



BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



LA FAMILLE LOZÉRIENNE UNE VIE SIMPLE EN FAMILLE

Aurélie R. (35 ans), Olivier N. (38 ans) et leurs deux enfants (10 et 8 ans)



Cette famille vit dans un **village de Lozère**. Ils ont construit leur **maison écologique**, en bois, au milieu de la nature et des montagnes. La voiture est indispensable ici mais ils limitent leur trajet en organisant au maximum leur vie autour du village.



Aurélie est **enseignante en français** au collège et Olivier est **aide de laboratoire** au lycée. Leurs métiers leur permettent d'avoir une vie bien organisée, élément important pour avoir un mode de vie écologique aussi poussé qu'eux loin des grandes villes.

Bonheur et déchets : indicateurs clés

Indice de bonheur (note sur 10)

Aurélie 7,4	Olivier 6,1
France : 6,0	

(Fabrique Spinoza, Oct 2016)

Indice de satisfaction (note sur 10)

Aurélie 10	Olivier 7,5
France : 7,1	

(INSEE, 2014)

Total déchets collectés* (par personne et par an)

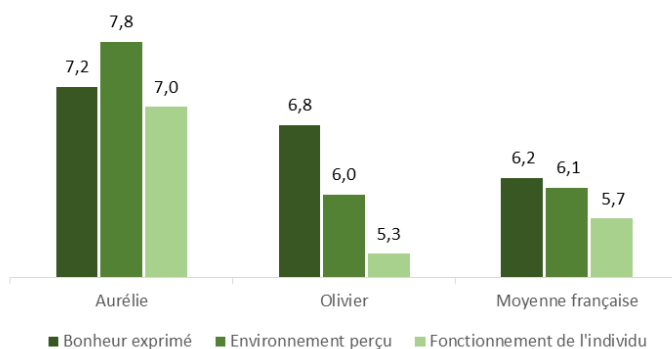
23 kg
France : 277 kg

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

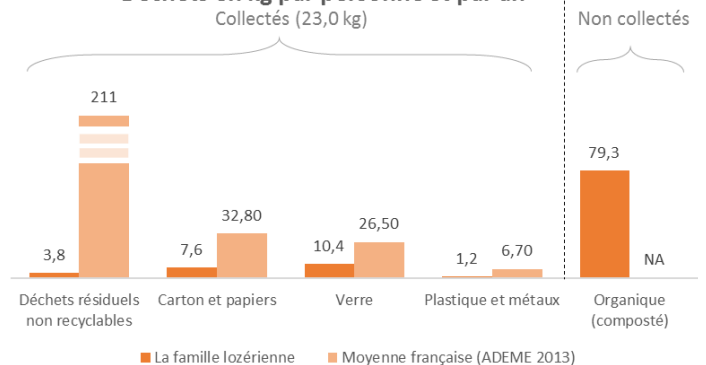
Pour plus d'information sur ces indicateurs et ceux-ci-dessous, voir la fiche introductive

Résultats détaillés

Indice de bonheur



Déchets en kg par personne et par an*



Tous les quatre vivent dans un **superbe coin de campagne qui fait partie des éléments forts de leur bonheur**. Aurélie a de plus une bonne **connaissance d'elle-même** et une tranquillité émotionnelle. Olivier est **préoccupé par sa santé** et manque parfois de confiance en l'avenir mais il s'est construit un **environnement dans lequel il se sent bien**.

Ces deux enfants du pays connaissent un secret ancestral : **les légumes poussent sans emballage !** Ils cultivent leur jardin qui fournit l'essentiel des légumes de la famille et bientôt les fruits. Avec **beaucoup de cuisine et de compost**, ils évitent l'essentiel des déchets. Pour le reste c'est **Aurélie qui a le secret des courses : sans les enfants pour ne pas les tenter !**

*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 : de l'organisation et un bon réseau



« on a la livraison du pain à l'école [...] parce qu'on a des copains qui font leurs pains, ils sont paysans boulangers »

Le premier élément dans la démarche d'Aurélie et Olivier, c'est de faire le jardin et de **produire une bonne partie de leur alimentation**. Olivier précise : « on a commencé cette année à planter il y a des pruniers, il y a un noyer sur le terrain, on a planté plein de figuier... ». Pour le reste, Aurélie a une **organisation bien réglée pour gérer les courses** qui sont systématiquement associés à d'autres activités. Elle fait l'essentiel de ses achats à la Biocoop, sur la route à la sortie du travail ; le pain est livré directement à l'école des enfants ; elle achète le fromage chez le fromager à côté de l'école...

Une bonne partie de leur consommation repose sur **leur réseau personnel, la récupération et de l'artisanat local**. Par exemple pour l'aménagement des chambres des enfants : « on a récupéré nos bureaux de quand on était petit sinon le reste c'est mon père qui l'a fait ». En dehors des circuits commerciaux classiques, ces modes de

fonctionnement n'impliquent pas de packaging et donc peu voire pas de déchets. Et cela permet en **plus des arrangements pratiques** : « on a la livraison du pain à l'école [...] parce qu'on a des copains qui font leurs pains, ils sont paysans boulangers ».

Ce sont aussi les réseaux interpersonnels qui compensent l'absence de certains commerces. Par exemple, il n'existe pas de friperie en Lozère mais Aurélie nous explique : « je faisais partie d'une association qui s'appelle « naître et grandir » [...] et on avait fait un réseau, pour se prêter pas mal de choses, comme des habits pour les enfants ». En parallèle elle utilise aussi beaucoup internet pour acheter d'occasion. Léo et Zoé ne sont pas en reste et pour les impliquer, **Aurélie a fait de la gestion des poubelles un défi ludique**. « Je mets des étiquettes pour savoir quand est-ce qu'on a commencé », le jeu consiste alors à sortir la poubelle le plus tard possible.

Pourquoi : un mode de vie tendant vers l'autonomie



« le but après c'est d'être le plus autonome possible »

La démarche d'Aurélie et Olivier vers le zéro déchet est en phase avec les grands moments de leur vie. Tous les deux sont nés dans des milieux ruraux, dans le massif central, et ont depuis toujours **le gout pour la vie simple à la campagne**. **Le premier pas significatif vient avec l'arrivée des enfants**. Aurélie se souvient : « on était déjà dans une réflexion plutôt écolo [...] qu'on a commencé un petit peu à mettre en place avec l'arrivée des enfants, c'était pour moi l'allaitement, les couches lavables, l'alimentation bio le plus possible pour eux, etc. ».

Avec les enfants viens la volonté d'avoir une maison et c'est alors un second cap important dans **la construction de leur mode de vie écologique**. Pour Olivier, c'est un moment particulièrement important : « ça a permis de se dire : on a fait déjà ça, maintenant on voit plus loin, on voit plus grand, on va

vers là où on voulait aller ». Et la construction de la maison rentre pleinement dans sa **conception très globale du zéro déchet** : « On a des toilettes sèches, on a une maison en paille, très bien isolée, enfin en globalité, je pense qu'on est assez 'zéro déchet' oui quand même ». La troisième étape se construit maintenant autour **du jardin et des fruitiers qui fourniront à termes l'essentiel de la nourriture de la famille**. Ils se rapprochent ainsi encore un peu plus de leur but final : « être le plus autonome possible ». Il faut dire que, à 30 kilomètres de la première ville, une certaine autonomie et beaucoup d'organisation sont quasiment des nécessités.

Le bonheur : un cocon familial à la campagne



« moi je suis heureuse dans ce mode de vie là, avoir un environnement qui soit satisfaisant pour moi, un environnement rural, proche de la nature »

Aurélie et Olivier vivent tout simplement là où ils voudraient être, comme ils voudraient vivre. Ils aspirent tout simple à une vie paisible et de qualité. Aurélie le dit clairement, **le bonheur** : « *c'est le quotidien, les petites choses du quotidien sont agréables, on se sent bien dans cette maison, on est bien dans ce village et notre cadre de vie on... a trouvé l'endroit qui nous convenait !* ». Cela fait totalement écho à la vision d'Olivier pour qui le bonheur : « *c'est d'offrir à ma famille un cadre agréable de vie de tous les jours* ». Entre le bricolage et le jardinage, qui participent à construire ce cadre agréable, Olivier se ménage du temps pour sa grande passion : le bonzaï.

Par ailleurs, Aurélie et Olivier ont **une conscience politique forte**. S'ils ne sont plus militants actifs aujourd'hui, ils restent en prise avec les actualités et la vie politique nationale. C'est aussi pour **protéger**

leurs enfants de la « **violence** » de notre monde qu'ils ont construit leur havre de paix à la campagne. Léo et Zoé semblent effectivement ravis de pouvoir gambader en toute tranquillité sur le terrain familial.

Aurélie et Olivier ont des projets pour améliorer leur cocon, mais avec la fin des travaux de la maison et la mise en place d'un fonctionnement familial harmonieux, ils ont maintenant une **sensation d'accomplissement** qui permet à Aurélie de dire : « *je ne suis pas dans l'attente d'un grand changement qui permettrait d'être plus heureuse* ». Il faut préciser qu'avec un peu d'ouverture d'esprit et beaucoup d'huile de coude, Aurélie et Olivier nous prouvent que le rêve d'une maison écologique à la campagne est **tout à fait accessible financièrement**.

Bien vivre sans déchet : un hamac entre deux fruitiers



« Tout ce qu'on met en place, pour moi ça correspond à l'amélioration de notre qualité de vie »

Pour cette famille de Lozère, **zéro déchet et bonheur sont clairement indissociables**. Olivier le dit sans détour : « *Tout ce qu'on met en place, pour moi ça correspond à l'amélioration de notre qualité de vie* ». Par exemple, la finition des travaux et de l'essentiel des aménagements de la maison familiale à procurer une sensation d'accomplissement à Olivier et Aurélie. Et cette sensation n'aurait pas été aussi complète si la maison n'avait pas été conçue de façon écologique et prévue pour ne pas laisser de déchet jusqu'après sa durée de vie. « **À la fin de vie de la maison, il n'y aura aucun déchet, enfin tout est recyclable quasiment, c'est de la pierre, du bois, de la chaux dans les murs, de la paille** ».

La conception du jardin est dans la même logique. C'est une pièce essentielle de leur approche du zéro déchet, mais c'est aussi un plaisir pour eux. Le côté esthétique est également important. **Le jardin et les arbres fruitiers participent ainsi à créer un environnement particulièrement agréable...**

Quand Olivier plante deux fruitiers devant la terrasse, les enfants salivent d'avance des confitures maisons et Aurélie imaginent les fleurs de cerisiers au printemps et le hamac tendu entre les arbres, berçant ses lectures en picorant des fruits... Il ne lui en faut pas plus pour être heureuse !

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.

