

## Interview n° 2 utilisateur

### Thématique : Le gaspillage

**Groupe :** Fatah - Clarence - Ilyes - Nacim

**Date :** 09/01/2026

**Interviewer :** Nacim TALAOUBRID

**Participant :** Antoine

**Merci d'avoir accepté de me parler. Je travaille sur le gaspillage pour un projet d'école.  
Est-ce que ça te va si j'enregistre pour retranscrire correctement ?**

Oui vas-y, pas de souci.

**Cette semaine, est-ce que tu as jeté quelque chose à manger ?**

Oui. Avant-hier j'ai jeté du riz et un reste de légumes.

**Tu peux me raconter exactement ce qu'il s'est passé ?**

J'avais cuisiné lundi soir. J'ai fait un peu trop de riz, comme souvent.

Je me suis dit que je le garderais pour le lendemain.

Je l'ai laissé dans la casserole toute la nuit, puis je l'ai mis au frigo le matin avant de partir en cours.

Le lendemain soir, je n'avais plus trop envie de riz.

Je l'ai laissé encore un jour au frigo.

Et au bout du troisième jour, il avait une odeur un peu bizarre, donc je l'ai jeté.

**Pourquoi tu en avais fait autant au départ ?**

Je cuisine un peu "à l'œil".

Je me dis toujours que ce n'est pas grave s'il y en a plus, mais au final je ne mange pas autant que prévu.

Et quand je cuisine, j'ai tendance à avoir faim sur le moment, donc je prépare plus.

**Quand tu l'as jeté, tu as ressenti quoi ?**

Sur le moment, pas grand-chose.

C'est après, quand je jette dans la poubelle, que je me dis que c'est dommage.

Surtout que c'était totalement évitable.

**Est-ce que ça t'arrive souvent avec le riz ou d'autres aliments ?**

Oui, surtout avec les féculents.

Riz, pâtes...

Je fais souvent trop.

Et parfois aussi avec le pain.

J'en achète en me disant que je vais en manger toute la semaine, et au bout de trois jours il est dur.

## **La dernière fois que tu as jeté du pain, c'était quand ?**

La semaine dernière.  
Il restait un quart de baguette.  
Je l'avais laissée sur la table, pas dans un sachet.  
Le lendemain elle était déjà trop sèche.  
Je me suis dit que je pourrais en faire du pain perdu, mais je ne l'ai pas fait.

## **Pourquoi tu ne l'as pas fait ?**

Par flemme, honnêtement.  
Et aussi parce que je n'y pense pas au bon moment.  
Quand je vois le pain dur, je me dis "ah oui je pourrais", mais je ne passe pas à l'action.

## **Est-ce que ça t'est déjà arrivé de jeter quelque chose que tu venais juste d'acheter ?**

Oui, du poulet aussi.  
Je l'avais acheté en promo.  
Je me suis dit que c'était une bonne affaire.  
Mais je n'avais pas vraiment planifié quand le cuisiner.  
Il est resté au frigo, j'ai repoussé, et la date est passée.

## **Tu te souviens à quel moment tu t'en es rendu compte ?**

Le jour même de la date limite.  
Je l'ai ouvert pour vérifier l'odeur.  
Je n'étais pas sûr.  
Je n'avais pas envie de prendre de risque, donc je l'ai jeté.

## **Quand tu fais tes courses, comment tu décides des quantités ?**

Souvent un peu au hasard.  
Je prends ce qui me fait envie sur le moment.  
Je ne regarde pas forcément ce que j'ai déjà chez moi.  
Il m'est déjà arrivé d'acheter un paquet de pâtes alors qu'il m'en restait déjà un.

## **Ça t'est arrivé récemment ?**

Oui, il y a deux semaines.  
J'ai acheté du lait alors qu'il m'en restait encore presque une bouteille.  
Résultat, le premier a dépassé la date.

## **Est-ce que tu regardes souvent les dates de péremption quand tu ranges tes courses ?**

Pas vraiment.  
Je les vois quand je les prends, mais je ne fais pas attention ensuite.  
Je mets les produits dans le frigo sans organisation particulière.

## **En dehors de la nourriture, est-ce qu'il y a eu un moment récent où tu as eu l'impression de gaspiller autre chose ?**

Oui, avec les vêtements.  
J'ai acheté un pull en ligne il y a un mois.  
Je l'ai porté une fois.  
Finalement il ne me plaît pas tant que ça.  
Il est dans mon placard.

### **Pourquoi tu l'as acheté à la base ?**

Parce qu'il était en réduction.  
Je me suis dit que c'était une bonne occasion.  
Mais je n'en avais pas besoin.

### **Est-ce que tu as un exemple récent de “gaspillage numérique” ?**

Oui.  
Avant hier j'ai supprimé plus de 3000 emails d'un coup.  
Des newsletters auxquelles je m'étais inscrit sans vraiment réfléchir.  
Je ne les lisais jamais.

### **Comment tu t'en es rendu compte ?**

Ma boîte mail était presque pleine.  
Je recevais une notification.  
Du coup j'ai tout supprimé d'un bloc.  
Mais ça faisait des mois que ça s'accumulait.

### **Si tu devais décrire le problème principal dans ces situations, ce serait quoi ?**

Je pense que c'est surtout le fait d'agir sur le moment sans anticiper.  
Je prends plus que nécessaire.  
Je repousse.  
Je ne vérifie pas.  
Et au final, je jette.