



BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



ALLEGRA M. : LA JOIE DE LA DÉCOUVERTE

Allegra, 35 ans



Achat d'épices et huiles en vrac chez un commerçant du quartier



Allegra est propriétaire d'un petit deux-pièces dans le 17^e arrondissement parisien, qu'elle loue quelques mois dans l'année. Elle occupe temporairement l'**appartement familial dans le 18^e** en l'absence de ses parents qui sont à l'étranger.



Elle est **documentaliste audiovisuelle freelance** et travaille régulièrement au sein de la rédaction d'une chaîne de TV. Elle a fait le choix de la flexibilité : **aucune semaine de travail n'est pareil que l'autre**, ce qui lui laisse du temps pour **l'écriture d'un blog et d'un guide** en lien avec le zéro déchet.

Bonheur et déchets : indicateurs clés

Indice de bonheur

(note sur 10)

Allegra
6,8

France : 6,0

(Fabrique Spinoza, Oct 2016)

Indice de satisfaction

(note sur 10)

Allegra
7,5

France : 7,1

(INSEE, 2014)

Total déchets collectés*

(par personne et par an)

21 kg

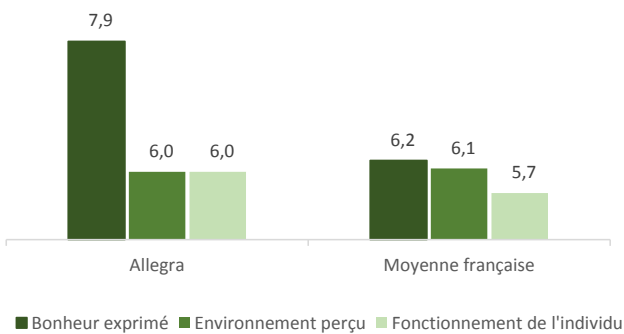
France : 277 kg

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

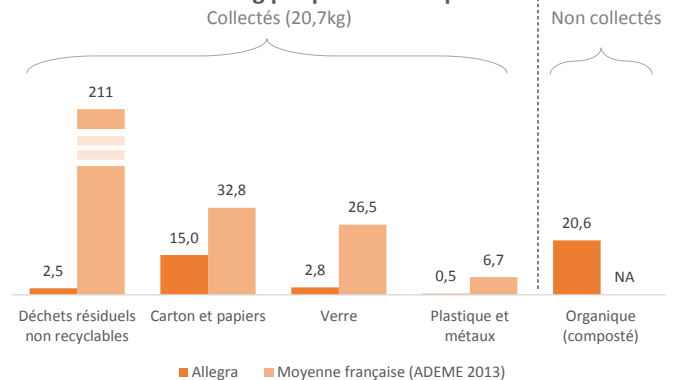
Pour plus d'information sur ces indicateurs et ceux-ci-dessous, voir la fiche introductive

Résultats détaillés

Indice de bonheur



Déchets en kg par personne et par an*



Allegra est de manière générale plus heureuse que la moyenne, même si sa satisfaction diminue avec l'arrivée de l'automne à Paris... Elle aime autant s'évader dans la nature que déguster de bonnes adresses dans son quartier.

Des tickets de métro, une touillette... seulement quelques exceptions bien spécifiques pour des déchets records : à peine plus d'1 kg résiduel par an, et un compost minimal grâce à de multiples astuces.

*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



Comment : suivre ses envies et faire des découvertes



« Tester, tester... je fais ça et ça fonctionne... quand on a un truc on l'adopte et on y pense plus. »

Tenant à **éliminer au maximum le plastique**, Allegra achète tout en vrac, en fonction de ses **envies et découvertes**. Elle adore discuter avec les commerçants du quartier, elle demande même **son repas à emporter, comme son falafel préféré, dans une boîte réutilisable**. Elle a meublé un appartement entier en meubles de « récup », trouve **des vêtements originaux de seconde main**, et apporte son **compost** – stocké au congélateur pour limiter les odeurs – **dans un jardin partagé du quartier**. Cela fait aussi plusieurs années qu'elle fabrique ses produits de



beauté, avec **des ingrédients parfois inattendus comme du marc de café**. Elle a remplacé sa brosse à dents par du Siwak (brosse à dents naturelle) et a même pensé à commander du papier toilette sans rouleau en carton pour éviter ce déchet inutile... cette démarche d'apparence extrême ne lui paraît pas du tout difficile : elle cuisine un « fast food zéro déchet » en **moins de 5min**, fabrique un exfoliant en deux tours de cuillère. **Partageant des astuces et des bons plans avec d'autres « bloggeuses »**, suscitant la curiosité de ses collègues, elle voit le « zéro déchet » comme une source de rencontres et de discussions qui renforcent sa démarche.



Pourquoi : le naturel et la diminution des contraintes



« Je déteste les supermarchés, c'est quelque chose que je ne connais plus. Ca me fait gagner une heure par semaine, et faire le marché est un plaisir donc je le mets pas au même rang »

Allegra est née aux abords de la Place de Clichy, un quartier qu'elle connaît comme sa poche et où habitent encore ses parents, **d'origines angolaise et mauricienne**. C'est d'abord une « **démarche naturelle** » qui l'a fait rentrer dans la réduction des déchets. Après avoir passé des années à utiliser des traitements pour défriser ses cheveux crépus, elle s'est décidée à garder des cheveux « afro », naturels, pour gagner du temps et se protéger de l'impact des produits chimiques. Ce n'était qu'un premier pas avant de **fabriquer tout un ensemble de produits** (shampooing, conditionneur, crèmes, etc.) lui permettant aussi d'éviter des allergies. Après les produits de beauté et d'entretien, elle s'est mise au « **do it yourself** » pour la cuisine, « **flexitarienne** » **tendant vers le végétarisme**, puis aux vêtements et meubles d'occasion. De nature un peu désordonnée, elle **n'arrive pas à faire le grand « désencombrement »** prôné par les adeptes du **minimalisme**, mais la démarche l'aide à se

simplifier la vie. Finie la « **hantise des salons de coiffure** » des heures entières passées à se laver les cheveux ou à faire la queue dans des supermarchés, elle voit le zéro déchet non seulement comme **un gain de temps** mais aussi une activité qui lui fait plaisir comme faire le marché ou expérimenter des recettes.



Le bonheur : prendre le temps



« Aller moins vite, ne pas attendre les vacances ou le week-end »

Allegra est heureuse au quotidien, même si son **indice de bonheur est plus bas en octobre (6,8) qu'en août (8,7)**, avec l'arrivée de la grisaille parisienne. Très satisfaite de son salaire et de la **flexibilité** de son travail dont elle a fait une priorité (en refusant des postes moins flexibles même mieux payés), elle **prend du temps pour elle**, que ce soit pour des cours de danse, découvrir de nouvelles adresses avec ses copines, ou même regarder des séries. Il est important pour elle d' « aller moins vite,

ne pas attendre les vacances ou le week-end ». Elle adore **passer du temps et se promener dans son quartier** pour lequel elle rédige un guide des adresses zéro déchet. Quand de temps en temps elle a envie de s'échapper de la pollution et du rythme parisiens, elle part pour des **randonnées dans la nature**, comme récemment sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle. Seul bémol à son bonheur : l'envie de le partager avec quelqu'un !

Bien vivre sans déchet : des expériences sources d'épanouissement



« J'aime beaucoup l'expérimentation, essayer des choses »

Au-delà de la recherche de naturel, le « zéro déchet » est associé pour elle à une **démarche de santé et de bien-être**, incluant marcher pour faire ses courses et manger plus sainement. Se décrivant comme **gourmande**, Allegra apporte des fruits secs (dans un sac en tissu !) au travail pour « **éviter de manger des sucreries** » de mauvaise qualité. Sa façon de consommer lui apporte aussi du bonheur au quotidien par la découverte de nouveautés : « mes courses ont été transformées ! » ; « **j'aime déguster une bonne adresse, c'est un peu comme une chasse** » ; « j'aime découvrir des spécialités qui viennent de petits patelins... **c'est ma marotte à moi mais ça pourrait plaire à plein de gens !** ». Son bonheur vient aussi des relations créées : « *Recréer du lien dans la ville, rencontrer des gens nouveaux.* ». Par exemple, elle essaye de convaincre un vendeur de jus de fruits frais de proposer leurs jus sur place dans des verres, ou à emporter dans des bouteilles en verre consignées. Elle est « très contente » quand elle peut acheter sans emballage des choses qu'elle aime, comme son repas de midi qu'elle demande

directement dans sa boîte et paye moins cher, montrant à ses collègues qu'« **économiquement on s'y retrouve** ». Elle poursuit sa démarche dans ses voyages comme récemment lors d'une marche sur les chemins de Saint-Jacques entre la France et l'Espagne.



Elle participe aussi à des **événements « zéro-déchet »** à Paris, dont elle aime beaucoup l'« *ambiance bienveillante* ». Finalement sa démarche lui permet de « **se désindustrialiser la tête, ça fait du bien** ».

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.

