



BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



ANTOINE M. ET ANNE-GAËLLE R. EN HARMONIE AVEC LA NATURE

Antoine (44 ans) et Anne-Gaëlle (35 ans)



Antoine et Anne-Gaëlle habitent dans un petit **appartement dans la banlieue de Vannes**. Ils construisent actuellement leur **maison écologique à la campagne**. Auto-construction, matériaux naturels, vergers et jardins sont au rendez-vous. Le tout avec un minimum de déchets.



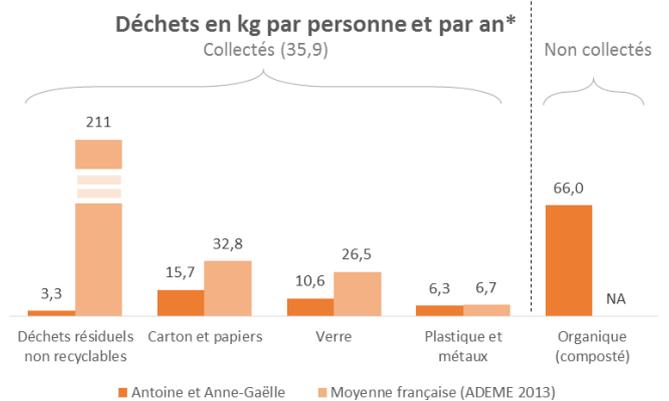
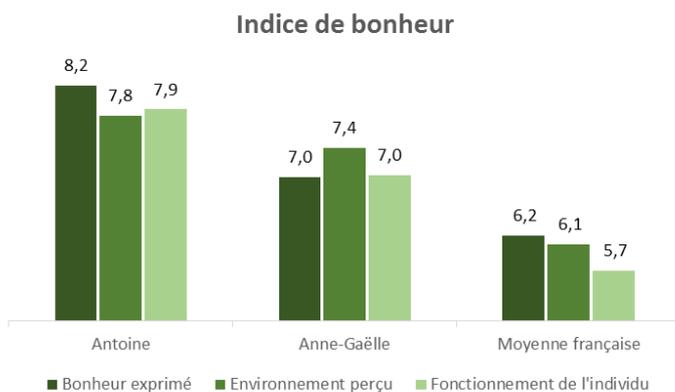
Ils sont tous les deux **instituteurs** et très pris par leur travail. Récemment, après des difficultés dans son poste, Antoine a décidé de **revoir ses priorités pour se consacrer pleinement à la construction de leur maison**. Anne Gaëlle est également dans la construction d'un « **nouvel équilibre** ».

Bonheur et déchets : indicateurs clés

Indice de bonheur (note sur 10)		Indice de satisfaction (note sur 10)		Total déchets collectés* (par personne et par an)
Antoine	Anne-Gaëlle	Antoine	Anne-Gaëlle	35,9 kg
8	7,2	7	8	
France : 6,0		France : 7,1		France : 277 kg
<i>(Fabrique Spinoza, Oct 2016)</i>		<i>(INSEE, 2014)</i>		<i>Déchets résiduels et recyclage, hors compost (ADEME, 2013)</i>

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

Résultats détaillés



Antoine érige le **gout du risque et de la découverte** en valeur positive fondamentale. À l'écoute de ses besoins et avec une **bonne capacité d'adaptation**, il retrouve toujours le chemin de son bonheur. Anne-Gaëlle s'ancre dans une dimension plus sociale du bonheur. C'est dans son **entourage qu'elle trouve la sécurité et la sérénité**

Antoine et Anne-Gaëlle ont **peu de besoins**. Ils **consommant peu**, sont particulièrement attentifs aux produits « jetables » et **réutilisent** au maximum. Ainsi, seuls quelques papiers liés au travail, quelques bouteilles de cidres et de lait subsistent. Ils produisent essentiellement des **déchets organiques de cuisines qui sont compostés**

*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



Le lait reste un problème mais les crêpes sont délicieuses



Le verre rendu à son minimum



Beaucoup de compost



Une poubelle résiduelle pas plus haute qu'une bouteille de cidre

Comment : limiter ses consommations et faire durer ses achats



« Si t'y réfléchis c'est du bon sens ! »

Pour Antoine et Anne-Gaëlle, le fait de ne pas produire de déchets n'est pas une activité en soi, c'est le résultat naturel de leur mode de vie. **L'aspect central de leur démarche consiste à se questionner sur leurs besoins et les consommations qui en découlent.** Pour Antoine, c'est clair, ses besoins en termes matériels se résument aux aspects essentiels. « 90 % ou 95 % des choses que j'achète moi, c'est de l'alimentaire ». Anne-Gaëlle est moins minimaliste mais a **des plaisirs simples** comme la lecture, les balades et les sorties entre copains qui impliquent peu de consommations matérielles, et donc peu de déchets. À partir de là, le reste, « **c'est du bon sens !** ». Pas après pas, depuis maintenant des années, ils n'ont jamais eu à modifier leur mode de vie ou à « organiser » leur consommation. Anne-Gaëlle le dit clairement « **c'est pas de l'organisation, c'est juste un minimum d'anticipation** ». Ainsi, ils ne font pas les courses avec des bocaux mais avec des sacs en tissu, et ce ne sont pas les quelques emballages supplémentaires qu'ils génèrent qui font la différence sur leur production de déchet. Le

deuxième point clé, lorsqu'ils achètent des choses, c'est de **faire durer**. Antoine illustre bien la logique avec ses « t-shirts à quatre vies » : l'utilisation courante, le bricolage lorsqu'ils commencent à être troués, le cirage de chaussures quand ils ne sont plus portables et finalement le compost pour aller nourrir le sol (pour les t-shirts qui s'y prêtent). Aujourd'hui ils franchissent une étape supplémentaire et se tournent vers une certaine forme d'**autonomie en construisant leur maison de 60 m²**. Ils construisent petit pour limiter les possibilités d'accumulation et les consommations énergétiques inutiles, mais ont acheté un grand terrain sur lequel ils installent des arbres fruitiers, un potager et des animaux qui fourniront l'essentiel de leur alimentation.



Pourquoi : le cycle de la vie



« la nature elle ne fait pas de déchets, donc pour moi il faut fonctionner comme la nature »

Antoine et Anne-Gaëlle ne se revendiquent pas du mouvement zéro déchet qu'ils n'ont découvert que très récemment. Pour Anne-Gaëlle, son mode de vie est ancré dans son enfance et une origine « paysanne ». Ses grands-parents étaient agriculteurs et ses parents ont toujours fait le jardin, cultivé des fruitiers et élevé des poules. « **Ya toujours eu ce truc là quand même, assez proche de la nature d'une certaine façon** ». Par ailleurs, elle a été **marquée par des voyages et des rencontres**, dont celle avec Antoine.

De son côté, Antoine a également des souvenirs forts de sa grand-mère et son mode de vie paysan mais **la « révélation » vient de ses voyages dans le grand Nord Canadien**. « Sur la mer de Beaufort,

*c'est magnifique, c'est de la nature grandiose, tu as des migrations de caribous [...] des baleines, ... sauf que **même là-bas, sur les plages, alors tu en as moins, mais tu as du plastique, ou tu as des trucs qui sont refoulés par la mer...*** ». Antoine découvre ainsi, de manière très concrète, le fait que toutes nos actions ont une répercussion sur l'environnement et qu'il n'existe plus de sanctuaire protégé ! Antoine et Anne-Gaëlle se retrouvent autour de leur amour de la nature et cette volonté d'avoir un mode de vie simple en harmonie avec leur environnement. Mais ils ne se perçoivent pas comme des « écolos », pour eux, de toute façon, il n'y a pas d'autre mode de vie possible : « **les gens disent l'environnement, c'est des trucs de**

hippies... mais tu respires quoi tous les jours quand tu te lèves, tu bois quoi, c'est quoi que tu

manges ça vient d'où ? »

Le bonheur : être en cohérence avec soi-même, à deux



« Avoir identifié un peu qui tu es, de quoi t'as envie, de quoi t'as besoin et voilà »

Antoine ne court pas après le « bonheur » qui se résume pour lui à des instants fugaces. Il est plutôt en recherche du sentiment de bien-être que procure **la cohérence entre « ce que tu projettes dans le réel [...] ce que tu fais réellement [et] ce que tu ressens »**. Et ce qu'il projette fondamentalement « *c'est l'harmonie avec la nature* ». Après avoir parcouru le monde pour découvrir la nature « sauvage », il explore aujourd'hui de nouvelles harmonies en construisant sa maison et sa famille dans sa Bretagne originelle.

Anne-Gaëlle, dans la même logique, différencie les « *moments de joies* », du « *bonheur* » qu'elle associe plus à un « *état* ». Elle trouve de la joie dans **les voyages, les rencontres ou le dessin... et ces moments sont essentiels pour ne pas**

« *s'encrouter* ». De façon complémentaire, c'est le fait d'affronter ses craintes et de s'assumer telle qu'elle est qui lui procure la tranquillité et la constance qui font son bonheur au quotidien. « *On a plein d'habitudes, plein de réflexes, plein de gens autour de nous qui vivent à peu près tous selon le même modèle. Et donc à un moment donné ça demande de déconstruire ça* ».

Au final, c'est en grande partie dans la rencontre avec l'autre et la complémentarité qu'ils ont trouvés qu'Antoine et Anne-Gaëlle se construisent leur bonheur. C'est en regardant « ensemble dans la même direction » comme disait Saint Exupéry, qu'ils **s'autorisent à vivre leurs rêves**, même si ils ne sont pas toujours conventionnels.

Bien vivre sans déchet : la maison écologique du bonheur



« *c'est pas la taille de la maison qui fait le bonheur ! [...] moi j'ai plus l'impression de m'acheter de la qualité de vie en m'achetant un terrain* »

Quand les routes d'Antoine et Anne-Gaëlle se croisent, l'un cherche à se construire un port d'attache quand l'autre a besoin d'aventure. Ils se retrouvent d'abord autour de leur amour commun pour la nature et leur volonté d'une vie plus écologique. Emerge alors le projet de construire leur **maison écologique à la campagne et de « vivre ce truc là comme une aventure »** précise Anne-Gaëlle. Le mode de vie qu'ils se construisent ainsi génère naturellement moins de déchets et plus de bonheur. Et la conception de leur maison l'illustre parfaitement.

La maison en elle-même est faite de matériaux naturels qui retourneront finalement à la nature. Le fait de construire petit (60 m²) va également dans le sens d'un mode de vie plus écologique. Mais c'est aussi pour eux **un plus petit crédit**, remboursé plus rapidement et **un grand jardin** qui fournira une certaine autonomie alimentaire autant que le plaisir de jardiner. La perspective à moyen terme est ainsi de **réduire considérablement leur besoin d'argent** et donc

leur temps de travail. Le but serait alors d'avoir plus de temps disponible pour avoir des activités qui contribuent à leur bien-être. Antoine s'y voit déjà :



La vie de rêve dessinée par Anne-Gaëlle

« *dans 5 ou 7 ans on a fini notre prêt et après le loyer on n'en a plus, si on a envie de tous les deux de se mettre à mi-temps, et de peindre, d'écrire, d'aller voyager, ou de s'occuper de nos mômes... on peut quoi* ».

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'Energie et de la Mer et du ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.



@ademe

ademe.fr

