



## « Zéro gaspi ! » : le guide pour dire stop au gaspillage alimentaire

Publié le 2 juillet 2018 à 14:29

*Jeter moins et vivre mieux, telle est la promesse de « Zéro gaspi ! » Dans ce petit livre pratique, les deux auteures, Yoneko Nurtantio et Marie-Louise Bruyère, distillent de nombreuses astuces pour en finir avec le gaspillage alimentaire.*

Un repas trop copieux, des aliments non consommés jetés à la poubelle... Chaque consommateur gaspille 29 kilos par an de nourriture, dont 7 kilos de produits encore emballés, selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). Un vrai gâchis ! Mais chez Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio, le gaspillage alimentaire ne fait pas partie de leur vocabulaire. **Depuis longtemps, mère et fille optimisent leur façon de consommer pour ne presque rien jeter. Des courses à la conservation des aliments, rien n'est laissé au hasard.** « Cela vient de mes deux grands-mères », nous explique Yoneko Nurtantio. « J'ai des origines à la fois européennes et asiatiques, et d'un côté comme de l'autre, elles ont développé chacune à leur façon des stratégies pour éviter le gaspillage alimentaire. **Dans nos familles, nous sommes très regardants sur la nourriture car on lui attribue beaucoup de valeur. L'idée de jeter un aliment est quelque chose qui ne nous semble pas normal** », ajoute-t-elle. Et ces astuces héritées de ses deux grands-mères payent, surtout au niveau de leur porte-monnaie. En comparant leur mode de vie avec des personnes qui avaient un salaire équivalant au leur, Marie-Louise et Yoneko se sont rendu compte qu'elles avaient un pouvoir d'achat plus élevé. **« On épargne chaque année en moyenne 5 000 euros ».** Alors au lieu de garder leurs astuces pour elles, la mère et la fille ont décidé de les coucher par écrit. C'est ainsi qu'est né « Zéro gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux ».



Dans ce petit livre, sorti en avril 2017, Marie-Louise et Yoneko distillent de nombreux conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire, selon **la règle des 3 C : courses** (comment acheter les bons produits, comment trouver le meilleur rapport qualité-prix, comment arriver à choisir les bonnes quantités), **conservation** (comment garder ses aliments chez soi) **et cuisine** (comment arriver à utiliser les produits de façon pertinente, comment gérer ses restes). **« Zéro gaspi ! » est une vraie bible, même pour les initiés.** « Tout le monde peut trouver son compte dans le livre », assure Yoneko, qui a elle-même appris de nouvelles astuces en écrivant le livre. Ce dernier commence d'ailleurs par **un petit test rapide qui permet de repérer ses points forts et points faibles.** Dans « Zéro gaspi ! », on y trouve des astuces « classiques », comme ne pas faire ses courses le ventre vide, mais aussi insolites. Parmi elles : écouter sa propre musique dans un magasin. Eh oui, la playlist des supermarchés est étudiée pour nous pousser à rester plus longtemps (mélodies lentes) ou à acheter de façon plus frénétique (chansons très rythmées et volume fort). « Pour ne pas vous laisser distraire, gardez vos écouteurs sur les oreilles et écoutez la musique que vous aimez », conseillent les auteures. Dans la partie « choisir et stocker ses aliments », on apprend également que pour rendre le croustillant des chips, il faut les passer dix secondes au four à micro-ondes, dans un bol.

### **Se faire (enfin) plaisir**

Grâce à toutes ces astuces, Yoneko et Marie-Louise promettent à chaque consommateur de devenir riche en une année ! « On s'est rendu compte que sur une vie, un an c'est le temps que nous passons dans un supermarché. En faisant vos courses autrement, vous deviendrez riche sur ce laps de temps. Et mettant en place chaque semaine, chaque mois de nouvelles habitudes, vous allez voir clairement une différence dans votre budget », explique Yoneko. Mais pour les deux auteures, la richesse n'est pas de gagner beaucoup d'argent, mais plutôt de dépenser son argent dans ce qui nous fait plaisir. **La richesse des plaisirs, telle est leur philosophie de vie.** « L'objectif est d'arriver à supprimer les dépenses inutiles pour arriver à avoir un mode de vie plus épanouissant », souligne Yoneko. **Bénéfique pour la planète et son portefeuille, le zéro gaspi l'est aussi pour son bien-être mental et physique,** assurent les deux auteures, qui prodiguent également **des conseils pour mieux manger sans se priver.**

Et parce que le gaspillage ne se situe pas qu'au niveau alimentaire, Yoneko et Marie-Louise ont ajouté un chapitre dédié à l'énergie, aux transports ou encore au shopping. « Évitez d'acheter des vêtements qui ne s'entretiennent qu'au nettoyage à sec ou à la main », recommandent-elles, par exemple.

### **Challenge « Just Keep It »**

**Drôle et non moralisateur, « Zero gaspi ! » est un livre à mettre entre toutes les mains. On valide à 100 % ! Et grâce à son format poche, il peut être transporté partout.** Yoneko et Marie-Louise prouvent que le zéro gaspi est à la portée de tous et facile à adopter. La première chose à faire ? « Faire le tour de son frigo et de ses armoires pour consommer en priorité les produits les plus urgents. Cela permet d'y voir plus clair et de reprendre la main sur des armoires et un frigo bien dégagés », conseille Yoneko. **Ne reste donc plus qu'à s'y mettre et à appliquer au**



**fur et à mesure les conseils des deux auteures. Et cela tombe bien, ces dernières vont lancer le 1er octobre prochain le challenge « Just Keep It ».** Le principe ? « Pendant 21 jours, tous les participants recevront une info et une action concrète à mettre en place pour arrêter de gaspiller », explique Yoneko. Par exemple : cuisiner ses restes dans un wok, faire une liste de courses efficace, *etc.* Pour participer, il suffit de liker la page Facebook **JKI Challenge**. L'inscription est gratuite.

*« Zéro Gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux », aux Éditions Larousse. Prix : 6,95€*

Lire l'article en version originale : <http://www.actualites.reponse-conso.fr/zero-gaspi-le-guide-pour-dire-stop-au-gaspillage-alimentaire/> (consulté le 07/07/2018) (nous soulignons)