



# La méthode pour jeter moins et vivre mieux

Aujourd'hui, en Europe, un aliment sur quatre atterrit dans nos poubelles. C'est un chiffre révoltant, qui nous donne à tous l'envie de changer les choses. Mais au moment d'agir, on est souvent dépourvu : par où commencer ? Comment s'y prendre ?

**U**ne jeune auteure bruxelloise, Yoneko Nurtantio, vient de publier chez Larousse le livre qui répond à ces questions. Particularité : elle cosigne ce livre avec sa maman, Marie-Louise Bruyère. Les auteures présentent aujourd'hui à *BioInfo* l'esprit de leur ouvrage : « Zéro gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux ».

## D'où vous est venue l'idée d'écrire ce livre ?

**Yoneko :** Ma sœur Gwenny a un jour dit qu'on devrait écrire un livre qui allie écologie et économies. Elle a beaucoup insisté, on y a réfléchi et on s'est dit que, finalement, nous dépensions assez peu en nourriture.

**Marie-Louise :** Nous avons fait le compte. Nous dépensions 6 euros par jour et par personne en nourriture. Or, la moyenne française est de 10 euros<sup>1</sup>. Cela signifie que nous dépensions 40 % d'argent en moins.

## « Zéro gaspi ! » nous invite à changer nos habitudes. Par où conseillez-vous de commencer ?

**Marie-Louise :** Le plus difficile, lorsqu'on amorce un changement, c'est de tenir sur la durée. C'est le phénomène « bonnes résolutions » : on se fixe souvent des objectifs trop ambitieux... et on abandonne aussitôt. Pour manger sainement, il faut surtout éviter que l'étape « cuisine » devienne longue et fastidieuse au quotidien. Sinon, en rentrant fatigué du travail, l'estomac dans les talons, on est tous très vite tentés par

l'option pizza surgelée. C'est humain ! Le facteur temps est un élément essentiel pour un régime alimentaire équilibré. Et, dans « Zéro gaspi ! », nous expliquons comment faire pour être chaque jour à table en vingt minutes chrono. Vite fait, bien fait.

**Yoneko :** Dans « Zéro gaspi ! », nous donnons toute une série de trucs et astuces utiles au quotidien : comment trouver la file la plus rapide au supermarché, comment accommoder ses restes et gérer son frigo, etc.

## Qu'est-ce qui vous inspire ?

**Yoneko :** Ma grand-mère des Ardennes et ma grand-mère de Jakarta. Des milliers de kilomètres les séparent, leurs vécus sont complètement différents et pourtant, à mes yeux, elles incarnent à 100% l'objectif « zéro gaspi ».

**Marie-Louise :** Tout est une source potentielle d'inspiration. Une réplique de film, l'histoire d'une personne rencontrée, un tableau dans une exposition... Il ne se passe pas un jour sans que nous notions au moins une idée qui nous a frappées. Parfois une chose très simple. Parfois une chose surprenante. Parfois, l'idée qui nous manquait pour démarrer un nouveau projet.

## Des projets, vous n'en manquez pas. C'est d'ailleurs l'intitulé de votre site web (nurtantio-projects.com). Créer un site web en famille, ce n'est pas commun. Pourquoi avoir fait ce choix ?

**Marie-Louise :** Nos talents sont complémentaires et nous



avons la joie de partager beaucoup de passions à quatre. Pour créer ce site web, il était nécessaire de conjuguer les capacités de chacun. Nous avons fonctionné de la même façon pour « Zéro gaspi ! » Ici, j'ai préparé les contenus et Yoneko s'est concentrée sur la partie rédactionnelle. Puis, mon mari et ma seconde fille ont relu, commenté et amélioré notre travail. Nous concevons chaque initiative comme un projet d'équipe.

## À quand le prochain livre ? Vous avez des projets pour la suite ?

**Yoneko :** Bien sûr, nous avons une foule de projets en coulisses ! Pour être tenus au courant, suivez notre actualité sur Instagram (@nurtantio-projects).

## Un mot pour me convaincre d'acheter « Zéro gaspi ! » ?

**Yoneko :** En apprenant à mieux consommer, vous allez forcément augmenter votre pouvoir d'achat. La stratégie exposée dans « Zéro gaspi ! »

peut vous faire épargner beaucoup d'argent, à utiliser à ce qui vous fait plaisir.

Retrouvez les auteures sur : [www.nurtantio-projects.com](http://www.nurtantio-projects.com)



**Marie-Louise BRUYÈRE** et **Yoneko NURTANTIO**,  
*Zéro gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux*, éd. Larousse Poche, 2017.

<sup>1</sup> TEST AVIS, « Quel est le budget alimentaire moyen des Français en 2017 ? » Disponible sur : <https://testavis.fr/budget-alimentaire-2016/> (consulté le 12 avril 2017)