



J'aime manger, pas gaspiller

Campagne d'automne : trousse de promotion

19 octobre au 13 novembre 2026

Une réalisation de

FoodMesh 

Give food a second chance

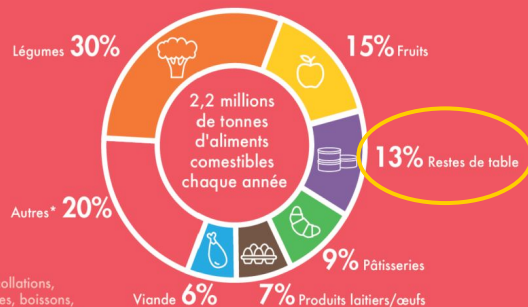
Contexte : Pourquoi les restes?

Au Canada, les restes constituent le

TROISIÈME

type d'aliment le plus gaspillé dans les ménages

QUE GASPILLENT LES MÉNAGES CANADIENS?



Contexte : ce que nous apprennent les recherches

Qu'entend-on par « restes »? Il s'agit d'aliments qui :

- (1) ont été préparés, mais non dressés dans une assiette
- (2) ont été dressés dans une assiette, mais non consommés
- (3) sont des ingrédients restants
- (4) sont des restes de mets à emporter

Idées reçues qui conduisent au gaspillage des restes :

- Les restes ont perdu leur qualité et leur fraîcheur initiales.
- Manger des restes est ennuyeux et limite la variété des repas.
- Il n'est pas convenable de servir des restes à des invité-es ou à des enfants.
- Consommer des restes est dangereux en raison des risques pour la santé.
- Les restes sont moins sains et manquent de nutriments.

Facteurs incitant à la consommation des restes :

- Une réduction du temps et des efforts requis pour acheter, préparer et cuisiner de nouveaux aliments¹
- Des économies d'argent grâce à une réduction du gaspillage alimentaire¹
- Des répercussions environnementales positives liées à la réduction du gaspillage alimentaire

Ce qui se passe : l'écart entre l'intention et l'action

L'écart entre l'intention et l'action

Même si les gens conservent parfois leurs restes, les vagues intentions du genre « *Je vais les manger plus tard* » tombent facilement dans l'oubli, ce qui entraîne la détérioration des aliments et le gaspillage.

Les réfrigérateurs et les congélateurs sont conçus pour la conservation des aliments, mais ils

« font très souvent office de cercueils de la pourriture »,¹

car les gens repoussent le moment de jeter les restes. ^{1,2,3}

En l'absence d'un plan d'action, les restes deviennent du **gaspillage alimentaire différé.**

¹ Evans (2011), ² Blichfeldt et al. (2015), ³ Waitt & Phillips (2016)

Quelles sont nos possibilités de favoriser un changement de comportement?

Défi

Restes oubliés ou égarés dans le réfrigérateur

Occasion

L'idée de « manger le souper au dîner » met les restes au premier plan.

Défi

Craintes liées à la sécurité (« Est-ce encore bon? »)

Occasion

Une routine quotidienne bien définie, à respecter le lendemain, élimine l'incertitude.

Défi

Les restes sont perçus comme peu appétissants

Occasion

Présentez ce repas comme un lunch plus intelligent et plus satisfaisant.

Défi

Manque de connaissances pour trouver une nouvelle utilisation

Occasion

Il suffit de réchauffer et de savourer ce que vous avez déjà.

Défi

Il n'y a pas de moment précis quand les utiliser

Occasion

Adoptez une habitude simple et facile à reproduire.

Défi

Pas assez pour nourrir la famille au souper

Occasion

Emballer les restes pour un lunch pratique à emporter au travail.

L'occasion à saisir : notre campagne

Dans un contexte inapproprié

Les restes peuvent donner l'impression d'être **un compromis**. Un manque d'inspiration. Un manque d'enthousiasme. Un choix de second ordre.

Dans le bon contexte

Les restes peuvent être perçus comme **une victoire** : ils sont dignes d'être vantés, délicieux et témoignent d'un sens pratique.

Donnons donc aux Canadiennes et Canadiens **la motivation**, **l'occasion** et **la confiance** nécessaires pour apprécier et valoriser leurs restes, afin de développer des habitudes durables qui réduisent le gaspillage alimentaire.



Objectifs de la campagne

Les restes sont mis à l'honneur et valorisés

Changez les mentalités pour que les restes ne soient plus perçus comme ennuyeux ou médiocres, mais célébrés comme étant savoureux, pratiques et un moyen intelligent d'économiser de l'argent.

Manger les restes devient une habitude bien ancrée

Encouragez les ménages à consommer régulièrement les restes le lendemain, afin d'en faire une routine simple et répétitive dont ils sont fiers.

Les ménages n'hésitent pas à utiliser leurs restes

Donner aux Canadiennes et Canadiens les connaissances et les compétences nécessaires pour conserver les restes en toute sécurité et les transformer de façon créative, afin de renforcer leur confiance générale en cuisine.

Devenez une Star des Restes

J'AIME MANGER pas gaspiller

**Moins de gaspillage. Plus d'économies.
Un geste légendaire.**

Public cible

La campagne cible les jeunes, car des études ont montré que l'âge est un facteur déterminant statistiquement significatif du gaspillage alimentaire au niveau des ménages, les jeunes étant plus enclins à gaspiller de la nourriture que les personnes plus âgées.¹



GÉNÉRATION Z (18 À 28 ANS)

Pourquoi sont-ils importants?

On dit souvent que la génération Z est la plus gaspilleuse, mais c'est aussi celle qui est la plus motivée à changer les choses. Les restes constituent une occasion en or. Cette génération mange sur le pouce, privilégie la commodité et évite de manger deux fois de suite le même repas.

Avantages potentiels

- Réduire le gaspillage en transformant le souper de la veille en un dîner créatif et peu coûteux.
- Économiser de l'argent et du temps grâce à des astuces simples adaptées à leur mode de vie.



MILLÉNAUX / GÉNÉRATION Y (29 À 44 ANS)

Pourquoi sont-ils importants?

Les milléniaux contribuent également de manière importante au gaspillage alimentaire : avec des vies très occupées et des enfants, les restes finissent souvent à la poubelle. Ce groupe ressent de plein fouet la hausse des coûts de l'épicerie, et la possibilité de faire des économies est donc très motivante. Ne pas avoir à préparer de nouveaux repas est également un moyen attrayant de gagner du temps.

Avantages potentiels

- Réduire le gaspillage et optimiser le budget familial en emportant les restes au travail pour le dîner.
- Réduire le stress en ayant des repas prêts à manger sans avoir à cuisiner davantage.
- Donner l'exemple aux enfants en adoptant des habitudes alimentaires saines, et faire en sorte que les restes fassent partie intégrante de la vie familiale.

¹ Evans (2012)

Participez à la campagne : partagez le contenu créatif



Texte pour les réseaux sociaux

Les bons repas n'ont pas besoin d'être consommés en une seule occasion.

Devenir une star des restes, c'est tirer le meilleur parti de la nourriture que vous avez déjà. Avec un peu de créativité, le souper d'hier peut se transformer en un délicieux dîner ou souper aujourd'hui.

Comment donnez-vous une deuxième vie à vos restes?

Téléchargez les ressources créatives « star des restes » [ici](#), offertes en anglais et en français.

N'oubliez pas de mentionner @JaimeMangerPasGaspiller dans vos publications et d'utiliser le mot-clic #DevenezUneStarDesRestes



Contactez-nous

lovefoodhatewaste@foodmesh.ca

Une réalisation de

FoodMesh 

Give food a second chance