



BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



LA « GREENER » FAMILY

Carole (38 ans), Julien (41 ans), et leurs enfants Margaux et Nicolas (8 et 5 ans).

Ils tiennent un blog sur leur démarche depuis presque 2 ans nommé « la Greener Family ».



La Greener Family vit dans une **maison individuelle à la campagne** (sud Essonne), d'environ 175 m² avec étage et avec jardin, depuis près de 2 ans.



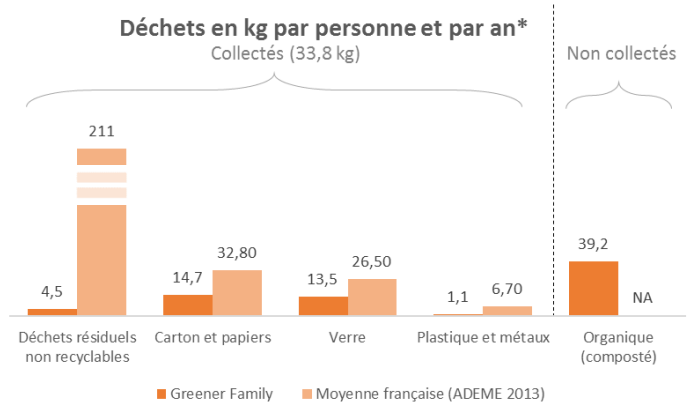
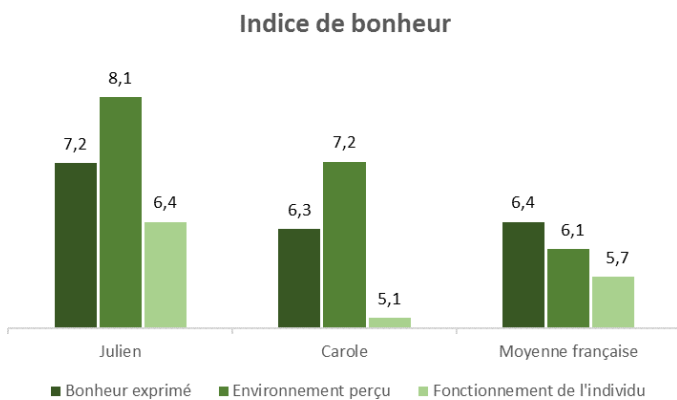
Julien est **responsable de programme e-commerce** à Massy. Carole est **opticienne**, spécialisée dans la vente en entreprise, où elle se rend quotidiennement dans toute l'Île-de-France. Le reste du temps, elle travaille à domicile.

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)
Carole 6,4	Julien 7,3	Carole 8,5	Julien 9,5	33,8 kg
France : 6,0 <i>(Fabrique Spinoza, Oct 2016)</i>		France : 7,1 <i>(INSEE, 2014)</i>		France : 277 kg <i>(ADEME, 2013)</i> <small>Déchets résiduels et recyclage, hors compost</small>

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

Résultats détaillés



Carole et Julien se démarquent notamment par l'évaluation très positive qu'ils font de leur vie (corroboré par l'indice élevé de satisfaction, à 9) et se considèrent comme très heureux, ce qui est d'ailleurs fortement lié à la **qualité de leur environnement**.

Après presque 2 ans d'engagement, « **en ne s'imposant aucune contrainte** » comme ils le disent, la Greener Family est passée d'une poubelle résiduelle de **50 L par semaine à moins de 30 L par mois**, soit près de 10 fois moins de déchets qu'un foyer moyen.

*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 : le fait maison et « la main à la pâte »



« Quand on le fait sur le mode du jeu, on n'y voit pas de contraintes, c'est ludique »

Engagée depuis à peine plus d'un an et demi, la Greener Family produit pourtant plus de **8 fois moins de déchets collectés qu'un foyer moyen**, à tel point qu'après avoir changé la taille du sac poubelle, puis la fréquence de sortie, c'est désormais la poubelle elle-même qu'ils viennent de réduire. Pour y arriver : achats en vrac, découverte de la cuisine des produits frais et bruts, compost et un poulailler a même trouvé sa place dans le jardin. Et puis le goût pour les travaux manuels et la créativité de Carole permettent d'équiper le logement ou de s'habiller à partir de récupération. « **Faire soi-même permet d'éviter d'acheter et d'être dans la consommation de masse** ». Rien que pour les courses, c'est **100 € économisés par mois**, entre nouvelle alimentation, réduction du gaspillage, ou produits ménagers faits maison ! Les économies passent également par l'achat de biens et produits parfois plus chers à l'acquisition, mais de meilleure

qualité et qui durent plus longtemps. Leur stratégie pour réussir dans la durée : le prendre comme un jeu, un défi, et faire « *un pas après l'autre* », ou plutôt, « *une pièce de la maison après l'autre* ». Après s'être concentrés sur la cuisine, leur défi actuel porte sur la salle de bain (rasoir de sûreté et blaireau, dentifrice, déo et savons solides en vrac...), et le suivant portera sur les déchets liés au sport.



Pourquoi : le goût du défi et de l'éco-frugalité



« Notre mode d'achat a changé : quand on veut quelque chose, on réfléchit à savoir si on en a besoin, s'il y a une alternative... on se questionne quasi sur tout maintenant ! »

Carole a toujours « *été la fille qui fait attention à la nature, mais sans être écolo pour autant* », et pour Julien « *c'était juste éteignons les lumières, faisons attention à l'eau* ». Mais c'est le **passage de l'appartement de banlieue à la maison de campagne, en septembre 2014**, qui crée le déclic : « *J'ai fait la réflexion à Julien pour lui dire : t'as vu tout ce qu'on jette ? Je voyais toujours la poubelle sortir, sortir... je trouvais ça pas cohérent* ». Et puis, « *en devenant propriétaire on se sent plus impliqué, mais aussi plus libre pour agir comme on le veut* ». Dès lors, **le défi est lancé**. Depuis, « *on fait un blog pour répondre aux idées reçues, car nous aussi on avait les mêmes au départ* ». La volonté de montrer que « **nous ne sommes pas exceptionnels, on fait les choses de façon pragmatique** ».

C'est par les **courses et l'alimentation que tout commence** : « *avant on achetait du surgelé, [...] si ça pouvait être « déjà fait » c'était mieux.* » Pour autant,

Carole raconte comment le passage à la cuisine « *n'a pas été une partie de plaisir. Quand je me vois dans la cuisine, pour moi c'est la femme au foyer, aux fourneaux. C'est pour ça que la partie plaisir était importante et il fallait que j'en ressente.* [Maintenant,] *je me suis pris au jeu* ». Au final, « *on a beaucoup réduit le temps de télé* », la cuisine et le marché sont des « *temps de convivialité* » ou bien des « *sas de décompressions* », notamment pour Carole qui a toujours aimé les activités manuelles. **La démarche 0 déchet devient alors un élément central qui permet de relier ses plaisirs à un objectif d'économies de matière et de consommation plus sobre.**

Le bonheur : une vie qui a du sens



« Ce qui compte dans la vie ? Être heureux en famille, avoir un toit, être tous ensemble »

Pour Carole comme pour Julien, **c'est d'être ensemble, en famille, qui constitue l'essentiel**. Mais également de **prendre le temps de faire des choses pour soi**, par exemple la création et les activités manuelles pour Carole (notamment la couture), ou le sport pour Julien. Et passer de la vie parisienne à la vie de village à la campagne est également une occasion pour eux de « redécouvrir les gens », de « **faire de nouvelles rencontres qui nous ouvrent à de nouvelles choses, nous font nous poser des questions** ». Julien est par exemple

désormais un membre actif de l'association des parents d'élèves et toute la famille s'implique davantage dans la vie locale (événements, système d'échanges locaux de pratiques et savoirs...). De plus, pour Carole, les notions de sens et d'engagement sont essentielles : l'important, « **c'est avoir une vie qui a du sens** ». Cela se retrouve dans leur ITBF, où malgré leur engagement au quotidien (blog, entourage...), Carole ne se considère pas du tout engagée dans la société.

Bien vivre sans déchet : l'engagement et la curiosité



« Le fait de surconsommer est limite une drogue »

La démarche 0 déchet a réellement joué un rôle **d'élément déclencheur**, aussi bien dans la **recherche de sens** et de valeurs que vers une **plus grande ouverture au monde** et aux questions d'environnement et de bien-être.

Carole explique : « **La démarche m'a permis de développer toute une partie de moi que j'avais renfermée, avec la vie parisienne et le boulot.** » Désormais, « **je suis en adéquation avec ce que je pense** », nous dit-elle. « **J'adorais acheter des vêtements, avoir mon frigo plein, être rassurée [...]. La réduction des déchets fait qu'on réfléchit à plein de choses, [...] et ça se répercute sur ma consommation d'objets.** » Face à un moment de déprime, plutôt qu'acheter, Carole se recentre sur des activités manuelles et créatives, ou bien sur des temps en famille que permet la démarche.

Julien partage aussi ce constat, lui qui était d'abord rentré dans la démarche en « suiveur » et en se concentrant sur l'aspect financier. Il apprécie les nouveaux questionnements : « **c'est une opportunité d'ouvrir son esprit sur plein d'autres sujets, [...] le savoir c'est important. [...]. Et y a des choses nouvelles dans notre quotidien** ». Il a par exemple décidé de rencontrer les acteurs locaux de

la filière des déchets, se documente, échange beaucoup... Il a désormais revendu son scooter pour un vélo électrique, et leur voiture a laissé la place à une voiture électrique. Cette ouverture à « **l'éco-frugalité** » comme ils l'appellent, née de la démarche 0 déchet, a même été récompensée au concours « Action pour la planète ! » du conseil départemental de l'Essonne : 9^e prix, mais également le coup de cœur du jury ! Cette récompense les a surpris, mais elle est également source d'une certaine fierté et valorise leur engagement au quotidien.



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.



@ademe

www.ademe.fr

