

mieux pour moi

mieux pour moi
OCT. - DÉC. 2017 • N° 35



Comme
Élodie
Gossuin

je me sens parfaite
en mère imparfaite



3 super recettes
de super aliments



Macha Méril

sa plus belle histoire
d'amour c'est...



Parents ou amants
inutile de choisir

J'en fais
toujours plus
que lui
mais ça va
changer

Je gère
mon temps
de main
de maître
pour mieux
m'épanouir

Il m'a
quittée
et je vais...
super bien !

C'est
décidé
je serai
centenaire

J'apprends
à optimiser
mon sommeil

Sous
la ceinture
tout va bien !

Vive
l'amour
recomposé



L 19316 - 35 - F : 3,30 € - RD

J'ai décidé de passer au zéro gaspi !

MÈRE ET FILLE, MARIE-LOUISE
BRUYÈRE¹ ET YONEKO
NURTANTIO² SONT
CONSOM'ACTRICES ! PETIT TOUR

D'HORIZON DE LEURS ASTUCES POUR JETER MOINS,
DÉPENSER MIEUX ET VIVRE LÉGÈRE.

Mieux pour moi : Comment définiriez-vous le "zéro gaspi" ?

Marie-Louise Bruyère : Agir "zéro gaspi", c'est optimiser ses achats et mieux gérer son frigo. L'objectif n°1 de la méthode : réduire la quantité de nourriture que vous jetez à la poubelle – un geste aussi bénéfique pour la planète que pour le portefeuille. Prise dans sa globalité, la démarche "zéro gaspi" vise à mieux se nourrir tout en dépensant moins d'argent. Étant donné que le "zéro gaspi" repose sur un ensemble de gestes simples à adopter au quotidien, nous sommes donc toutes capables d'adopter cette démarche avec succès !

Mieux pour moi : Quel est le premier pas pour entamer une démarche anti-gaspillage ?

Yoneko Nurtantio : Cela dépendra d'une personne à l'autre. C'est pour cela que notre livre *Zéro gaspi !* démarre sur un test qui vous aide à vous positionner et à identifier les domaines sur lesquels concentrer toute votre attention.

Marie-Louise Bruyère : Pour définir les éléments sur lesquels vous allez agir en premier lieu, vous allez aussi vous baser sur votre ressenti et sur vos propres envies. C'est beaucoup plus motivant, et ça permet de tenir sur la durée !



"SÉLECTIONNER LES BONS PRODUITS, SAVOIR LES CONSERVER ET LES CUISINER VITE FAIT BIEN FAIT. BIEN MANGER, C'EST UNE DÉLICIEUSE MANIÈRE DE SE TENIR ÉLOIGNÉE DU MÉDECIN !"
Yoneko Nurtantio

Mieux pour moi : Ne pas gaspiller, est-ce bon pour la santé ?

Yoneko Nurtantio : Oui, éviter le gaspillage, ça passe nécessairement par un bon roulement des stocks à la maison (on ne laisse pas aux produits le temps de se détériorer). On n'y pense pas toujours, mais ce roulement est une habitude qui évite

bien des intoxications alimentaires. Et puis, dans *Zéro gaspi !*, nous proposons toute une série de réflexions qui permettent de se construire une alimentation plus équilibrée. Sélectionner les bons produits, savoir les conserver et les cuisiner vite fait bien fait. Bien manger, c'est une délicieuse manière de se tenir éloignée du médecin !

POUR DES MOMENTS À TABLE PLUS SAVOUREUX, MISEZ SUR LES PLATS QUE VOUS PRÉPAREZ VOUS-MÊME, QUE CE SOIT POUR BÉBÉ, POUR VOUS OU POUR VOTRE CHÉRI.



MARIE-LOUISE BRUYÈRE ET YONEKO NURTANTIO

ZÉRO gaspi !

LA MÉTHODE POUR JETER MOINS ET VIVRE MIEUX

- Connaître ses vrais besoins
- Optimiser ses achats
- Être éco-responsable



Mieux pour moi : Ne pas gaspiller, est-ce bon pour le portefeuille ?

Marie-Louise Bruyère : Absolument. Chaque aliment que vous jetez aux ordures, vous avez dû le payer. Donc, ne pas gaspiller, c'est clair que ça a une influence sur votre budget. À titre d'illustration, notre budget nourriture est de 6 euros par jour et par personne, soit 40 % d'argent en moins que la moyenne des ménages français³. Les statistiques sont sans appel : en Europe, chaque personne jette 173 kg de nourriture à la poubelle en l'espace d'une année⁴. Pain, jambon, rôti, salade, tomates... ce n'est pas une liste de courses, c'est le contenu de nos poubelles.

Mieux pour moi : Qu'est-ce que signifie être consom'actrice pour vous ?

Yoneko Nurtantio : Être consom'actrice, cela

signifie être en mesure de choisir ses produits non pas au hasard, mais avec toute son intelligence. C'est-à-dire se laisser moins influencer par la publicité (le marketing en magasin, les promos qui n'en sont pas) ; avoir conscience de ce que l'on mange (le b.a.-ba : apprendre à lire les étiquettes) ; ouvrir les yeux sur les conditions de production des aliments (tant au niveau écologique qu'humain). Finalement, c'est savoir quel est le modèle de société que nous soutenons en optant pour tel produit plutôt que tel autre.

Mieux pour moi : Hormis la nourriture, dans quel autre domaine pouvons-nous éviter le gaspillage ?

Marie-Louise Bruyère : L'énergie et les transports sont des postes importants dans le budget de chacun.

Dans le dernier chapitre de *Zéro gaspi !*, nous proposons une série d'astuces pour réduire notre consommation dans ces domaines-là, mais aussi dans les loisirs, en voyage, pour les vêtements et les objets en tout genre. Étonnamment, réduire notre

consommation permet de vivre de façon tout aussi agréable... voire mieux !

1&2/ Coauteures de *Zéro gaspi !* La méthode pour vivre mieux en dépensant moins, Éditions Larousse poche, 192 pages, 6,95 euros. Découvrez le site de Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio : nurtantio-projects.com. 3/ " Quel est le budget alimentaire moyen des Français en 2017 ? " Disponible sur : <https://testavis.fr/budget-alimentaire-2016/>. 4/ " Infographie : les chiffres du gaspillage alimentaire dans l'Union européenne ", communiqué de presse diffusé le 15 mai 2017 par le Parlement européen (disponible sur : <http://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20170505STO73528/infographie-les-chiffres-du-gaspillage-alimentaire-dans-l-union-europeenne>).

8 astuces pour commencer à limiter le gaspillage en douceur

1, 2 & 3/ FAITES LES COURSES SEULE, L'ESTOMAC PLEIN, AVEC UNE LISTE DE COURSES

"Le premier piège repas à éviter c'est de faire les courses en famille, juste avant l'heure du déjeuner et sans liste de courses. L'erreur fatale ! explique Marie-Louise Bruyère. Les tentations du magasin sont multipliées par le nombre de personnes qui font les courses. Et avec l'estomac dans les talons, vous risquez d'acheter bien plus que nécessaire. Sans compter que, si vous n'avez pas défini à l'avance ce dont vous avez besoin (et consigné tout ça sur une liste), vous risquez de passer d'un rayon à l'autre en perdant beaucoup de temps et autant d'argent."

4/ FAITES LE TEST POUBELLE

"Afin de mieux cerner les besoins de votre famille, jetez la nourriture dans une poubelle à part pendant trois semaines, propose Yoneko Nurtantio. Au bout de cette période, pesez le sac et faites le bilan : qu'avez-vous gaspillé ? Que ne devez-vous plus acheter la prochaine fois ?"

5/ ADAPTEZ VOS QUANTITÉS

"Si vous ne consommez pas beaucoup de lait, préférez acheter des petites bouteilles - plus

chères au litre, mais qui vous éviteront de jeter la moitié dans l'évier, explique Marie-Louise. Adaptez les quantités au prochain achat."

6/ ACHETEZ EN VRAC

"Pour les fruits et légumes, un bon truc, c'est de choisir les produits en vrac car vous achetez juste ce qu'il vous faut."

7/ RANGEZ VOS COURSES EN ARRIVANT CHEZ VOUS ET CLASSEZ-LES

"Prenez l'habitude de déballer vos courses dès votre retour. Rangez vos aliments comme le font les supermarchés : placez les nouveaux produits à l'arrière des étagères et du frigo (cela vous poussera à utiliser d'abord les plus anciens). Placez vos fruits dans des corbeilles peu profondes (pour éviter les mauvaises surprises en fin de semaine). Le rangement est une étape essentielle pour atteindre l'objectif : "Je consomme tout ce que j'ai acheté", insiste Marie-Louise.

8/ CUISINEZ VOS RESTES

"En fin de semaine, exercez votre créativité en cuisinant les restes de vos courses en potage ou en quiche, par exemple."

La liste de courses d'une semaine de Jessica

Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio analysent les courses faites par Jessica pour 2 adultes, 1 enfant et 1 chat.

Jessica, 36 ans : Pour optimiser mon budget, je fais les courses dans deux endroits différents, un grand hypermarché pour les produits ménagers et les boissons, mon petit supermarché du coin pour le reste. J'essaye d'équilibrer entre d'un côté des conserves et des surgelés bon marché et de l'autre certains produits bio comme le lait, le beurre et les œufs.

Je cuisine quand j'ai le temps, je mise sur des petits pots pour Basile quand je n'ai pas le temps ou qu'il a un baby-sitter. Je dépense assez facilement pour la nourriture, car j'aime aussi manger au restaurant à midi ou le soir. C'est un grand plaisir de manger pour mon amoureux et pour moi !

Astuce Zéro gaspi n°1 : "Le plaisir à table, c'est essentiel. Pour des moments à table plus savoureux, misez sur les plats que vous préparez vous-même, que ce soit pour bébé, pour vous ou pour votre chéri. Vous trouvez difficilement assez de temps chaque jour pour vous mettre aux fourneaux ? Privilégiez des préparations simples ; cela aide à tenir sur la durée - dans *Zéro gaspi !*, un chapitre est d'ailleurs consacré à la question : " Comment être à table, tous les jours, en 20 minutes chrono ? " précise Yoneko Nurtantio.

Astuce Zéro gaspi n°2 : " Triez votre liste dans l'ordre des rayons."

Fruits et légumes :

- * 2 kg de pommes,
- * 2 kg de poires,
- * 2 kg de courgettes,
- * 2 kg de bananes,
- * 4 kg de pommes de terre.

Notre conseil : augmentez la quantité de légumes pour être certaine d'avoir votre portion quotidienne.

Frigo (produits laitiers) :

- * 12 œufs bio,
- * mozzarella,
- * gruyère râpé,
- * fromage ail et fines herbes,
- * beurre bio.

Astuce Zéro gaspi : optez pour le bio en produits laitiers, c'est bien vu. Avec le fromage, vous avez de quoi pique-niquer quelques fois par semaine sur le temps de midi. Êtes-vous certaine de consommer à vous trois 12 œufs sur une semaine ? En cas de doutes, optez plutôt pour une boîte de 6. Et si vous voulez faire encore mieux la semaine prochaine, achetez le gruyère en bloc plutôt que râpé.

Frigo (autres produits) :

- * 1 pâte Brisée,
- * 1 poulet fermier,
- * 2 escalopes de veau,
- * viande hachée,
- * 2 paquets de jambon,
- * 1 paquet de lardons.



"CHAQUE ALIMENT QUE VOUS JETEZ AUX ORDURES, VOUS AVEZ DÛ LE PAYER. DONC, NE PAS GASPILLER, C'EST CLAIR QUE ÇA A UNE INFLUENCE SUR VOTRE BUDGET."
Marie-Louise Bruyère

Astuce Zéro gaspi : lardons et pâte brisée tomberont à pic pour une quiche "restes" en fin de semaine. 10 sur 10 pour le poulet fermier. Côté charcuterie, un paquet de jambon suffira pour sept jours (c'est une viande qui se détériore rapidement) et les escalopes de veau seront meilleur marché à la coupe qu'en barquette. Le haché : en solution de secours (une autre pièce de viande serait préférable).

Conserves, etc. :

- * 3 briques de soupes,
- * céréales pour le petit déjeuner des petits et grands,
- * 3 conserves de sardines,
- * 3 conserves de thon,
- * 3 conserves de tomates pelées,
- * 1 boîte de petits pois,
- * 1 boîte de lentilles,
- * 2 paquets de pâtes,

**ÉVITER
LE GASPILLAGE,
ÇA PASSE
NÉCESSAIREMENT
PAR UN BON
ROULEMENT
DES STOCKS À
LA MAISON.**



- * riz,
- * ketchup,
- * huile d'olive,
- * capsules de café,
- * bâtonnets de crabe,
- * saucisses de Francfort.

Astuce Zéro gaspi : 6 boîtes de thon et de sardine, cela semble beaucoup pour une petite semaine (même si ça se conserve). Faut-il réduire la voilure ? Côté surimi, lisez les trois premiers ingrédients sur l'emballage pour vous assurer que le mot "crabe" apparaît quelque part. Autre produit d'épicerie à consommer avec modération : les briques de soupe (mixez en fin de semaine vos restes de légumes avec

deux pommes de terre, plus savoureux et plus "zéro gaspi" !). Les saucisses de Francfort n'apportent pas beaucoup de nutriments intéressants – et les lentilles seront plus saines dans leur version non transformées (tout aussi faciles à cuisiner qu'en conserve, puisque ce sont les seules légumineuses qui ne nécessitent pas de trempage). Quant aux coûteuses capsules de café, les acheter au supermarché, c'est bien. Les éviter, c'est mieux.

Congélateur :

- * épinards surgelés,
- * haricots surgelés,
- * pommes dauphines surgelées,
- * filets de poissons panés surgelés.

Astuce Zéro gaspi : épinards et haricots surgelés sont pratiques pour les jours où vous avez moins le temps de cuisiner. Les pommes dauphines ne sont pas excellentes pour la santé, mais pourquoi pas occasionnellement ? Enfin, côté filets de poissons panés : les enfants adorent (et les plus grands aussi, parfois). C'est donc une façon de consommer du poisson si vous n'êtes pas des grands fans dans la famille. La suggestion : panez-le vous-même.

Produits d'épicerie :

- * pain de mie,
- * confiture de fraises,
- * pâte à tartiner,
- * 3 paquets de biscuits,
- * 3 tablettes de chocolat,
- * 6 petits pots pour bébé,
- * 6 compotes pour bébé.

Astuce Zéro gaspi : pour bébé, un petit pot et une compote suffisent : vous avez déjà emmagasiné au rayon frais de quoi concocter de merveilleuses purées et compotes maison (bien meilleures pour la santé). Le pain de mie a le défaut de ne pas rassasier. Un pain demi-gris ou aux céréales serait plus à conseiller. Pour le chocolat, optez de préférence pour du noir. Et pour les biscuits, préservez tout leur goût en prenant l'habitude de n'ouvrir qu'un paquet à la fois (à refermer avec une pince à linge). De cette façon, vous serez sûre de ne pas en gaspiller une miette.

Produits de soin et d'entretien (+ animaux) :

- * langes,
- * lingettes pour les fesses,
- * gel douche,
- * pâtée pour chat,
- * croquettes pour chat,

- * litière,
- * nettoyeur W.-C.,
- * lingettes désinfectantes toutes surfaces,
- * chewing-gums.

Astuce Zéro gaspi : comme vous l'indiquez en introduction, c'est une bonne idée d'acheter ces produits en hypermarché, où ils vous reviennent moins cher qu'en superette (ceci est d'ailleurs vrai pour tous les produits : le petit supermarché du coin est à visiter en dernier recours). Vous voulez réduire le budget ? Voici les produits que vous pouvez barrer allègrement : le nettoyeur W.-C. (le vinaigre blanc détartre tout aussi bien), les lingettes désinfectantes ou pour bébé (utiles uniquement en cas de déplacement, car elles irritent la peau à long terme ; rien de tel qu'un gant de toilette avec un savon doux - en veillant surtout à bien sécher les petites fesses de Basile) et les chewing-gums (ils sont moins chers au supermarché qu'au distributeur, mais mâcher du chewing-gum ouvre inutilement l'appétit). Pour le chat, mettez le paquet sur les croquettes (le pâté est moins nutritif) et optez pour de la litière organique.

Boissons :

- * 6 bouteilles d'eau,
- * 12 bières,
- * 3 bouteilles de vin,
- * 2 bouteilles de jus d'orange,
- * 3 bouteilles de lait entier bio,
- * 12 sodas en canettes.

Astuce Zéro gaspi : Pour la ligne : remplacez le lait entier par du demi-écrémé (le goût se vaut) et augmentez la part de l'eau au détriment des bières et sodas.

Propos recueillis par Olivia Dallemagne