



10 gestes anti gaspillage alimentaire pour réaliser des économies

17 février 2018



En France, on estime que près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont jetées chaque année. Cela représente près de 159 euros par personne pour les ménages.

Parallèlement, vous êtes nombreux-es à me demander des astuces pour réduire votre budget alimentaire. C'est même l'un des premiers critères de recherches des internautes qui atterrissent ici (coucou, viens, prend un café, installe-toi, tu verras c'est sympa dans le coin).

Face à ce constat, Marie-Louise Bruyère et [Yoneko Nurtantio](#) ont concentré leurs meilleures astuces anti-gaspi pour vivre mieux en dépensant moins. Voici les 10 astuces que j'ai relevées dans leur livre [Zéro gaspi: La Méthode pour vivre mieux en dépensant moins!](#), aux éditions Larousse Poche, car elles me parlaient particulièrement.

1. **Toucher c'est acheter !** Au supermarché, lorsque vous prenez un produit dans vos mains, votre cerveau va vous donner envie de l'acheter. Donc si un produit qui n'est



pas dans votre liste vous tente, ne le prenez pas dans vos mains ou il risque fort de finir dans votre caddy.

2. Si vous avez prévu des sacs pour ramener vos courses, servez-vous en pour mettre vos courses dedans au fur et à mesure. **Ca déborde ?** Revérifiez l'utilité de vos achats.
3. Remplacer la viande par des oeufs et le fromage par du lait. Ca n'est pas toujours évident de remplacer, une solution pérenne est aussi d'**instaurer un jour végétarien** (puis deux, trois) dans la semaine pour découvrir une nouvelle façon de cuisiner.
4. **Faites régulièrement le tour de vos placards** pour écouler vos stocks. En manque d'inspiration devant leur contenu ? Les sites lebruitdufrigo.fr ou bien quecuisiner.fr vous aident à trouver des recettes en fonction des ingrédients dont vous disposez.
5. **Rangez hors de votre vue biscuits, bonbons et friandises.** C'est agréable à déguster, mais pas à longueur de journée. Loin des yeux, loin de l'estomac !
6. Quand vous cuisinez, **cuisinez en plus grosses quantités et congelez** en barquettes individuelles. Pratique pour les soirs de fatigue ou de flemme. Mais pensez bien à faire tourner vos stocks : premier entré, premier sorti.
7. **Cuire pour moins cher** : faites bouillir l'eau à la bouilloire électrique avant de verser dans votre casserole, couvrez celle-ci systématiquement , quand l'eau bout, baissez un peu la puissance du feu... des petits gestes de colibri qui mis bout à bout peuvent apporter beaucoup.
8. Pour **réchauffer un morceau de quiche** ou de pizza froid en 5 minutes, sans allumer le four, faites la réchauffer dans une poêle chauffée et couverte.
9. **A la pause du midi, relancez la mode du bento** (ou panier repas) ! Et pourquoi ne pas en faire un moment convivial avec les collègues où chacun ramène un plat à partager ? Le restaurant du midi ? Tellement has-been
10. **Connais-toi toi-même**, dans la section argent. Tellement en lien avec ce que je veux transmettre. Sachez exactement ce que vous préférez, ce en quoi vous avez envie de dépenser votre argent, au lieu d'acheter par habitude. Avant d'acheter quelque chose, posez-vous cette question « en aurais-je toujours envie dans 3 jours » ? et reportez votre achat à plus tard.

Lire l'article en version originale : <https://accrodubudget.com/10-gestes-anti-gaspillage-alimentaire-realiser-economies/> (consulté le 02/05/2018)