

# Ne plus gaspiller, ça s'apprend !

« Un aliment sur quatre file à la poubelle sans passer par la case estomac » comme le rappellent Yoneko Nurtantio et Marie-Louise Bruyère, auteurs du livre « Zéro gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux ». Aujourd'hui, le gaspillage alimentaire est encore une habitude trop présente au sein des ménages belges. Pourtant, ne plus jeter tout en faisant des économies reste une pratique accessible à tous. Encore faut-il adopter certains bons gestes au quotidien.



Ph. D. R.

**A**pprendre à faire ses courses, à ranger intelligemment ses achats, à consommer de manière réfléchie sans jeter ses aliments... autant de pistes qui permettent de réduire le gaspillage alimentaire. Pourtant, changer ses habitudes ne semble pas toujours évident. Entre le travail, les enfants et les activités diverses, les courses restent bien souvent une corvée que l'on souhaite expédier le plus vite possible. Un minimum d'organisation permet cependant d'atteindre ses objectifs de manière certaine. Et pour un budget maîtrisé avec le moins d'aliments gaspillés, quelques règles d'or sont à suivre comme l'expliquent Yoneko Nurtantio et Marie-Louise Bruyère.

## RÉUSSIR SES COURSES

La manière dont vous allez faire vos courses et ce que vous allez y acheter joue un rôle fondamental. Règle numéro un : préparez les menus de la semaine à l'avance. Cela vous permet de réaliser une liste des aliments nécessaires pour réaliser vos recettes. Choisir un jour pour aller faire vos achats vous permettra d'acheter tout ce dont vous avez besoin en une fois, sans devoir passer par l'épicerie du coin en soirée.

Lorsque vous faites vos courses, rendez-vous y seul dans la mesure du possible et accompagné de votre fameuse liste. Vous pouvez ainsi rester focaliser sur les produits dont vous avez absolument besoin. N'oubliez pas dès lors de comparer les prix au kilo ou au litre, qui vous indiqueront réellement si un produit coûte moins cher qu'un autre. Le vrac reste cependant la solution idéale pour ache-

ter uniquement la quantité désirée et non celle dictée par le fabricant. Autre astuce : toujours faire ses courses le ventre plein, cela vous évitera de vous laisser tenter par de multiples gourmandises. Si votre budget est un peu serré et que vous souhaitez éviter à tout prix de le dépasser, munissez-vous d'argent liquide plutôt que de votre carte afin de bien visualiser la somme dépensée.

## RANGER INTELLIGEMMENT

Une fois à la maison, rangez directement vos courses en commençant par les produits surgelés et frais qui ne doivent pas rester plus de 20 minutes à température ambiante. Dans le frigo, on pense à placer l'aliment qui doit être le plus rapidement consommé au-dessus ou à l'avant des derniers achats. Il en va de même dans les placards où vous éviterez le gaspillage en rangeant les produits par catégories (petit-déjeuner, goûté...). N'hésitez pas non plus à faire régulièrement le tour de ce qui se trouve dans votre cuisine. Cela vous évitera non seulement de jeter des produits périmés mais également de racheter ce que vous possédez déjà.

## CONSOMMER DANS LES TEMPS

Afin d'éviter de devoir jeter, il est nécessaire de comprendre les indications sur les étiquettes. Comme le rappelle EcoConso.be, « à consommer de préférence avant le » correspond à la date de durabilité minimale, ce qui signifie qu'il est possible de consommer l'aliment sans danger au-delà de la date indiquée. A contrario, le « à consommer jusqu'au », qui est la date limite de consumma-

tion, indique qu'il y a un risque pour la santé après la date indiquée. Pour ne pas se retrouver à jeter la moitié d'une brique de lait, l'astuce est de noter directement la date d'ouverture sur le produit.

Vous vous retrouvez avec des restes une fois le repas terminé ? Pas de panique : pour les conserver, il suffit de les placer dans un récipient propre et hermétique avant de les mettre directement au frigo ou congélateur. Comme le rappelle EcoConso.be, le gaspillage

provient la plupart du temps des restes dont on ne sait que faire alors qu'il suffirait d'inclure un ingrédient pour avoir une nouvelle recette. Et pour trouver des idées, autant vous faire aider : l'application « Frigo Magic » propose de réaliser une recette rapide pour deux personnes à base des aliments qu'il vous reste. De quoi ne plus jeter ni vos aliments ni votre argent à la poubelle.

## 21 jours sans gaspillage alimentaire: relevez le défi !

Vous avez pour mauvaise habitude d'oublier certains produits dans votre frigo et de les laisser pourrir ? Vous jetez les restes de vos repas ? Et si vous relevez le défi de réduire votre gaspillage alimentaire tout en faisant des économies ? Cela tombe bien, ce 1<sup>er</sup> octobre débute le challenge « Just Keep It – 21 jours sans gaspillage alimentaire ». C'est sur le modèle de la Tournée minérale qui encourageait ceux qui souhaitaient ne plus boire d'alcool qu'a été imaginé ce nouveau challenge. Une mobilisation écologique lancée par Yoneko Nurtantio, auteure du livre « Zéro Gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux », et qui vise à sensibiliser au désastre du gaspillage. Un véritable problème de société alors que 90 millions de tonnes de nourriture pouvant être mangés sont perdues chaque année en Europe. Et la Belgique tient une triste place sur le podium puisqu'il s'agit du deuxième plus mauvais élève européen en termes de gaspillage alimentaire. En effet, tous les ans, 345 kilos de nourriture sont jetés par personne dans le pays. Pour aller de l'avant et apprendre à gérer sa nourriture des conseils et astuces seront diffusés du 1<sup>er</sup> au 21 octobre sur le compte Facebook du 'Just Keep it challenge' par 21 personnalités ambassadrices. Il ne vous reste plus qu'à vous lancer... ([www.facebook.com/JKIChallege](http://www.facebook.com/JKIChallege)).