateur, etc. ($p < 0,001$); elles et ils ont géré le contenu de leur réfrigérateur plus régulièrement ($p < 0,001$);

et elles et ils ont congelé plus souvent les aliments pour prolonger leur durée de conservation ($p = 0,04$). Lors de la préparation des repas, les participantes et participants ont augmenté la fréquence à laquelle elles et ils préparaient des repas en improvisant avec les ingrédients disponibles à la maison ($p = 0,008$) et ont cherché plus souvent des recettes pour les aider à utiliser les ingrédients ($p < 0,001$). Les participantes et participants conservaient également plus souvent les restes de repas pour les manger plus tard ($p < 0,001$) ainsi que les restes d'ingrédients ($p < 0,001$) afin de les utiliser dans la préparation de futurs repas.

Tableau 4. Comparaison des comportements liés à la gestion des aliments avant et après le défi.

Variables liées à la gestion des aliments	Moyenne avant le défi (ET)	Moyenne après le défi (ET)	t (dl)
Préparer des repas en improvisant avec les ingrédients disponibles	3,57 (1,09)	3,77 (0,91)	-2,69** (158)
Rechercher et suivre des recettes pour utiliser les ingrédients disponibles à la maison	2,76 (1,17)	3,26 (1,12)	-6,08*** (160)
Conserver les aliments périssables afin de les garder frais plus longtemps	3,82 (1,12)	4,14 (0,92)	-3,40*** (160)
Étiqueter les aliments pour indiquer la date d'ouverture, de congélation, etc.	2,44 (1,43)	3,05 (1,32)	-5,56*** (160)
Gérer les aliments dans le réfrigérateur	3,06 (1,27)	3,82 (1,00)	-7,67*** (159)
Congeler les aliments pour prolonger leur durée de	3,37 (1,10)	3,57 (1,11)	-2,10* (159)

conservation			
Conserver les restes de repas pour les manger plus tard	4,25 (0,93)	4,57 (0,71)	-4,35*** (160)
Conserver les restes d'ingrédients pour les utiliser dans un futur repas	3,57 (1,24)	4,09 (1,02)	-4,64*** (160)

Tests t pour échantillons appariés (bilatéraux) : * niveau $p < 0,05$; ** niveau $p < 0,01$; *** niveau $p < 0,001$.

Remarque : ET = écart-type | dl = degrés de liberté

5.0 Répercussions de la recherche

Le gaspillage alimentaire n'est pas un comportement isolé, mais le résultat de multiples comportements [10]. On reconnaît de plus en plus que la littératie alimentaire et les compétences en matière d'alimentation peuvent contribuer au gaspillage alimentaire et à sa réduction au niveau des ménages. Ainsi, la compréhension de la manière dont la perception des dates de péremption, des comportements liés à l'évaluation de la salubrité des aliments et des compétences en gestion alimentaire influencent le gaspillage alimentaire des ménages nous aide à mieux cerner les facteurs complexes et interdépendants qui mènent au gaspillage alimentaire. Les résultats de cette recherche justifient la nécessité de mettre en place au Canada de nouvelles politiques, de nouveaux programmes et de nouvelles initiatives visant à améliorer les connaissances sur les dates de péremption et à renforcer les compétences alimentaires liées à la salubrité et à la gestion des aliments.

6.0 Références

- [1] Agence canadienne d'inspection des aliments (25 mars 2026). *Comprendre les dates indiquées sur les étiquettes de vos aliments*. <https://inspection.canada.ca/fr/etiquetage-aliment/etiquetage/consommateurs/dates-etiquettes-daliments>
- [2] Second Harvest (2024). *The avoidable crisis of food waste: The roadmap - Update*. https://cdn.prod.website-files.com/6618114bae6895cc12d3dc1d/678fef92d23e957f68c00aee_ACFW_Roadmap2024_Digital_compressed.pdf
- [3] Li, B., Maclaren, V., & Soma, T. (2021). Urban household food waste: Drivers and practices in Toronto, Canada. *British Food Journal*, 123(5), 1793–1809. <https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2020-0497>
- [4] Natali, N., Charlebois, S., Aghakhani, H., Özbilge, A., & Vezeau, J. (2026). The cost of confusion: How label knowledge and risk attitude shape household food waste. *Resources, Conservation & Recycling Advances*, 29, 200300. <https://doi.org/10.1016/j.rcradv.2025.200300>
- [5] Gooch, M., Matsubuchi-Shaw, M., Bucknell, D., LaPlain, D., & Kohler, L. (2022). Quantifying the carbon footprint of household food waste and associated GHGs in Oakville, Ontario, and a municipality's role in reducing both food waste and GHGs. *The Canadian Geographer*, 66(4), 769–782. <https://doi.org/10.1111/cag.12794>
- [6] Statistique Canada (27 avril 2022). *Guide de référence sur l'âge, le sexe à la naissance et le genre, Recensement de la population, 2021*. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/ref/98-500/014/98-500-x2021014-fra.cfm>
- [7] Fraser, C., & Parizeau, K. (2018). Waste management as foodwork: A feminist food studies approach to household food waste. *Canadian Food Studies*, 5(1), 39-62. <https://doi.org/10.15353/cfs-rcea.v5i1.186>
- [8] Statistique Canada (9 février 2022). *Chiffres de population et des logements : Canada, provinces et territoires*. https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=9810000101&request_locale=fr

- [9] Statistique Canada (26 janvier 2026). *Croissance démographique dans les régions rurales du Canada, 2016 à 2021*. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/as-sa/98-200-x/2021002/98-200-x2021002-fra.cfm>
- [10] 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. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2013.04.011>

15 | Tirez le meilleur parti de vos aliments

RAPPELS HEBDOMADAIRES

- ✓ Connaissez vos habitudes en matière de dates de péremption
- ✓ N'oubliez pas que les dates de péremption sont une indication, pas une condamnation
- ✓ Apprenez à vérifier la fraîcheur des aliments : examinez leur aspect, leur odeur, leur emballage et leur mode de conservation



Annexe B : Sondage

Sondage « Tirez le meilleur parti de vos aliments » mené par J'aime manger, pas gaspiller Canada

J'aime manger, pas gaspiller Canada cherche à mieux comprendre le gaspillage alimentaire généré par les consommatrices, les consommateurs et les ménages au Canada. Les résultats de ces sondages serviront à élaborer et à mettre en œuvre des programmes et des initiatives visant à réduire le gaspillage alimentaire et à le gérer de manière durable dans tout le pays.

Lettre d'information et de consentement

Bonjour,

J'aime manger, pas gaspiller Canada invite les adultes de 19 ans ou plus qui habitent présentement au Canada à participer à deux sondages, l'un avant le défi et l'autre après. Ces sondages visent à explorer les connaissances, les attitudes et les comportements liés au gaspillage alimentaire au niveau des ménages.

À quoi servent ces sondages?

J'aime manger, pas gaspiller Canada cherche à mieux comprendre le gaspillage alimentaire généré par les consommatrices, les consommateurs et les ménages au Canada. Les résultats de ces sondages serviront à élaborer et à mettre en œuvre des programmes et des initiatives visant à réduire le gaspillage alimentaire et à le gérer de manière durable dans tout le pays.

Comment se dérouleront ces sondages?

Le défi comprend deux sondages : le premier aura lieu au début de la période du défi « *Tirez le meilleur parti de vos aliments* » et le second, à la fin. Chaque questionnaire ne devrait vous prendre qu'environ 10 minutes à remplir. On vous posera une série de questions à choix multiples sur vos connaissances, vos attitudes et vos comportements en matière de gaspillage alimentaire. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Quels sont les risques et les avantages de répondre à ces sondages?

La participation à ces sondages ne présente aucun risque ni inconvénient connu ou prévisible. Veuillez noter que, comme nous recueillons des identifiants personnels, il existe toujours un risque de violation de la confidentialité des données. Vous ne tirerez peut-être pas directement profit de votre participation, mais les informations recueillies pourraient être utiles à FoodMesh, l'équipe

derrière J'aime manger, pas gaspiller Canada, et à la société en général, en aidant à orienter les futurs programmes et initiatives de réduction du gaspillage alimentaire.

Puis-je choisir de retirer mes réponses au sondage?

Si vous décidez de retirer vos réponses au sondage, vous avez le droit de demander le retrait des informations recueillies à votre sujet. L'équipe de J'aime manger, pas gaspiller Canada aura besoin de votre numéro d'identification unique (qui se trouve à la fin du premier sondage) pour retirer vos données. Il faut garder à l'esprit qu'un indice de votre contribution au projet devra être conservé. Par conséquent, il se peut que l'équipe de J'aime manger, pas gaspiller Canada soit incapable de supprimer votre identifiant principal. Cependant, toutes les données peuvent être retirées à votre demande. Une fois les résultats du sondage publiés, nous ne serons plus en mesure de retirer vos informations.

Comment la confidentialité de mes informations sera-t-elle assurée?

Vous trouverez ci-dessous une description des données d'identification importantes que nous collecterons et de la manière dont elles seront utilisées :

- Adresse courriel: Utilisée pour communiquer avec les participantes et participants qui ont manifesté leur intérêt de prendre part à de futures initiatives de J'aime manger, pas gaspiller Canada et pour contacter les gagnantes et gagnants du tirage au sort et des accessoires Fridge Friend.
- Âge, sexe et origine ethnique : Facteurs importants liés au gaspillage alimentaire, à la gestion des aliments et à d'autres variables environnementales.
- Code postal : Les codes postaux représentent des groupes d'adresses qui peuvent couvrir un pâté de maisons entier, une seule tour d'habitation ou une petite communauté rurale entière. Nous utiliserons les informations relatives aux codes postaux pour déterminer quelles communautés canadiennes sont représentées dans les résultats de ces sondages.

Il existe un certain risque que votre code postal, associé à d'autres informations d'identification telles que le revenu annuel de votre ménage, pourrait servir à vous identifier. Afin de minimiser ce risque, les données seront immédiatement séparées en trois ensembles distincts contenant 1) les informations relatives au consentement, 2) les données du sondage et 3) les codes postaux, afin de garantir une confidentialité maximale. Le risque d'identification sera également minimisé, car les résultats de ces sondages ne seront présentés que pour des groupes, de sorte que vous ne serez jamais identifiable individuellement.

Quelle rémunération vais-je toucher pour avoir répondu à ces sondages?

Si vous répondez aux sondages avant et après le défi, nous vous inscrirons au tirage au sort de quatre cartes-cadeaux de 500 \$ chacune pour de l'épicerie. De plus, les 50 premières personnes à relever le défi dans son intégralité, y compris les sondages avant et après le défi, recevront un accessoire [Fridge Friend](#) (d'une valeur de 92 \$). Si vous faites partie des 50 premières personnes à répondre aux deux sondages et/ou à gagner le tirage au sort, nous enverrons un message à l'adresse courriel que vous avez fournie, et vous pourrez réclamer votre prix en communiquant votre adresse postale à l'équipe de J'aime manger, pas gaspiller Canada dans les 48 heures suivant la notification. Vous pouvez lire les conditions générales du concours sur le site Web de J'aime manger, pas gaspiller Canada.

Quels sont mes droits en tant que participante ou participant?

Votre participation à ces sondages est volontaire. Vous pouvez décider de ne pas y participer. Même si vous acceptez de participer, vous avez le droit de ne pas répondre à certaines questions ou de vous retirer du projet.

Qui puis-je contacter si j'ai d'autres questions?

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter l'équipe de J'aime manger, pas gaspiller Canada à lovefoodhatewaste@foodmesh.ca.

Veuillez conserver cette lettre pour la consulter ultérieurement au besoin.

1re partie : Consentement des participantes et participants

1. Acceptez-vous de participer à ce sondage?
 - o Oui, j'accepte.
 - o Non, je n'accepte pas.

2. Souhaitez-vous participer à un tirage au sort pour gagner l'une des quatre cartes-cadeaux d'épicerie d'une valeur de 500 \$ chacune en participant aux deux sondages du défi, soit celui-ci et un autre qui sera réalisé à la fin de la période du défi Tirez le meilleur parti de vos aliments?
 - o Oui
 - o Non

3. Merci d'indiquer votre adresse courriel.

2^e partie : Connaissances, attitudes et comportements

4. Au cours des deux dernières semaines, lorsque vous avez déterminé si un aliment était propre à la consommation, à quelle fréquence avez-vous tenu compte de la date de péremption de cet aliment?
 - Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
5. Au cours des deux dernières semaines, lorsque vous avez déterminé si un aliment était propre à la consommation, à quelle fréquence avez-vous tenu compte de la durée pendant laquelle vous aviez conservé cet aliment?
 - Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
6. Au cours des deux dernières semaines, lorsque vous avez déterminé si un aliment était propre à la consommation, à quelle fréquence avez-vous tenu compte de la manière dont cet aliment avait été conservé?
 - Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
7. Au cours des deux dernières semaines, lorsque vous avez déterminé si un aliment était propre à la consommation, à quelle fréquence avez-vous tenu compte du type d'aliment (p. ex. légume, viande, produit laitier, etc.)?
 - Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
8. Au cours des deux dernières semaines, lorsque vous avez déterminé si un aliment était propre à la consommation, à quelle fréquence avez-vous tenu compte des signes de détérioration (p. ex. moisissure, changement de couleur, changement d'odeur, etc.)?

- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
9. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous préparé des repas en improvisant avec les ingrédients disponibles à la maison?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
10. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous recherché et suivi des recettes qui vous ont permis d'utiliser des ingrédients que vous aviez à la maison?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
11. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous réfléchi à la meilleure façon et au meilleur endroit pour conserver les aliments périssables afin de prolonger leur fraîcheur?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
12. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous organisé les aliments dans votre réfrigérateur, par exemple en les classant par priorité de consommation?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
13. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous congelé des aliments afin de prolonger leur durée de conservation?

- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
14. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous conservé des restes de repas pour les consommer plus tard?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
15. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous conservé des restes d'ingrédients afin de les utiliser dans la préparation d'un futur repas?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
16. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous étiqueté des produits alimentaires pour indiquer la date à laquelle ils ont été ouverts, achetés, mis au congélateur, etc.?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
17. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous jeté des fruits et légumes (p. ex., des épinards, des champignons, des baies, des ananas, etc.) uniquement parce que la date de péremption du produit était dépassée?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
 - Sans objet; ce type d'aliment n'est pas présent chez moi

18. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous jeté de la viande et des produits de viande (p. ex., volaille, bœuf, fruits de mer, œufs, etc.) uniquement parce que la date de péremption du produit était dépassée?
- ☐ Jamais
 - ☐ Parfois
 - ☐ Environ la moitié du temps
 - ☐ La plupart du temps
 - ☐ Toujours
19. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous jeté des produits laitiers (p. ex., du lait, du yogourt, du fromage, etc.) uniquement parce que la date de péremption du produit était dépassée?
- ☐ Jamais
 - ☐ Parfois
 - ☐ Environ la moitié du temps
 - ☐ La plupart du temps
 - ☐ Toujours
20. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous jeté du pain et des produits de boulangerie (p. ex., du pain, des tortillas, des pâtisseries, etc.) uniquement parce que la date de péremption du produit était dépassée?
- ☐ Jamais
 - ☐ Parfois
 - ☐ Environ la moitié du temps
 - ☐ La plupart du temps
 - ☐ Toujours
21. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous jeté des aliments secs (p. ex., du riz, des pâtes, des craquelins, des céréales, des barres granola, etc.) uniquement parce que la date de péremption du produit était dépassée?
- ☐ Jamais
 - ☐ Parfois
 - ☐ Environ la moitié du temps
 - ☐ La plupart du temps
 - ☐ Toujours
22. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous jeté des aliments en conserve ou en pot (p. ex., légumineuses, beurre d'arachide, sauce tomate, cornichons, etc.) uniquement parce que la date de péremption du produit était dépassée?
- ☐ Jamais
 - ☐ Parfois

- Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
 - Sans objet; ce type d'aliment n'est pas présent chez moi
23. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous jeté des aliments congelés (p. ex., pizza, plats prêts à réchauffer, crème glacée, etc.) uniquement parce que la date de péremption du produit était dépassée?
- Jamais
 - Parfois
 - Environ la moitié du temps
 - La plupart du temps
 - Toujours
 - Sans objet; ce type d'aliment n'est pas présent chez moi
24. Au Canada, les dates de péremption sur les aliments indiquent la salubrité de l'aliment.
- Tout à fait en désaccord
 - En désaccord
 - Ni d'accord ni en désaccord
 - D'accord
 - Tout à fait d'accord
25. Au Canada, les dates de péremption sur les aliments indiquent combien de temps un produit alimentaire non ouvert conserve sa fraîcheur, son goût et sa valeur nutritionnelle.
- Tout à fait en désaccord
 - En désaccord
 - Ni d'accord ni en désaccord
 - D'accord
 - Tout à fait d'accord
26. Au Canada, les dates meilleur avant et les dates limites d'utilisation font référence à la même chose.
- Tout à fait en désaccord
 - En désaccord
 - Ni d'accord ni en désaccord
 - D'accord
 - Tout à fait d'accord
27. Au cours des deux dernières semaines, comment décririez-vous la répartition des tâches liées à l'alimentation (p. ex., les courses, la préparation, la cuisine, etc.) dans votre foyer?
- J'ai fait tout le travail lié à l'alimentation.

- ☐ J'ai fait la majorité du travail lié à l'alimentation.
- ☐ Nous avons partagé équitablement le travail lié à l'alimentation.
- ☐ Quelqu'un d'autre a fait la majorité du travail lié à l'alimentation.
- ☐ Quelqu'un d'autre a fait tout le travail lié à l'alimentation.

3^e partie : Informations sociodémographiques

28. Veuillez entrer les trois premiers caractères de votre code postal.

29. Quel âge avez-vous actuellement?

30. Quelle est votre identité de genre?

31. Quelle est votre identité ethnique?

32. Combien de personnes vivent dans votre foyer?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6+

33. Combien d'enfants (moins de 18 ans) vivent dans votre foyer?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5+

34. Quel est le revenu annuel brut de votre foyer?

- ☐ Moins de 40 000 \$
- ☐ Entre 40 001 \$ et 60 000 \$
- ☐ Entre 60 001 \$ et 80 000 \$
- ☐ De 80 001 \$ à 100 000 \$
- ☐ De 100 001 \$ à 120 000 \$
- ☐ De 120 001 \$ à 140 000 \$

- De 140 001 \$ à 160 000 \$
- De 160 001 \$ à 180 000 \$
- Plus de 180 001 \$

4^e partie : Autres projets

35. Pourrions-nous communiquer avec vous par courriel, à l'adresse fournie, afin de vous tenir au courant des autres initiatives de J'aime manger, pas gaspiller Canada?

- Oui
- Non