



Accueil > Mode de vie > Jeter moins et vivre mieux : un livre vous dit tout

MODE DE VIE

Jeter moins et vivre mieux : un livre vous dit tout



Touslesbudgets s'est entretenu avec les auteurs du livre *Zéro Gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux*, qui nous donnent leurs astuces pour mêler consommation responsable et économies.

Les Français sont de plus en plus sensibilisés à la lutte contre le gaspillage alimentaire. Que les raisons soient d'ordre écologique ou économique. « Jeter moins et vivre mieux », c'est justement le leitmotiv de Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio. Ces deux Belges, mère et fille, ont cosigné l'ouvrage *Zéro Gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux*, paru aux éditions Larousse Poche il y a quelques semaines*.

Touslesbudgets l'a lu et a demandé à Yoneko Nurtantio quelles étaient les recettes pour conjuguer anti-gaspi et économies.

Touslesbudgets.com : Qu'est ce qui a motivé, chez vous, l'écriture de Zéro gaspi ! ?

Yoneko Nurtantio : Nous avons écrit « Zéro gaspi ! » pour partager des idées simples qui changent la donne au niveau écologique et qui renforcent le pouvoir d'achat en même temps. L'idée du livre est



partie d'un chiffre qui nous a profondément choquées : aujourd'hui, un aliment sur quatre échoue dans les poubelles. On parle de 88 millions de tonnes de nourriture gaspillées chaque année en Europe. Or, en gaspillant moins de nourriture, c'est autant d'argent qu'on peut récupérer et utiliser à des choses plus intéressantes.

>>> En vidéographie : les chiffres du gaspillage alimentaire

TLB : Quelles sont les sources principales du gaspillage alimentaire ? Quelles astuces pour le limiter ?

Y.N. : La banalisation explique beaucoup de choses : on trouve « normal » de jeter des restes de repas, du pain, des produits laitiers, des légumes abîmés,... Pour sortir de cette logique, il s'agit de regarder les choses sous un autre angle : chaque fois que vous ouvrez la poubelle pour y jeter un aliment, imaginez-vous en train de vider votre porte-monnaie aux ordures.

Techniquement, c'est ce que vous êtes en train de faire : chaque aliment que vous avez acheté, vous avez dû le payer. La prise de conscience est l'étape la plus importante. Elle va vous motiver à mettre en place progressivement de nouveaux mécanismes. Ranger vos courses avec soin, utiliser les produits dans le bon ordre, donner une seconde vie aux restes...

TLB : Dans le livre, vous évoquez la possibilité « d'un an pour devenir riche ». Nous gaspillons donc tant que ça ?

Y.N. : Un an, c'est le total du temps que nous passons au cours d'une vie dans les rayons des supermarchés. En d'autres termes, le comportement que vous allez adopter au moment de l'achat aura un gros impact sur votre budget. En guise d'exemple, dans notre famille, nous utilisons six euros par jour et par personne en nourriture. Cela représente 40% d'argent en moins que la moyenne des ménages Français.

Le gaspillage se joue à plusieurs étapes. Il se joue dans nos cuisines, bien sûr, mais aussi dès le moment de l'achat. Le choix des produits dans le rayon est une étape cruciale. Prenons un exemple concret : acheter en vrac est bénéfique à plusieurs points de vue.

Bien sûr, cela permet de réduire le volume des emballages ; mais en plus de cela, le vrac vous permet aussi de sélectionner des fruits et légumes en bon état, c'est-à-dire des aliments que vous pourrez conserver plus longtemps. Une fois que vous avez sélectionné les bons produits, la moitié du chemin est déjà faite.

>>> A relire : l'alimentation, poids-lourd du budget des ménages



« Pour des courses idéales, partez seul, le ventre plein et une liste de courses à la main »

TLB : Le consommateur, selon vous, sous-estime « l'impact de [son] Caddie sur [son] compte en banque ». On ne regarde donc pas assez les prix dans les rayons ?

Y.N. : Chaque mois, nous utilisons tous une partie importante de notre salaire pour nous nourrir. Il est donc très clair que notre Caddie impacte fortement notre compte en banque. Alors oui, regarder les prix dans les rayons, c'est important. Et il existe des techniques pour regarder avec plus d'acuité. Par exemple, en prenant la peine de se baisser et de se relever, (les produits disposés à hauteur des yeux sont systématiquement plus coûteux).

Lire le prix au kilo est très utile pour déjouer les fausses promos : il arrive par exemple que des pots de yaourt vendus par six pèsent 125g, mais qu'ils ne pèsent plus que 100g une fois vendus par 12. Etc. etc. L'approche que nous préconisons est la suivante : en apprenant à limiter le budget nourriture, vous disposerez de plus d'argent à utiliser à ce qui vous fait plaisir.

>>> Lire aussi : 182 euros dépensés en produits frais en moyenne par mois

TLB : Comment peut-on, alors, économiser sur ses courses alimentaires ?

Y.N. : En se mettant dans de bonnes conditions ! Pour des courses idéales, partez seul, le ventre plein et une liste de courses à la main. La liste est essentielle pour rester concentré sur vos besoins et dire non aux mille tentations qui vont se présenter à vous. Évitez d'emmener les enfants -pour eux aussi, beaucoup de produits donnent envie-. Et s'ils sont de la partie, fixez les règles du jeu au départ : » Papa va au supermarché pour remplir le frigo, pas pour acheter tout ce dont tu as envie. Tu pourras choisir une friandise, mais ce sera tout. »

TLB : Faire ses courses alimentaires en ligne est-il un moyen de dépenser moins ?

Y.N. : Tout dépend de votre profil. Si vous avez l'habitude d'acheter plus que nécessaire et d'être séduit par les produits en dégustation, pas de doute, les courses en ligne vous préserveront des tentations ! On enregistre sa liste-type en ligne, on ajoute les quelques produits supplémentaires pour la semaine et on valide le tout en gardant à l'œil le prix total.



Cela peut aussi être utile si vous avez l'occasion de stocker des aliments non-périssables en plus grandes quantités (au-dessus d'un certain montant d'achat, la livraison peut être offerte).

En revanche, pour des courses en petites quantités, cela ne vaut pas toujours la peine : la manutention a un coût, et puis les produits livrés ne répondent pas toujours à votre définition de la qualité.

>>> Lire aussi : Le Drive a dix ans, ça a changé quoi ?

TLB : Est-il possible, sans trop d'efforts, de manger sainement sans trop dépenser ?

Y.N. : Oui. Sur plusieurs aspects, manger sainement équivaut d'ailleurs à manger meilleur marché. Prenez l'exemple des plats préparés : un gratin de macaronis maison vous reviendra moins cher que son cousin industriel, et il contiendra moins de conservateurs et d'additifs. Vous êtes gagnant au niveau financier et au niveau de votre bien-être physique. Autant en profiter ! Et cela ne demande pas toujours beaucoup d'effort.

Passer vous-mêmes des côtelettes dans la chapelure plutôt que de les acheter préparées, c'est à la portée de tous. Et c'est d'ailleurs l'occasion d'utiliser le pain rassis dont on parlait tout à l'heure !

TLB : Vous consacrez un chapitre plus « général » en fin de livre, sur les solutions pour « économiser sans se priver ». C'est donc possible ? Sur quels postes de dépense ?

Y.N. : A côté de l'alimentation, on peut économiser sur pas mal de plans : énergie, transports, loisirs, voyage, vêtements, objets en tous genres... Nous exposons quelques principes de base sur notre site web. Nous montrons dans ce dernier chapitre de quelle manière réduire sa consommation et vivre de façon tout aussi agréable... et même mieux !

**Zéro Gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux, éditions Larousse Poche, 187 pages, 6,95€*

Propos recueillis par Benjamin Hay - © Pixavril - Fotolia.com



Lire l'article en version originale : <http://touslesbudgets.com/jeter-moins-et-vivre-mieux-un-livre-vous-dit-tout/> (consulté le 13/06/2017)