



# Objectif "zéro gaspi", avec Yoneko

En Belgique, nous gaspillons en moyenne 345 kilos de nourriture par personne et par an. Un gâchis qui pourrait être évité selon Yoneko... Cette Bruxelloise et sa famille ont alors commencé par partager leurs astuces anti-gaspi avec la publication d'un livre. Mais ce n'était que le début!

Jeune fonctionnaire, Yoneko était persuadée que son mode de vie alimentaire était une évidence partagée par l'ensemble des Belges. *"Dans notre famille composée de quatre personnes, nous mangeons pour six euros par jour par personne."* Et pour en arriver là, pas besoin de devenir végétarien, assure-telle. Si elle a pu grandir dans une famille où les réflexes anti-gaspi étaient acquis, c'est loin d'être le cas dans tous les ménages. Sur les 345 kilos de nourriture perdus sur le trajet producteur-consommateur, 15 kilos (par personne) sont gaspillés à la maison. Sur une année, cela équivaut à jeter un repas tous les quinze jours. Un gaspillage contre lequel Yoneko veut lutter. *"Il y a une vraie demande chez les particuliers, les écoles et les entreprises aussi. Mais les gens ne savent pas par quel bout commencer. Ils veulent des solutions pratico-pratiques faciles à mettre en œuvre et nous voulons les leur apporter."*

## Un défi gagnant

C'est pourquoi Yoneko a d'abord publié un livre avec sa maman: "Zéro gaspi. La méthode pour jeter moins et vivre mieux." Comme elle l'explique, *"pas besoin d'avoir la fibre écologique pour se lancer dans la lutte anti-gaspi"*. Mais en faisant plus attention à ce que l'on jette, *"cela fait du bien à la planète et surtout au portefeuille"*. Comme le suggère le

titre du livre, la démarche contribue finalement à plus de bien-être.

La lutte anti-gaspi peut aussi être un premier pas pour sensibiliser le grand public à d'autres aspects comme le zéro-déchet, la provenance des produits, le respect des saisons... Pour aider tout un chacun à adopter une alimentation plus raisonnée, à consommer autrement et ainsi retrouver la maîtrise de son budget, Yoneko a ensuite imaginé le "Just Keep It Challenge." Pendant trois semaines, du 1<sup>er</sup> au 21 octobre 2018, des vidéos de conseils et astuces ont été diffusées via les réseaux sociaux avec chaque jour un ambassadeur différent. Un projet qui a évolué au fil des rencontres et des collaborations. Mais le plus important pour Yoneko était de mettre l'accent sur le positif. *"Nous ne voulions pas que les internautes voient ce défi comme le fait de se priver pendant 21 jours. Dans le mot keep ('garder' en anglais), il y a cette notion gagnante. Et nous avons misé aussi sur l'aspect ludique en proposant des concours. Si les internautes relevaient le défi du jour, ils avaient une chance de remporter un cadeau."* 2.500 participants ont suivi le Just Keep It challenge. Une belle réussite pour un projet qui s'est construit avec... zéro budget!

## Maman solo, blues du frigo

Yoneko a pris conscience que le public touché par son action était principale-

ment issu des milieux favorisés de la capitale. Son envie aujourd'hui est de venir en aide aux ménages isolés, mamans solos, qui peinent à nourrir correctement leurs enfants avec un budget très serré... et qui ont donc beaucoup à gagner avec le zéro gaspi. Pour atteindre ce public précarisé, Yoneko a besoin de partenaires; elle cherche à collaborer avec les CPAS et autres acteurs de terrain. Elle aurait également besoin de subsides pour la publication d'un deuxième livre "Just Keep It: les recettes #Zerogaspi", fruit de 18 mois de réflexion. Ce nouveau volume reprendra 200 recettes saines et bon marché (avec de nombreuses variantes) réalisables en 20 minutes. Un outil pensé pour aider les mères de famille à lutter efficacement contre la malbouffe. Car cela

## DES APPLIS ANTI-GASPI

A l'ère du numérique et des réseaux sociaux, il existe de nombreuses applications pour nous aider à lutter contre le gaspillage alimentaire. Leur avantage réside surtout dans la complémentarité des approches qui répondent à des besoins variés (acheter en mode #zerogaspi, revendre vos surplus, cuisiner les restes...). Découvrez notre sélection sur [www.cathobel.be](http://www.cathobel.be)

fait aussi partie du combat de Yoneko. *"Quand on sait que 80% des produits que nous consommons sont ultratransformés et qu'ils représentent la première cause de mortalité dans les grandes villes, il faut agir."* Yoneko souhaiterait pouvoir offrir le livre de recettes aux futures participantes d'ateliers cuisine anti-gaspi, sorte de programme de coaching pour réussir le pari du zéro gaspi quand on a un tout petit budget. Affaire à suivre... et à soutenir!

✍️ Sophie DELHALLE

Pour en savoir plus, [www.justkeepit.be](http://www.justkeepit.be) ou sur Facebook: @JKIChallenge



© Nurtantio Projects

Yoneko, à l'issue d'une conférence "Zéro gaspi"