

CONSEILS POUR LES CONSOMMATEURS

QUE PEUT-ON FAIRE ? UNE LISTE POUR LE PRÉSENT¹

Du temps des marins de Lošing (voir fiche 5 à 1), beaucoup d'eau et de nourriture gaspillée sont passés sous les ponts de la croissance, du développement, de l'abondance, de la satiété. Et pourtant, les contradictions, les déséquilibres, les situations paradoxales sont de plus en plus nombreuses, comme nous l'avons constaté. Il y a autant d'affamés que d'obèses dans le monde, la moitié de la population mondiale pourrait manger à sa faim avec les denrées alimentaires gaspillées. Les ressources naturelles – le sol, l'eau, l'énergie – sont limitées et exploitées si rapidement qu'elles n'ont pas le temps de se régénérer. Un monde et un mode de vie qui ne pourront pas durer une éternité.

Cela dit, une liste « moderne » de raisons peut être dressée, et de même, une liste d'actions et de comportements contre le gaspillage de denrées alimentaires, d'eau et d'énergie. Il ne s'agirait pas d'un décalogue prescriptif, mais simplement d'une ébauche, d'une liste qui pourrait inclure, entre autres, les « éléments » suivants :

1. Ne pas gaspiller la nourriture, l'eau, l'énergie signifie économiser de l'argent et des ressources naturelles qui sont limitées. L'eau est un bien vital : l'accès à une quantité minimale et indispensable d'eau doit être garanti à tous car c'est-là un droit de l'homme. Il en est de même pour la nourriture qui satisfait un besoin primaire essentiel. L'énergie est utile en tout, mais elle doit être produite de manière plus durable et distribuée équitablement. La diminution des gaspillages de nourriture et d'eau est la source d'énergie la plus extraordinaire et immédiate.
2. Reconnaître que la sécurité alimentaire, la disponibilité en eau et en énergie sont les deux faces d'une même médaille : il faut environ 1 litre d'eau pour obtenir 1 kcal. Jeter de la nourriture encore comestible revient à gaspiller toute l'eau qui a été nécessaire pour la produire, la transformer, la transporter, la distribuer et la traiter. Et, par conséquent, à gaspiller également toute l'énergie utilisée pour ces processus : 10 kcal d'énergie fossile sont nécessaires pour produire 1 kcal de nourriture.
3. Ne pas gaspiller, une grande partie de l'eau n'est pas bue mais mangée : la quantité minimale recommandée pour les usages domestiques (laver, cuisiner) est de 50 litres, la consommation en eau pour les besoins quotidiens est de 3 000 kcal, à savoir 70 fois plus. Les repas que nous consommons requièrent d'énormes quantités d'eau.
4. Manger des produits à faible impact hydrique : 3 600 litres d'eau par jour sont nécessaires en cas de régime à base de viande, 2 300 pour un régime végétarien. Le régime méditerranéen consomme beaucoup moins d'eau et est plus bénéfique pour la santé. Quand 200 g de viande rouge finissent à la poubelle, ce sont 3 000 litres d'eau, qui ont servi principalement à nourrir l'animal, qui sont gaspillés.
5. Dresser la liste des courses en fonction des besoins réels, sans se laisser tenter par les très nombreuses offres « spéciales » des supermarchés.
6. Ne pas faire ses courses quand on a faim : l'on risque d'acheter plus que le nécessaire.

¹ Tiré du livre d'Andrea Segrè, (2012), *Cucinare senza sprechi*, Ponte delle Grazie, Milano.

7. Lire attentivement les dates de péremption des produits et comprendre la distinction entre « consommer jusqu'au » et « consommer de préférence avant le » : dans ce dernier cas, le produit peut être consommé également après la date indiquée. Préférer les produits avec le moins d'emballage possible ou vendus en vrac.
8. Pour la grande distribution : augmenter les promotions de dernière minute en vendant au rabais les produits presque périmés et ceux dont l'emballage est abîmé, dans des rayons prévus à cet effet. Opter pour le *Last Minute Market* ou des initiatives de ce genre afin de récupérer les produits non vendus et de les donner aux personnes nécessiteuses.
9. Manger les restes lors des repas suivants, les congeler ou les utiliser comme engrais.
10. Ne pas gaspiller signifie également de prendre soin de soi, des autres et des relations personnelles en harmonie avec la Nature et le Monde : pour ne pas « gaspiller la vie », comme nous le rappelle Charles Bukowski dans l'une de ses belles poésies.
Même si plusieurs autres commandements pourraient être utiles, nous n'en citerons encore que deux :
11. Encourager l'utilisation des « sac à restes » (*wine* et *doggy bag*) au restaurant. C'est vrai qu'il n'y a plus de mi-saison, mais les demi-portions devraient exister.
12. L'éducation alimentaire, sans dogme, ni présupposé, doit faire partie d'un programme plus ample d'éducation civique et environnementale.

Il s'agit d'une liste qui n'a pas de fin. Mais cette liste pourrait déjà être appliquée : il suffit de la connaître et de le vouloir. Cela dit, pourquoi les habitudes sont-elles différentes et pourquoi les personnes qui se posent le problème du gaspillage et agissent en conséquence sont-elles si peu nombreuses ? Pour traduire tout ceci en actions et pour faire en sorte que de nombreuses pratiques ne restent pas seulement de bonnes intentions, il faut promouvoir une « nouvelle » culture de la consommation, pas seulement de la consommation alimentaire. On pourrait l'appeler « métaconsommation » : en ce sens que, d'une part, il faut réduire de moitié les consommations, même si cela peut sembler être une provocation, en les sélectionnant et les choisissant de manière consciencieuse et responsable, et, d'autre part, il faut aller au-delà de la consommation en soi, du moins comme on l'entend d'habitude.

Fondamentalement, il s'agit de repenser les biens et les systèmes de production, de transformation, de distribution. Des biens qui devront être plus durables, en ce sens qu'il faudra utiliser moins de ressources pour les produire, qu'ils devront durer plus longtemps et « valoir » davantage. Il en est ainsi pour la nourriture mais aussi pour tout le reste.

Une grande motivation à elle seule ne suffit pas, ce processus culturel doit impliquer les autorités locales et la politique, de manière à ce qu'aller « au-delà » de la consommation ne se résume pas à une action personnelle.

Ce changement doit devenir une priorité de la société civile. Il faut pour cela intégrer plusieurs niveaux : tout d'abord, les consommateurs, ou plutôt les *cum*-sommateurs, mais aussi les entreprises et les autorités locales et, finalement, les institutions et la politique. En effet, sans soutien institutionnel, le risque est d'en rester simplement aux bonnes intentions : si l'on veut communiquer efficacement avec la société entière, dans l'objectif de former une forte « identité écologique », il est nécessaire d'œuvrer en synergie, afin de choisir de manière

consciencieuse et intelligente la voie de la « métaconsommation », entendue comme choix de premier ordre et non pas comme un sacrifice imposé.