



BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



LA FAMILLE TOULOUSAINE « ON EST UNE FAMILLE NORMALE »

Aline G. (34 ans) Charles G. (35 ans) et leur fils (4 ans)



Aline, Charles et Adam habitent dans un **appartement moderne et spacieux**, dans une résidence sécurisée non loin du cœur de Toulouse.



Charles est **informaticien** à temps plein dans une grande entreprise. Après une reconversion, Aline est également devenue **informaticienne** et travaille maintenant **dans la même entreprise que son mari**. En parallèle, Aline crée une **savonnerie artisanale** avec sa mère.

Bonheur et déchets : indicateurs clés

Indice de bonheur

(note sur 10)

Aline	Charles
8,5	6,6
France : 6,0	

(Fabrique Spinoza, Oct 2016)

Indice de satisfaction

(note sur 10)

Aline	Charles
9,5	8
France : 7,1	

(INSEE, 2014)

Total déchets collectés*

(par personne et par an)

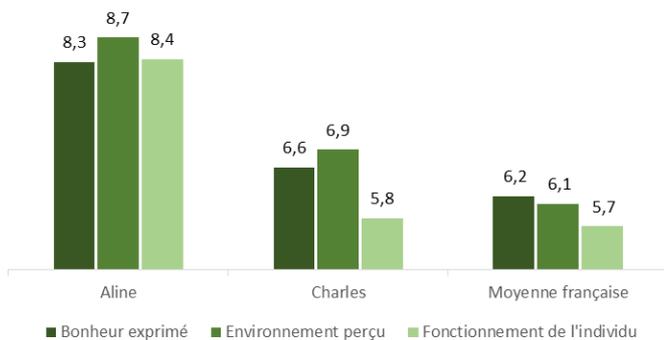
63,5 kg
France : 277 kg

Déchets résiduels et recyclage, hors compost (ADEME, 2013)

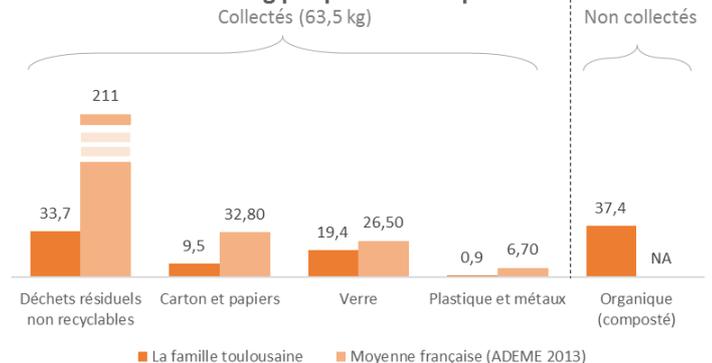
Pour plus d'information sur ces indicateurs et ceux-ci-dessous, voir la fiche introductive

Résultats détaillés

Indice de bonheur



Déchets en kg par personne et par an*



Depuis leur engagement dans la démarche zéro déchet, Aline et Charles se sont construit un **environnement beaucoup plus positif** (cadre de vie, argent, sécurité, ...) qui les rend plus heureux que la moyenne. Aline se démarque aussi par une **très bonne connaissance d'elle-même** et un optimisme fort.

Le plastique et le métal ont été bannis de la maison. Restent essentiellement **le lait, les papiers et les chocolats** de monsieur dans les papiers/cartons. Les déchets résiduels sont encore allourdis par **quelques déchets liés au petit Adam**, mais ils ont été considérablement réduits par leur **changement de mode de consommation**

*Les « déchets collectés » correspondent aux ordures ménagères collectées par le service public (recyclables et résiduelles), excluant les déchets apportés en déchetterie ou recyclés sur place (compost, don à des animaux, cheminée, etc.). C'est sur ce périmètre que portent les données nationales de l'ADEME

Extraits des déchets produits



Des papiers et un jouet pour l'anniversaire d'Adam



Du verre occasionnel



Et surtout un lombricomposteur sur le balcon

Comment : une approche méthodique et efficace



« J'ai pris pièce par pièce et j'ai désencombré chacune exactement comme Béa [Johnson] préconise de le faire »

Aline et Charles se considèrent comme des gens tout à fait normaux. Aline se souvient qu'il y a trois ans : « **j'allais au chrono drive, je faisais mes courses comme tout le monde, je gaspillais énormément et je m'en rendais pas compte** ». Dès qu'ils ont eu le « dé clic » sur la réduction des déchets, Charles a décidé de mettre fin à l'eau en bouteille. De son côté Aline achète le livre de Béa Johnson. Au bout d'un mois, ils se rendent compte qu'ils ont économisé une cinquantaine de bouteilles et se font la réflexion : « **quand même on a beaucoup de pouvoir, imagine sur un an !** ». C'est alors Aline qui prend en charge de pousser la démarche plus loin. Elle profite d'un déménagement dans une période de congé parental pour s'attaquer de front à la réorganisation du mode de vie de la famille. « **Une fois qu'on a le dé clic, ça peut aller très vite** » nous dit Aline, qui a effectué les plus gros changements en seulement quelques mois.

Bien que convaincu par la démarche, Charles a eu plus de difficulté au départ. Il nous confie, « **la**

première fois que j'ai été au marché avec mes bouches je me sentais un peu honteux ». Mais lorsqu'Aline a décidé de reprendre ses études, c'est lui qui a pris le relais sur les courses et une partie des tâches ménagères. Et maintenant « **il ne se voit pas revenir en arrière** ».

Dans les premiers temps, ils ont « testé » beaucoup de choses : la couture, les produits d'hygiène maison, le lombricompost... Puis au fur et à mesure, ils ont fait le tri dans ces différentes pratiques et abandonné celles qui étaient trop contraignantes. À la plus grande surprise d'Aline, le lombricompost est resté malgré son appréhension sur les odeurs et les vers. Elle va même jusqu'à dire : « **je suis tombée amoureuse des vers de terre** » !



Le lombricompost

Pourquoi : vers une sobriété heureuse



« la sobriété heureuse, c'est ce que je recherchais quelque part, donc ça a été la suite logique »

Aline et Charles ont vécu des **moments difficiles** dans leur ancienne vie, à Lille. Aline a été licenciée dans la même période où le petit Adam avait des problèmes de santé sérieux. Adam a survécu et c'est dans cette **situation de sensibilité exacerbée et de soulagement** qu'Aline et Charles ont été profondément touchés par un reportage télévisé sur les déchets : « **le dé clic ça a été un reportage qu'on a vu je peux même dire la date, c'était ... aux environs du 27 décembre 2013** ». Et c'est sur les déchets que se cristallise une volonté plus large de ne plus subir et de passer à l'action. « **On peut réduire les déchets, à notre niveau on peut au moins faire ça, on va pas attendre que les États et les gouvernements agissent** ». Et la réduction des déchets s'associe à une démarche sanitaire qui passe par le fait de ne plus utiliser de plastique, de manger bio, de faire ses produits d'hygiène à base

de produits naturels... Mais c'est également le choix d'un changement, pour **se rendre acteur de leur destin**. Ils font ainsi le choix de venir s'installer à Toulouse pour avoir un meilleur climat, et Aline reprend ses études pour se reconverter dans l'informatique. Dans ses lectures pour mieux « comprendre » et savoir « comment agir », Aline découvre notamment Pierre Rahbi et la sobriété heureuse. Et cela fait tout de suite écho en elle : « **la sobriété heureuse, c'est ce que je recherchais quelque part, donc ça a été la suite logique** ».

Mais Aline et Charles font toujours attention à rester dans une démarche mesurée et compatible avec le reste de la société. « **J'ai pas du tout envie d'être exclue de la société parce que je fais attention à mes déchets** »

Le bonheur : être acteur de sa vie



« C'est pas forcément les moments de plaisir, qui rendent heureux dans la vie, c'est le fait d'être constant dans le bien-être »

Aline et Charles **n'ont pas une prédisposition naturelle** au bonheur. Charles reconnaît facilement qu'il n'est « *pas toujours optimiste* » et Aline a pu connaître des états de mal être proche de la « *dépression* ». Mais ensemble, ils ont décidé de prendre leur vie en main et de construire leur bonheur. Cela passe notamment par le fait de **déménager dans le sud** de la France, pour avoir un climat plus doux, mais surtout par le fait de **changer de « philosophie de vie »**. Il s'agit d'abord « *de ne pas s'attacher aux objets, c'est vraiment le premier abord, ne pas être matérialiste* » rappelle Aline. Pour eux, les plaisirs que l'on tire de la consommation sont devenus fugaces. La « stabilité

émotionnelle », le fait « **d'être constant dans le bien-être** » sont aujourd'hui les éléments clés de leur bonheur.

Bien que de façon différente, Aline et Charles s'inspirent du bouddhisme, en tant que philosophie, pour construire leur bonheur. Ils pratiquent tous les deux la méditation mais n'en délaissent pas pour autant l'action ! Au contraire, il s'agit pour eux de plus vivre les choses, de se sentir acteur de sa vie, ne plus recevoir passivement les agressions de la vie ou être simplement dans l'attente que d'autres agissent pour nous. « **Être acteur, ça rend heureux du coup !** »

Bien vivre sans déchet : une porte d'entrée vers un questionnement plus large



« c'est pas un rejet de la société de consommation... on a fait un pas de côté je dirais »

Bonheur et zéro déchet sont clairement liés pour Aline et Charles dans la mesure où **leur démarche de réduction des déchets fait partie des moyens par lesquels ils sont devenus acteurs de leur vie** ! Pour Charles, il est évident que le fait de désencombrer son environnement et de ne plus être dans une logique de consommation effrénée permet « *de se recentrer sur les choses plus essentielles* ». Il se définit comme un « *consomm'acteur* ». Acheter du miel se fait dorénavant directement chez le producteur et ce qui n'aurait été qu'un acte de consommation il y a encore quelques temps est devenu aujourd'hui un moment de découverte en famille !

Pour Aline, le lien est encore plus fort. Au début, la prise de conscience des impacts des déchets a été difficile. C'est d'abord dans le passage à l'action qu'elle trouve du réconfort. **Elle dit clairement qu'elle a découvert sa passion, la savonnerie, « grâce au zéro déchet »**. Comme beaucoup, elle a testé la fabrication de ses propres produits d'entretiens. Intéressée par la question, elle offre un stage de savonnerie à sa mère pour lui changer les idées dans un moment difficile sa vie. Elles y

assistent ensemble et se prennent toutes les deux de passion pour cette activité. Aujourd'hui elles ont monté une **petite entreprise familiale** de création de savon. En plus d'avoir aidé sa mère à traverser un moment difficile, Aline s'est trouvée une passion qui la rend heureuse et fière. Elle aimerait même, un jour, en faire son activité principale...



Les savons fait-maison de Aline

Pour Aline et Charles, la prise de conscience de leur capacité d'agir sur leur production de déchets est un point de départ qui a engendré un questionnement plus large. « *J'ai voulu absolument trouver des réponses à mes questions, pour aller plus loin dans la démarche, qui a commencé avec les déchets* ». Quelques trois années plus tard, **c'est bien le sens de leurs vies et leurs conceptions même bonheur qu'ils sont en train de reconstruire.**

Pour en savoir plus : [Fiche introductive](#) et [Rapport complet d'étude](#).



L'ADEME est un établissement public sous tutelle conjointe du ministère de l'Environnement, de l'Énergie et de la Mer et du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

