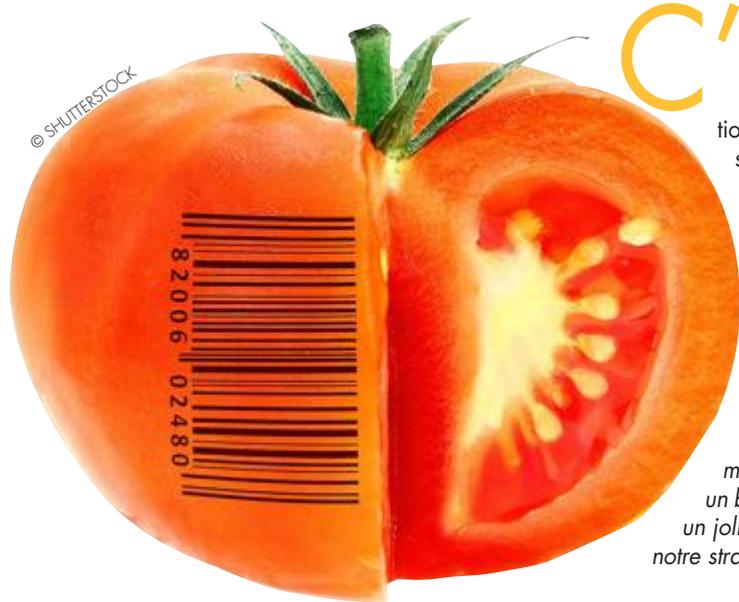


# NE JETEZ PLUS L'ARGENT À LA POUBELLE



Dans un petit livre malin et pratique, deux auteures, mère et fille, ont recensé des dizaines de conseils pour consommer mieux et moins cher.



**C'**est en comparant leurs modes de vie avec des personnes qui avaient un salaire équivalent au leur, que Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio, sa fille, ont constaté qu'elles avaient souvent un pouvoir d'achat plus élevé. Une observation qui, dans un premier temps, les étonne et qu'elles cherchent à comprendre. "Le secret réside dans notre façon de nous alimenter", commente la maman. "En analysant nos tickets de caisse, nous avons conclu que nous dépensions 6 euros par jour et par personne en nourriture, c'est-à-dire 40 % d'argent en moins que la moyenne des ménages Français. Sur un budget nourriture, cela représente vite un joli petit montant. On s'est donc dit que notre stratégie de consommation pourrait

intéresser plus d'une personne..."

## QUELLE EST VOTRE FORMATION, À TOUTES LES DEUX ?

Yoneko Nurtantio : "Nous venons de domaines tout à fait différents : ma maman travaille au sein d'une administration et j'ai quant à moi étudié les langues anciennes. Cela m'a donné des bases solides en écriture mais, au niveau des contenus de Zéro gaspi !, c'est la formation acquise en famille dont nous nous revendiquons. Mes deux grands-mères nous ont beaucoup inspirées; des milliers de kilomètres les séparent, leurs vécus sont complètement différents et pourtant, à mes yeux, elles incarnent à 100 % l'objectif zéro gaspi."

## D'OÙ VIENNENT LES CHIFFRES QUE VOUS AVANCEZ, COMME CELUI-CI : "VOUS PASSEZ UN AN DE VOTRE VIE DANS LES RAYONS DE SUPERMARCHÉS" ?

Marie-Louise Bruyère : "Des statistiques de l'INSEE

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Savez-vous pourquoi il n'y a pas de fenêtres dans les grands magasins ? Parce que, de cette manière, nous perdons la notion de temps quand nous sommes à l'intérieur... Sachez encore que si, parfois, vous ne retrouvez pas la sauce tomate ou les coquillettes à leur place d'origine, c'est tout simplement parce que la disposition des produits dans les rayons est régulièrement revue, précisément pour inciter le client à déambuler et à se laisser tenter.



## LES COURSES

Qui fait les courses ? Et quand ?

Cela peut paraître anodin, mais en fonction de celui qui s'y colle, le contenu du caddie – et dont son prix – ne sera pas le même. Dans Zéro gaspi, on vous suggère d'y aller seul puisque les tentations dans les rayons sont multipliées par le nombre de personnes qui partent faire les courses ensemble. Par ailleurs, n'y allez pas n'importe quand : vous serez d'autant plus efficace en y allant en semaine et en milieu de journée (moins de monde, vous irez droit au but !). Encore une astuce ? Faites vos courses le ventre plein. Vous serez moins tenté par les viennoiseries et autres snacks qui vous font de l'œil à la caisse. Enfin, sachez que dans bien des supermarchés, le samedi en fin de journée, nombre de produits frais sont mis au rabais (car ils ne seront plus vendables le lundi matin). Cela peut vous faire faire quelques économies...



## OPTIMISER LES LISTES

En route vers le supermarché ? N'oubliez pas votre liste ! Elle sera une alliée précieuse pour ne pas dévier de votre trajectoire... Le conseil des auteurs ? Organisez-la en fonction des rayons, ce qui vous évite les allers-retours parce que vous avez oublié le beurre à l'autre bout du magasin. Petit conseil plein de bon sens : vérifier le contenu des placards avant de vous mettre en route et, pourquoi pas, prenez une photo de votre frigo !



(L'Institut national de la statistique et des études économiques, en France, Ndlr). Nous avons mis ce chiffre en évidence pour expliquer que le comportement que vous allez adopter au moment de l'achat aura un impact important sur votre budget."

**COMMENT SONT VENUS LES CONSEILS DU TYPE "FAITES VOS COURSES SEUL"**

**OU "FAITES LES COURSES UNE FOIS PAR SEMAINE" ? C'EST JUSTE DE L'EXPÉRIENCE ?**

Yoneko Nurtantio : "Dans Zéro gaspi !, nous listons les trucs que nous avons expérimentés année après année... et qui marchent. Dans la première partie du livre, nous scrutons en effet les gestes qui vont changer la donne au moment de l'achat. Se mettre dans de bonnes conditions est primordial pour faire des achats judicieux. S'il vous est déjà arrivé de faire vos courses un samedi à l'heure où l'estomac fait crouic crouic, avec Zoé agrippée au rayon chips et Thomas caché derrière le présentoir à friandises, vous voyez peut-être de quoi je veux parler. En faisant les courses seul, oui, on gagne beaucoup de temps, on évite pas mal de tentations, et c'est encore plus efficace si on s'organise pour les faire une fois pour toutes la semaine."

**ON TROUVE DES CONSEILS CONSO TRÈS PRATIQUES DANS LE LIVRE, MAIS AUSSI DES CONSEILS POUR UNE CONSOMMATION ÉCO-RESPONSABLE. VOUS Y TENIEZ BEAUCOUP ?**

Yoneko Nurtantio : "L'objectif numéro 1 de Zéro gaspi !, c'est de vous aider à limiter les frais de nourriture pour que vous puissiez utiliser cet argent à d'autres choses (loisirs, vacances,... bref,



Yoneko Nurtantio et Marie-Louise Bruyère se sont basées sur leur expérience pour écrire leur petit livre plein de bon sens. © D.R.

ce qui vous fait plaisir). Et, comme le monde est parfois bien fait, il se trouve qu'écologie rime souvent avec économie. Par exemple, acheter en vrac permet de limiter le volume des déchets (c'est écolo), mais c'est aussi l'occasion de sélectionner soi-même des produits en meilleur état, donc qui se conserveront plus longtemps (bingo : économies à la clé). Idem : concocter vous-même votre chapelure ou votre vinaigrette, c'est plus sain, plus green... et aussi beaucoup moins cher que d'acheter des viandes ou des salades préparées. Dans la dernière partie du livre, on propose tout un tas d'astuces pour bien gérer son argent au niveau de l'énergie, des transports, des voyages, du shopping, etc. Et bien souvent, là aussi, adopter un comportement plus écologique se révèle très intéressant au niveau du portefeuille."

**VOUS METTEZ DE L'INTERACTIVITÉ DANS LE LIVRE : TEST POUR LES COURSES, NOMBRE DE DOSETTES DE CAFÉ. PARCE QU'ON NE SE REND JAMAIS MIEUX**

**COMPTE QUE PAR SOI-MÊME ?**

Marie-Louise Bruyère : "Une petite image vaut mieux qu'un long discours. Lorsque vous ouvrez la poubelle pour y jeter un produit, imaginez-vous en train de vider votre porte-monnaie aux ordures (techniquement, c'est ce que vous êtes en train de faire). Pour amorcer un changement, il est important de considérer les choses sous un nouvel angle. Et ça commence par faire le point : Quel est mon profil de consommateur ? Quels sont les postes qui grèvent mon budget sans même que je m'en aperçoive ? Ou encore : Comment ? Je passe autant d'argent que ça dans la machine à snacks ? Lorsqu'on a pris conscience des choses, le changement vient plus facilement."

**AVEZ-VOUS BEAUCOUP DE RETOURS**

**DE LECTEURS QUI ONT SUIVI VOS CONSEILS ?**

Marie-Louise Bruyère : "Oui, et c'est super-gai de pouvoir dialoguer avec les lecteurs et de se rendre compte que chacun a retiré du livre des astuces différentes ! Les retours sont très variés : J'ai appliqué votre astuce pour les kiwis et ça marche du tonnerre !, Il y a même un truc pour trouver la file la plus rapide au supermarché, J'ai surtout apprécié le prix du livre : 7,80€, ce n'est vraiment pas cher et ça m'a donné l'envie d'en offrir autour de moi." Yoneko Nurtantio : "Les avis des lecteurs nous font progresser; alors n'hésitez pas à transmettre vos opinions via notre page web, [www.nurtantio-projects.com](http://www.nurtantio-projects.com) (vous y trouverez aussi les infos et les vidéos liées à Zéro gaspi !)."

**■ INTERVIEW > ISABELLE MONNART**

Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio, Zéro gaspi !, Ed. Larousse

## 1 ALIMENT SUR 4 À LA POUBELLE !

Le chiffre est énorme : un aliment sur quatre – oui, ceux que vous avez achetés ! – finit à la poubelle. Ce qui représente des millions de tonnes de gaspi, chaque année, en Belgique. On estime que 10 % de nos déchets ménagers sont des aliments. En gros, cela revient à dire que nous jetons l'argent dans les sacs blancs... Dans leur livre, les deux auteures donnent encore quelques petites astuces pour optimiser la conservation des aliments. Par exemple, enlevez les emballages en cartons des yaourts quand vous les mettez au frais : ils bloquent le froid. Ou disposez des bouchons en liège dans votre panier de fruits frais : ils éloignent les moucheron. Les mêmes bouchons trouveront également leur place dans les frigos car ils absorbent les odeurs.



## L'ART DE LA RÉCUP'

Parmi les petits trucs tout simples pour conserver vos aliments plus longtemps, ou pour redonner vie à certains, il y a ceux-ci :

- **Si** vous stockez vos fromages blancs la tête en bas dans le réfrigérateur, ils se préservent deux fois plus longtemps.
- **Un paquet** de chips mal refermé et les voilà tout mous ? Plutôt que de les mettre à la poubelle, passez les dix secondes au micro-ondes, et ils retrouveront leur croquant.
- **Le pain** a durci ? Faites-en des croûtons, de la chapelure, du pain perdu ou du pudding : les recettes ne manquent pas.



## CHANGER SON RAPPORT À LA NOURRITURE



Selon Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio, en suivant quatre principes simples, on peut améliorer son rapport à la nourriture et, partant, vivre plus sainement en faisant des économies.

- 1. Mangez** à heures fixes pour donner des repères à votre organisme.
- 2. Savourez** : si vous mangez trop rapidement, votre cerveau n'aura pas l'impression que votre corps est rassasié. Le sentiment de satiété ne sera pas atteint et vous grignoterez.
- 3. Faites** du repas familial un instant privilégié, un moment de partage et de plaisir.
- 4. Enseignez** les trois principes précédents à vos enfants, qui suivront à leur tour les conseils et les transmettront !