



# Lancez-vous dans le Just Keep It Challenge !

Publié le 17/09/2018 par Christopher Killian

Qui a dit que la lutte contre la gaspillage alimentaire devait être ennuyeuse et culpabilisante ? Vous rêvez de changer vos mauvaises habitudes mais vous ne savez pas comment vous lancer ? Ne cherchez plus. Le défi **Just Keep It** est fait pour vous.

Le **Just Keep it challenge** qu'est ce que c'est ? Du 1<sup>er</sup> au 21 octobre la page Facebook du challenge propose un défi anti-gaspi à relever chaque jour. L'idée, c'est de proposer une action simple et accessible à tous pour lutter contre le gaspillage à la maison. Pourquoi 21 jours ? « Parce qu'il faut trois semaines pour changer une habitude » nous confie Yoneko Nurtantio à l'origine de **Just Keep it**. Aussi parce que le défi se décompose en 3 parties, correspondant aux trois C du Zéro gaspi. « les Courses, la Conservation et la Cuisine ». Ces trois C correspondent aux trois étapes auxquelles il faut être attentif pour éviter le gaspillage ». Un exemple ? « Aujourd'hui, je vous mets au défi de cuisiner un Wok avec vos restes. C'est une recette toute simple, applicable avec n'importe quel contenu de frigo, pour que le public se mette en action. »



## Une approche artistique de son frigo.

Chaque défi prend la forme d'une petite vidéo. Elle est présentée, à chaque fois, par un ambassadeur différent et pas forcément quelqu'un d'impliqué dans la cuisine anti-gaspi ou le développement durable. « L'idée de prendre ces personnalités, issues de secteurs divers, met l'accent sur le fait que ça concerne tout le monde. Le challenge n'est pas réservé à ceux qui se préoccupent de l'écologie toute la journée. Même des gens qui ont des vies très actives, comme des sportifs de haut niveau, peuvent agir. » Par exemple, le Judoka Belge Sami Chouchi, trois fois champion de Belgique et Vice-champion d'Europe. Ou encore Dominique Leroy, CEO et présidente du N°1 des Télécoms Belges, Proximus. « L'idée, c'est un esprit festif et collectif. Des défis qu'on peut réaliser avec ses collègues, ses amis, sa famille. L'anti-gaspi, c'est composer avec un frigo qui n'est pas standardisé. Le tout est d'avoir une approche artistique de son frigo. »



## Faire des économies : oui ! Mais pour tendre vers plus de bonheur.



Yoneko Nurtantio et Marie-Louise Bruyère

Mais d'où ça vient tout ça ? Yoneko Nurtantio : « J'ai démarré il y a un an. J'ai publié un livre qui s'appelle **Zéro gaspi**, la méthode pour jeter moins et vivre mieux. C'est un livre que j'ai rédigé avec ma maman, Marie-Louise Bruyère, paru chez Larousse en 2017. L'idée de ce guide pratique c'était vraiment de pouvoir réfléchir à cette question très large : comment consommer au meilleur rapport qualité prix ?

En regardant par exemple la façon dont on gère ses achats, ou son frigo. Ou en s'interrogeant sur les manières de cuisiner à la maison. Au départ la question était vraiment budgétaire. Regarder sous un angle économique comment bien gérer les choses. En réalisant ce livre, on s'est rendu compte que c'est vraiment l'alimentaire qui est au cœur de la méthode Zéro Gaspi. Car quand on veut arriver à optimiser son pouvoir d'achat, faire attention au gaspillage alimentaire est vraiment la clef. » Faire des économies : oui ! Mais pas seulement. Tendre vers plus de bonheur, c'est tout le sens de la démarche de Yoneko. L'argent ainsi économisé pourra servir à des dépenses culturelles, de bien être ou encore au voyage. Et en parlant de bonheur : qui dit challenge dit récompense. Eh oui !!!! En plus de l'argent que vous pourrez sauver en suivant les défis du **Just Keep It Challenge**, il y a plein de cadeaux à gagner. Les participants sont invités à poster une photo de chaque défi réalisé sur Facebook avec le hashtag **#JKIchallenge**. Chaque défi donnera lieu à un tirage au sort. Plein de lots à remporter comme des chèques cadeaux pour l'app anti-gaspi Too Good To Go, des hors-série Kaizen ou encore des livres Zéro gaspi....

Pour participer un geste simple : [Likez la page Facebook Just Keep It Challenge](#). Bonne chance, on a hâte de découvrir les défis.



C.K.

Lire l'article en version originale : <http://www.16octobre.fr/lancez-vous-dans-le-just-keep-it-challenge/> (consulté le 17/09/2018)