



## « Zéro Gaspi ! » Un guide pratique contre le gaspillage

3 juillet 2017



Crédit : Gwenny Nurtantio

**Vouloir mieux consommer au quotidien en jetant moins fait de plus en plus partie des aspirations de tous. Pourtant, il n'est pas toujours aisé de savoir comment s'y prendre. Pour aider chacun à freiner le gaspillage alimentaire, deux auteures mère et fille ont conçu « *Zéro Gaspi! La méthode pour jeter moins et vivre mieux* », un guide pratique plein de trucs et astuces pour apprendre à connaître ses vrais besoins, optimiser ses achats et devenir pleinement éco-responsable.**

### Une histoire familiale

Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio ont mis au point ces dernières années **une véritable stratégie de consommation alimentaire qui a changé leurs vies, leurs habitudes et leur pouvoir d'achat**. Cette stratégie, elles ont voulu la transmettre dans leur ouvrage, en proposant à leurs lecteurs des astuces concrètes et simples pour mieux gérer leur budget nourriture, tout en mangeant mieux et sans se priver. Lorsqu'on leur demande quel a été le point déclencheur de cette volonté de changement, elles nous répondent :

Marie-Louise Bruyère : « *Tout commence en septembre 2015, à Milan, lors de l'Exposition universelle. Le thème-phare de l'expo : l'alimentation mondiale. C'est là que nous avons pris conscience d'un chiffre qui nous a profondément choquées. Aujourd'hui, en Europe, un*



*aliment sur quatre atterrit dans les poubelles. Un aliment sur quatre. Cela paraît invraisemblable, mais c'est la réalité. »*

Yoneko Nurtantio : « Une question nous travaillait. **Comment pouvons-nous, à notre échelle, contribuer à lutter contre ce phénomène ?** En y réfléchissant en famille, nous avons choisi de dresser une liste des trucs et astuces qui peuvent changer la donne dans nos frigos. C'est de là qu'est né « Zéro Gaspi ! » »



Crédit : Gwenny Nurtantio

Une histoire familiale, oui, car Yoneko raconte qu'elle a appris beaucoup d'astuces grâce à ses deux grand-mères, l'une dans les Ardennes et l'autre à Jakarta, qui ont un point commun : elles incarnent toutes deux l'esprit « Zéro Gaspi » à 100%. Quand on y songe, vivre sans gaspiller, c'était le quotidien de nombre de nos grands-parents. L'objectif du livre est vraiment, selon elle, de **partager des trucs et astuces que les deux auteures appliquent au quotidien et depuis des générations**. Marie-Louise ajoute que l'écriture leur a même apporté de nouvelles pratiques : « *En avançant dans ce projet, nous avons nous-mêmes appris toute une série de nouvelles astuces. Nous pouvons tous nous améliorer !* ». D'ailleurs, l'ouvrage commence par **un test qui permet de déceler ses propres points forts et points faibles**, pour agir en fonction de son profil de consommateur.

### **Le pouvoir d'achat comme nouvelle motivation**

L'imaginaire commun, jamais avare de jugements faciles, veut que la consommation eco-responsable soit un phénomène « *bobo gaucho* », inaccessible au plus grand nombre car trop coûteux. Mieux manger est encore trop souvent considéré comme un luxe réservé à une partie de la population seulement. Pourtant, il n'y a rien de plus faux. **Les deux auteures viennent casser cette idée reçue et prouver que lutter contre le gaspillage alimentaire et mieux manger nous permet, au contraire, d'augmenter notre pouvoir d'achat.**



Pour Marie-Louise, « Zéro gaspi ! » porte un message très simple et mathématique : « *En limitant le gaspillage alimentaire, on augmente automatiquement son pouvoir d'achat. C'est logique. Et nous en avons fait l'expérience : dans notre famille, nous utilisons 6 euros par jour et par personne pour nous nourrir (c'est-à-dire 40% de moins que la moyenne des ménages Français)* ». Et pour la mère et la fille, c'est devenu une véritable philosophie de vie selon laquelle **être riche ce n'est pas gagner beaucoup d'argent, mais plutôt dépenser son argent dans ce qui nous fait plaisir.**

Pourtant, même avec la meilleure volonté du monde, il est souvent difficile de savoir par où commencer. Et les deux auteures ont bien leur avis sur la question. Pour Marie-Louise, le plus difficile lorsque l'on amorce un changement c'est de tenir sur la durée, alors qu'on s'est fixé des objectifs trop ambitieux.

**Elle préconise le facteur « temps » pour garder un régime alimentaire équilibré sur le long terme, et apprendre à créer du bon rapidement.** C'est aussi de ça dont il s'agit dans l'ouvrage *Zéro Gaspi!*. Pour Yoneko, il faut surtout **avancer par étapes en se fixant deux objectifs par semaine, pas plus**, jusqu'à ce que la méthode « Zéro Gaspi » devienne un réflexe.

Et pour nous donner un avant-goût de ce guide, elles nous offrent gratuitement une série de trucs et astuces pour commencer à se lancer dans l'aventure « Zéro Gaspi », sur leur compte [Instagram](#). Il ne nous reste plus qu'à guetter les nouveaux projets de la famille Nurtantio, résolument décidée à nous partager leurs savoirs. Le livre est disponible aux éditions Larousse pour moins de 7 euros (EAN : 9782035936929).



Lire l'article en version originale : <https://mrmondialisation.org/zero-gaspi-un-guide-pratique-contre-le-gaspillage/> (consulté le 07/07/2017)