



MESURER

LE GUIDE

Évaluer et caractériser
le gaspillage pour agir efficacement



Pourquoi et comment quantifier le gaspillage?

Ce guide a vocation à apporter des réponses pratiques à ces questions légitimes, et à fournir un soutien concret aux commerçants et commerçantes qui souhaitent se lancer dans une démarche solidaire, écologique et économique!

Il met en lumière l'ampleur et le coût du gaspillage, définit les objectifs de la mesure et propose des méthodes pratiques comme la pesée, les registres de causes et les tableaux de suivi. Illustré par un exemple concret, il fournit des repères financiers et des bonnes pratiques pour mobiliser les équipes et agir. Première étape de la trousse anti-gaspillage alimentaire, il permet de poser les bases pour agir de manière efficace et éclairée.



Le Guichet unique pour la transition alimentaire (GIITA) est un projet piloté par le Conseil SAM. Sa mission est d'outiller, accompagner et valoriser tous les restaurants et commerces alimentaires montréalais qui souhaitent adopter de meilleures pratiques en vue de réduire leur empreinte écologique.



Le Conseil du Système alimentaire montréalais (Conseil SAM) est un conseil de politiques alimentaires porté par Montréal – Métropole en santé. Sa mission est d'assurer un leadership régional fort en matière d'alimentation. Il promeut une alimentation saine, diversifiée, de proximité, abordable et durable pour toutes et tous.

Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

MESURER POUR IDENTIFIER LES ENJEUX ET LES LEVIERS D'ACTION

Le gaspillage alimentaire est souvent invisible. Mesurer permet de le rendre concret, de savoir où il se produit et d'agir efficacement.

CONSTATS

Mesurer permet de révéler l'ampleur du gaspillage et ses coûts cachés. Diverses études ont mis en lumière la proportion importante de denrées gaspillées et les pertes financières associées :

- Un repas en restauration commerciale génère en moyenne **275 g** de résidus alimentaires, dont près de la moitié est encore consommable, donc considérée comme du gaspillage alimentaire (UMIH – Guide des bonnes pratiques de Chefs);
- L'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) a évalué que **19 %** de la nourriture achetée est finalement jetée;
- Le gaspillage alimentaire coûte en moyenne **1,44 \$ par consommateur**. Il provient du **coût des aliments (80 %)**, mais inclut aussi les coûts de **transformation (14 %)** liés aux ressources humaines et d'**élimination (6 %)** pour la gestion des déchets. Les pertes se répartissent entre préparation, stockage et service à la clientèle (Lévesque et al., 2024a);
- Chaque kilo jeté inclut aussi des coûts liés à l'énergie, la main-d'œuvre et les frais de collecte.

OBJECTIFS

Rendre visible l'ampleur du gaspillage alimentaire : quantifier ce qui est jeté permet de sortir de la perception et d'obtenir des données tangibles.

Évaluer le coût réel des pertes : traduire les quantités gaspillées en indicateurs financiers simples (par exemple \$/repas, % du chiffre d'affaires* jeté).

*Le chiffre d'affaires (CA) correspond à l'ensemble des revenus générés par les ventes de repas. Comparer les pertes au CA permet de montrer la part directe du gaspillage dans la performance financière de l'établissement.

Identifier les sources principales : repérer précisément où se produisent les pertes (préparation, stockage, service/clients) pour prioriser les actions.

Mobiliser le personnel et sensibiliser les clients : partager les résultats et valoriser la contribution de chacun renforce l'engagement collectif.

Suivre les résultats dans le temps et comparer à des références : permet de se situer par rapport aux moyennes du secteur.



LE SAVIEZ-VOUS?

Chaque 1\$ investi en prévention du gaspillage alimentaire permet d'en économiser 14\$.

(Champions12.3, 2017)

Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

MÉTHODE PRINCIPALE : LA PESÉE

Le principe : peser systématiquement les denrées gaspillées à l'aide d'une balance.

Pourquoi? C'est la méthode la plus fiable et la plus répandue, utilisée dans les établissements de restauration, les hôtels et les cafétérias.

Comment faire?

- Identifier des contenants distincts pour chaque catégorie (préparation, stockage, service à la clientèle);
- Étiqueter clairement les bacs pour éviter les erreurs;
- Peser les pertes à intervalles réguliers (par repas ou par journée, au moins 5 à 7 jours);
- Noter les données dans une grille de suivi simple.

Avantages : données précises, faciles à comparer dans le temps, peu de matériel nécessaire.

Limites : demande une implication du personnel, nécessite une organisation minimale.

L'ADEME préconise une approche basée sur 3 niveaux d'engagement :

NIVEAU 1

Première pesée exploratoire, sur quelques jours, pour avoir un ordre de grandeur.

NIVEAU 2

Suivi structuré, avec des catégories distinctes (pain, retours clientèle, restes en cuisine).

NIVEAU 3

Suivi régulier dans le temps, fixation d'objectifs chiffrés et comparaison aux références nationales.

Découvrez dans la prochaine section comment procéder.

MÉTHODES COMPLÉMENTAIRES

Comptage : compter les assiettes retournées ou les portions non servies (ex. 20 assiettes sur 200 reviennent pleines). Utile pour un suivi rapide.

Évaluation du volume : estimer la taille des contenants jetés (ex. un bac de 50 L rempli à moitié \approx 25 L de pertes). Moins précis, mais permet un diagnostic exploratoire sans balance.

Échantillonnage : réaliser des pesées ponctuelles sur quelques jours représentatifs (ex. semaine type, période de forte affluence). Méthode légère, mais utile pour établir une tendance.

Technologies innovantes :

- poubelles intelligentes (balances intégrées qui enregistrent le poids et parfois prennent une photo du déchet);
- balayage électronique (codes-barres, suivi des invendus en caisse);
- outils numériques (ex : applications mobiles), pour faciliter le suivi et l'analyse des pertes.



Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

LES ÉTAPES À SUIVRE POUR UNE DÉMARCHE EFFICACE

1 Définir la portée et les objectifs :

- Quels types de pertes seront mesurées?
(Uniquement les comestibles, ou toutes les matières organiques?)
 - > À inclure : aliments encore comestibles (pain non consommé, restes de buffets, surplus cuisinés, produits périmés, mais intacts, retours d'assiettes propres à la consommation).
 - > À exclure : résidus non comestibles (os, arêtes, coquilles d'œufs, noyaux, pelures épaisses, filtres à café).
Ces exclusions doivent être indiquées clairement aux équipes pour éviter de fausser les données.
- Sur quelle période? (diagnostic ponctuel, suivi mensuel, programme permanent)
- Quels indicateurs seront utilisés? (g/repas, \$/repas, % du chiffre d'affaires jeté, équivalent gaz à effet de serre (GES) produits)

2 Préparer le matériel et prévoir la logistique :

- balances précises et calibrées;
- contenants identifiés et adaptés;
- fiches papier ou outils numériques pour la collecte des données;
- formation rapide des employés.

3 Collecter les données :

- pesées quotidiennes par catégorie : préparation, stockage, service à la clientèle;
- note des causes principales du gaspillage (surproduction, portion trop grande, rupture de stock, etc.);
- possibilité de photographier les bacs pour illustrer et sensibiliser.

4 Consolider et analyser :

- totaliser les pertes par jour, par semaine, par catégorie;
- calculer les ratios (g/repas, \$/repas, % du CA jeté, GES produits);
- comparer avec d'autres établissements ou avec ses propres données antérieures.

5 Communiquer et agir :

- présenter les résultats sous forme visuelle (graphique, camembert, histogramme);
- définir des priorités d'action (par ex. ajuster les portions si la majorité des pertes provient des assiettes);
- partager avec le personnel et, si possible, avec la clientèle (transparence = mobilisation).

La communication externe

Certaines pratiques antigaspi peuvent être perçues comme un signe d'économie de bas niveau. Bien présentées, elles deviennent au contraire une preuve de qualité, de créativité et d'engagement durable. Quelques trucs pour communiquer à l'externe :

- Être transparent avec la clientèle : expliquer les actions et les impacts;
- Mettre en avant les bénéfices positifs (meilleure qualité, produits locaux, durabilité);
- Prévenir les perceptions négatives :
 - > Valoriser la réutilisation comme une preuve de **créativité culinaire**.
 - > Positionner la démarche comme un geste de **qualité et durabilité**, pas comme une coupe budgétaire.

Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

PRENDRE EN CONSIDERATION LE FACTEUR HUMAIN

Une démarche de mesure n'est pas seulement technique : elle repose sur l'implication des équipes. Sans leur adhésion, les données peuvent être incomplètes ou faussées, et les actions perdent en efficacité.

Responsabilités partagées :

- **personnel de cuisine** : pèse les pertes liées à la préparation et au stockage.
- **personnel de service** : note les retours d'assiettes et les surplus de buffet.
- **gestionnaire ou chef d'équipe** : consolide les données, suit les tendances et traduit les pertes en coûts financiers.

Réduire la surcharge :

- intégrer les pesées dans les routines existantes (fin de service, nettoyage).
- utiliser des grilles simples (cases à cocher, pictogrammes).
- commencer petit (une semaine représentative) avant d'élargir le suivi.



ASTUCES PRATIQUES

- Nommer une personne « **référente anti-gaspillage** » par équipe ou par service (rotation possible) pour s'assurer que les pesées soient faites correctement.
- Utiliser un **registre simple et visuel** (papier, Excel, appli) pour éviter les oublis.

Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

LES OUTILS À VOTRE DISPOSITION

Plusieurs outils peuvent accompagner la démarche de mesure :

- **grilles de pesée quotidiennes** par catégorie (préparation, stockage, service à la clientèle). Elles permettent de consigner les quantités de restes, retours et pain. Ces grilles offrent une vision claire des postes les plus gaspillés. Un gabarit de grille de pesée est disponible en page suivante;
- l'outil en ligne Optigede (ADEME) : il facilite le **suivi des données** et la **comparaison** avec d'autres établissements similaires;
- registre des causes - outil de collecte de données qualitatives : utilisé lors des pesées pour noter les **raisons précises** des pertes (portion trop grande, surproduction, produit périmé, plat peu apprécié, préférences de la clientèle);
- **tableau de bord** : outil de compilation et de suivi visuel sur une base hebdomadaire ou mensuelle pour visualiser l'évolution et prioriser les actions (ex. : ADEME – Gaspillage et métiers de bouche (2019)
Tableau de bord pertes alimentaires p.29 (quantités, coûts, ratio pertes/CA).

CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE

Préférer des périodes courtes, mais représentatives (ex. une semaine) plutôt que des suivis trop lourds.

Commencer simple (pesées globales) puis affiner par catégorie.

Valoriser rapidement les résultats obtenus pour motiver les équipes.

Utiliser des exemples concrets (kg/jour, \$/an économisés) plutôt que des pourcentages trop abstraits.

Mieux vaut **un suivi simple et constant** qu'un dispositif trop lourd qui décourage les équipes. Commencez petit, améliorez ensuite.



ASTUCE PRATIQUE

La lutte au gaspillage est un sujet porteur de sens et de motivation : pour stimuler l'adhésion à votre démarche, organisez une réunion de lancement avec l'ensemble du personnel et mettez de l'avant les vertus écologiques et sociales du projet.

Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

GABARIT : GRILLE DE PESÉE - TABLEAU DE BORD – REGISTRE DES CAUSES

JOURS	Produits gaspillés (kg ou nb/j)	Gaspillage inévitable (kg/j)	Pertes financières (\$)	Ratio pertes financières sur chiffre d'affaires	Cause principale (portion trop grande, surproduction, produit périmé, plat peu apprécié, etc.)	Commentaires / observations
LUNDI						
MARDI						
MERCREDI						
JEUDI						
VENDREDI						
SAMEDI						
DIMANCHE						
Total par semaine						
Extrapolation annuelle						

Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

EXEMPLE INSPIRANT : LE PROGRAMME MON RESTO ENGAGÉ

Dans le cadre de ce programme, 25 établissements du Québec – dont un panel pilote de 9 restaurants – ont été accompagnés pour mesurer et réduire leurs pertes alimentaires.

Le panel regroupait des restaurants indépendants, des cafétérias scolaires et des services alimentaires institutionnels.

CONSTATS INITIAUX

Les pesées ont montré des pertes variant de **78 g à 202 g** par repas, selon le type d'établissement.

Les principales causes identifiées étaient :

- portions trop généreuses;
 - gestion des stocks déficiente (produits périmés ou oubliés);
 - surplus en cuisine (surproduction);
 - plats ou garnitures peu appréciés des convives.

RÉSULTATS

Une fois les données recueillies, les restaurateurs ont mis en place des actions ciblées :

- ajustement du portionnage;
- meilleure gestion des stocks (FIFO*, ajustement des commandes selon la fréquentation);
- valorisation des invendus par des plats du jour ou des recettes anti-gaspillage

Résultat : une réduction moyenne de **15 g par repas**, soit plusieurs centaines de kilos économisés chaque année pour un établissement de taille moyenne.

*FIFO = First In, First Out → en français "premier entré, premier sorti" : ce qui arrive en premier est utilisé/écoulé en premier.



Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

RENDRE LA DÉMARCHE OPÉRATIONNELLE

Mesurer n'a de sens que si les résultats mènent à des changements concrets. Voici quelques pratiques simples à mettre en place pour réduire efficacement le gaspillage alimentaire.

COMMUNIQUER ET MOBILISER

La mesure devient utile quand elle est partagée et comprise par tout le monde :

- partager les résultats régulièrement : afficher un graphique hebdomadaire (g/repas, \$/repas) visible par les équipes;
- impliquer la clientèle : messages sur les buffets (« Servez-vous selon votre appétit »), affiches pédagogiques ou sensibilisation par le personnel;
- former les équipes : ateliers de sensibilisation, rappels sur le calibrage des portions et la gestion des stocks;
- valoriser les efforts : féliciter les équipes lorsqu'une réduction est atteinte, montrer que chaque geste compte.



ASTUCE ANTI-GASPILLAGE

- Proposez à la clientèle de se resservir plutôt que de donner une grande portion d'emblée : cela réduit les restes et responsabilise chacun.
- Un portionnage calibré = moins de pertes et plus de satisfaction client.

AGIR CONCRÈTEMENT

Des gestes simples au quotidien permettent déjà de réduire les pertes :

- adapter et standardiser les portions : proposer plusieurs formats (petite, moyenne, grande assiette) et utiliser des outils de service calibrés (cuillères, louches, pinces) pour assurer une constance et réduire les restes. Cette pratique permet de mesurer plus précisément les sources de gaspillage;
- optimiser la gestion des stocks : appliquer la méthode FIFO (« First In, First Out »), faire des inventaires réguliers et ajuster les commandes;
- réutiliser intelligemment les surplus : transformer les excédents en plats du jour, en soupes ou en salades;
- réinvestir les économies : améliorer la qualité des repas avec des produits locaux, bio ou de saison, créant un cercle vertueux;
- fixer des objectifs réalistes : par exemple, réduire les retours d'assiettes de 10 % en six mois, puis suivre les résultats.



Pourquoi commencer par mesurer?

Méthodologies de quantification

Phases d'une démarche de mesure

Outils pratiques

Étude de cas

Bonnes pratiques

Conclusion

APRÈS LA MESURE...

Mesurer est la première étape d'une démarche durable pour la réduction du gaspillage alimentaire.

Mesurer ne se limite pas à constater ce qui est jeté : c'est le point de départ d'une démarche structurée. En établissant une base de référence, chaque établissement peut suivre ses progrès dans le temps, démontrer les économies réalisées et mobiliser ses équipes autour d'objectifs clairs.

En rendant le gaspillage tangible, elle ouvre la voie aux autres leviers de la trousse :

- **ADAPTER** les pratiques et les menus en fonction des données recueillies;
- **RÉUTILISER** les denrées et restes encore consommables;
- **VALORISER** les matières résiduelles qui ne peuvent être évitées;
- **DONNER** les surplus et invendus alimentaires;
- **SENSIBILISER** votre clientèle et votre personnel à la démarche.

Ressources complémentaires pour aller plus loin :

- **ADEME** (France) – [Réaliser un diagnostic du gaspillage](#) : outil simple pour débiter un diagnostic du gaspillage en restauration collective
- **ADEME** (France) – [Guide pratique restauration collective](#) : méthodologie complète, fiches techniques.
- **WWF/AHLA** – [Hotel Kitchen Toolkit](#) (2017) : guide pratique pour hôtels, avec outils et posters prêts à l'emploi.
- **Mon resto engagé – Bonnes pratiques** (France, 2019) : retours d'expériences, chiffres concrets et recommandations.
- France - [Label national anti-gaspillage alimentaire](#)





Ce guide a été rédigé dans le cadre du projet
« Trousse anti-gaspillage alimentaire »,
à retrouver en intégralité sur notre portail
guichetguta.ca

Suivez les actualités du GUTA sur Instagram
[@guichetguta](https://www.instagram.com/guichetguta) - et en souscrivant à notre infolettre.

Ensemble, opérons la transition alimentaire.

UN PROJET DU :



RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN DE :

