



BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



FICHE INTRODUCTIVE



ATTENTION ! La lecture de cette enquête, des fiches de chaque foyer et des résultats est susceptible de **provoquer des changements irrévocables dans votre mode de vie**. Les enquêteurs ont eux-mêmes développé **un regard nouveau sur leur quotidien, leur consommation et leurs déchets**. Si ces symptômes apparaissent, la [lecture complète du rapport](#) apportera des éléments de réponse à vos interrogations et à votre envie d'agir.

Lien vers les fiches	Habitat	Composition du foyer	Activité	Déchets (kg/an/pers) (moy. FR : 277 kg)	Indice de Bonheur (moyenne FR 6,0)	Lieu de résidence
Foyer 1			Freelance dans l'audiovisuel	<35 kg	6,8	Paris (75)
Foyer 2			Enseignante en lycée Laborantin en lycée	<35 kg	7,4	Ispagnac (48)
Foyer 3			Consultante Chercheur	<35 kg	8,6	Palaiseau (91)
Foyer 4			Cadres en collectivité	<35 kg	7,9	Dijon (21)
Foyer 5			Informaticien Opticienne	<50 kg	7,3	Saint-Cyr-Sous-Dourdan (92)
Foyer 6			Professeurs des écoles	<50 kg	8,0	Plescop (56)
Foyer 7			Technicien Téléconseillère	50-100 kg	8,7	Nantes (44)
Foyer 8			Informaticiens	50-100 kg	8,5	Toulouse (31)
Foyer 9			Chargée de communication	100-149 kg	6,7	Aix-en-Provence (13)
Foyer 10			Chanteurs d'opéra	100-149 kg	8,7	Paris (75)
Foyer 11			Étudiants en alternance	100-149 kg	7,2	Paris (75)
Foyer 12			Retraité	150-179 kg	7,8	Marcy-sous-Marle (02)

OBJECTIFS DE L'ENQUÊTE



Suivre des **foyers ayant réduit leurs déchets** tout en présentant un niveau de **bonheur supérieur à la moyenne**, et explorer la place de cette démarche dans leur rapport au bonheur.

Sans rechercher un lien de cause à effet entre réduction des déchets et bonheur, l'enquête vise à montrer que **les pratiques « zéro déchet » sont compatibles avec une vie de qualité.**

MÉTHODOLOGIE GÉNÉRALE



Une **enquête en ligne** diffusée dans de nombreux réseaux permettant d'identifier **700 foyers candidats** satisfaits de leur qualité de vie et dans une démarche de réduction des déchets



12 foyers sélectionnés selon trois critères : un **niveau de bonheur** significativement supérieur à la moyenne, une **démarche avancée** de réduction des déchets, et une **diversité sociodémographique**



Un **suivi sur un mois** du fonctionnement de l'ensemble du foyer, sans changement d'habitudes, permettant une **extrapolation à l'année**



La présence régulière (3 visites) d'un **observateur sociologue dans le foyer** et des **entretiens avec tous les adultes** visant à comprendre leurs pratiques et leur démarche



Un **protocole de pesée précis** des différents **types et quantités de déchets** générés, permettant des comparaisons avec les **ratios nationaux** de déchets **résiduels et recyclables**



L'**analyse qualitative des pratiques** (courses, repas...) et des **déchets produits** par des prises des notes et des photos



L'**analyse de l'indice de bonheur** (voir définition ci-dessous) de tous les adultes du foyer pour les **comparer aux moyennes nationales**

MÉTHODOLOGIE : MESURER LE BONHEUR

Chaque participant(e) a répondu aux **47 questions de l'Indice Trimestriel du Bonheur des Français (ITBF)** créé par la Fabrique Spinoza. L'une des questions sur le niveau de satisfaction de sa vie est aussi **utilisée par l'INSEE et par le Gouvernement*** et permet donc une comparaison supplémentaire avec les moyennes françaises.

L'ITBF est un **indice exprimé sur 10** élaboré autour de **critères subjectifs et scientifiques** pour apporter un éclairage nouveau et complémentaire aux données quantitatives comme le PIB. Il s'organise autour de **3 dimensions**



BONHEUR EXPRIMÉ

Le **bonheur exprimé** comprend des questions sur les **émotions** récemment ressenties, sur **l'évaluation** que l'on fait de sa vie, et sur la connaissance et l'appréciation de ses **aspirations**



ENVIRONNEMENT PERÇU

L'**environnement perçu** concerne le regard porté sur sa propre **santé**, la **qualité de son logement**, le montant de ses **revenus**, la proximité avec **la nature**, ainsi que le **sentiment de sécurité** et de confiance, la relation à son travail ou ses **activités**, la qualité des **liens sociaux** et le sentiment **d'engagement** au sein de la société

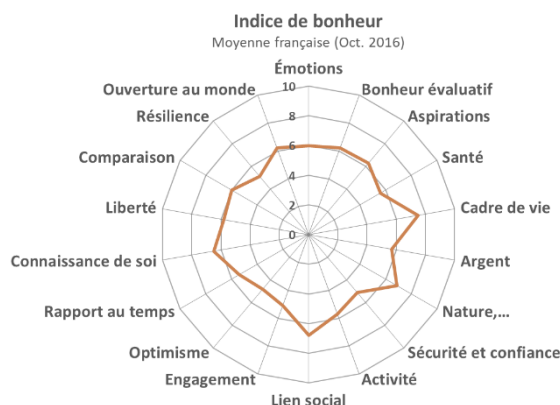


FONCTIONNEMENT DE L'INDIVIDU

Le **fonctionnement de l'individu** porte sur le niveau **d'optimisme ressenti**, le rapport au **temps**, au passé (regrets), la **connaissance** de ses émotions et de ce qui rend heureux, le sentiment de **liberté**, de pouvoir influencer sur ce qui arrive dans sa vie, l'importance de la **comparaison** avec les autres, la capacité à se remettre plus ou moins vite après un choc (**résilience**), et finalement, le fait de se **sentir ouvert(e)** à ce qui peut nous arriver.

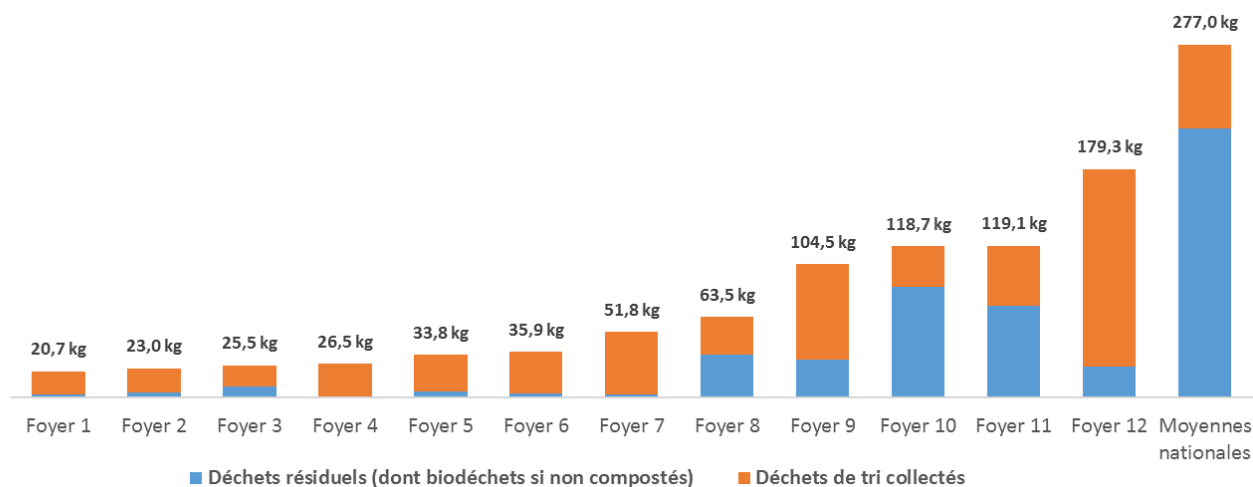
Les moyennes nationales utilisées dans l'étude sont celles de la 3^e enquête trimestrielle d'octobre 2016. La **moyenne était de 6**, et moins d'un Français sur 5 obtenait 7 ou 8. Aucun n'obtenait 9 ou 10. Lors du lancement de l'étude, seul.e.s les candidat.e.s ayant **au moins 7¹** étaient retenu.e.s pour la suite du processus de sélection.

Pour plus d'information, voir le [site de la Fabrique Spinoza](#). [Le rapport de l'étude](#) reprend lui aussi des éléments de présentation plus détaillés.



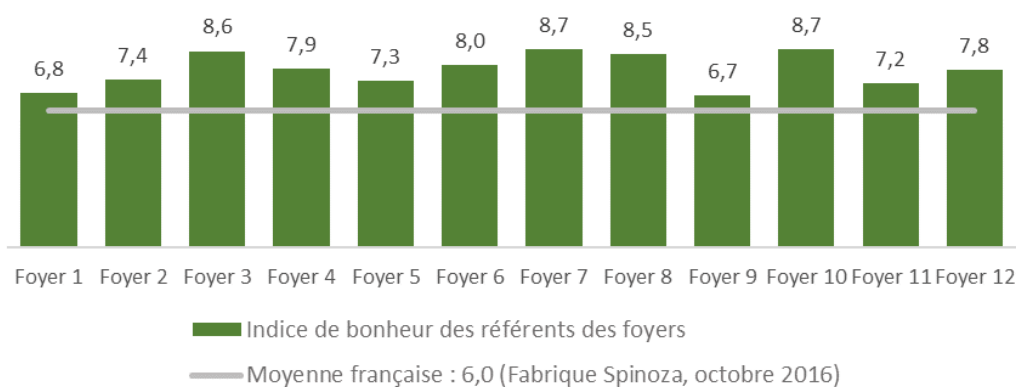
¹ Du fait du délai entre le questionnaire de sélection et la période d'étude, les notes de bonheur des foyers ont pu évoluer. De plus, la note utilisée dans l'étude est la moyenne des 2 notes obtenues durant le mois de suivi, ce qui explique que deux personnes ont une note inférieure à 7 malgré les critères de sélection initiaux.

CHIFFRES CLÉS : 1,5 À 13 FOIS MOINS DE DÉCHETS



Les quantités présentées ici (en kg/an/personne) concernent uniquement les ordures ménagères collectées par le service public, à savoir les **déchets résiduels** (« poubelle grise ») et des **déchets triés par les foyers** (les papiers et les emballages en plastiques, en carton ou en métal). Pour autant, **les déchets ponctuels amenés en déchèterie ou collectés en filière spécifique** (comme les textiles, les déchets verts, les piles, etc.) ont été pris en compte, mais aucun n'a été produit durant le mois de suivi, de par leur caractère ponctuel et les stratégies d'évitement des foyers (don, réutilisation, réparation...). **La moyenne pour nos 12 foyers est de 67 kg/an/personne** (soit $\frac{1}{4}$ de la moyenne nationale), dont moins de 23 kg pour les déchets résiduels, **soit 10 fois moins que la moyenne nationale**.

CHIFFRES CLÉS : DES FOYERS HEUREUX



Dans les résultats du 3^e indice trimestriel de bonheur des Français (octobre 2016), **la moyenne était de 6,04 contre 7,9 dans notre échantillon**. À l'échelle nationale, avoir 7 ou plus vous place dans les 19 % les plus heureux, et avoir 8 ou plus vous place dans les 3 %. Notre échantillon est donc bien **significativement au-dessus des moyennes françaises**, y compris si l'on tient compte des caractéristiques sociodémographiques des foyers suivis. Pour l'ensemble de notre échantillon, une démarche avancée de réduction des déchets est compatible avec un haut niveau de bonheur.

GRANDES CONCLUSIONS

TORDONS LE COU AUX IDÉES REÇUES

1 LE « ZÉRO DÉCHET » CONCERNE DES GENS TRÈS DIFFÉRENTS LES UNS DES AUTRES

Les 12 foyers suivis ont des **profils différents**, du célibataire au couple avec enfants, du rural au citadin en appartement, avec des niveaux de revenus et des activités différents, ou encore des opinions politiques et des conceptions du monde parfois opposées. Ils ont néanmoins tous comme **point commun d'avoir réduit leurs déchets** avec une **qualité de vie supérieure** à la moyenne.

2 LE « ZÉRO DÉCHET », ÇA PEUT ETRE FACILE ET LUDIQUE

Rares sont les foyers qui ont changé toutes leurs habitudes du jour au lendemain, la démarche se construit souvent dans la durée, par petits pas. Mais tou.te.s le confirment : **avec très peu d'actions on peut réduire beaucoup**. Et ces résultats rapides ont un **effet d'entraînement** : la réduction des déchets devient **une aventure, un défi ludique**. Et sans contraintes, car pour beaucoup, la démarche ne peut se faire que **par le compromis** et l'acceptation de ses limites ou de celles de ses proches. C'est ainsi que des foyers produisent 10 fois moins de déchets que la moyenne sans **aucun sentiment de contrainte, de difficulté ou de « retour dans le passé »**

3 LE « ZÉRO DÉCHET », C'EST TROQUER DES TEMPS DE CORVÉES CONTRE DES TEMPS DE PLAISIRS

Pour tous les foyers, des temps vécus comme des corvées (courses, cuisine...) sont transformés en **temps de plaisirs** (marchés, cuisine entre proches ou créative...), et ils en retirent un **sentiment de satisfaction** lié au partage, aux résultats ainsi qu'au fait d'avoir agi et fait par eux-mêmes. Ainsi ils ne perçoivent pas l'arrivée de nouvelles pratiques comme une perte de temps.

4 LE « ZÉRO DÉCHET », ÇA NE COÛTE PAS PLUS CHER

Les raisons d'entrer dans le zéro déchet sont diverses, mais certains y ont été poussés par la recherche d'économies financières. Et ça fonctionne : jusqu'à **100 € d'économie par mois** sur les courses pour une famille à 2 enfants ! Si la comparaison produit par produit (achat en supermarché vs achat en vrac, bio ou marché...) donne le sentiment d'un surcoût, les foyers zéro déchet rentrent dans une **démarche plus globale de changement de consommation** : cuisine de produits bruts, réutilisation des restes, achat d'occasion, choix de qualité et durabilité des produits, développement du fait-maison, réduction des consommations qui sont **autant de sources d'économies**.

5 LE « ZÉRO DÉCHET », PLUS QUE DES ACTIONS, C'EST UNE SOURCE DE LIBERTÉ ET D'ÉPANOUISSEMENT

Quelles que soient les raisons qui ont poussé les foyers à s'engager, tous en arrivent à la même conclusion : **le zéro déchet est une démarche qui dépasse la seule recherche du moindre impact environnemental**. Continuité ou déclencheur, le zéro déchet s'inscrit dans une **démarche plus globale** de recherche du mieux avec moins et de se **recentrer sur ce qui compte vraiment** :

La convivialité et les liens sociaux tout d'abord, en multipliant les rencontres nouvelles (groupes et « apéros » zéro déchet) et en développant des temps en famille, entre proches et entre amis.

La curiosité et la créativité ensuite, car démarrer une démarche zéro déchet, c'est accepter se remettre en question et d'imaginer des solutions : comment faire autrement ? Comment faire mieux ou sans ? C'est aussi se poser des questions **et regarder différemment la société de consommation** : d'où viennent les produits, qu'est-ce qu'un déchet, de quoi a-t-on vraiment besoin ?

La recherche de sens et le fait de se sentir acteur, enfin, car une fois survenue la prise de conscience de la quantité des déchets produits dans nos sociétés, agir et obtenir des résultats importants sont **sources de cohérence et de satisfaction**. Les changements de regard et de pratiques sont également cités comme des facteurs de liberté par les foyers, qui se sentent acteurs de leur vie et du monde, libérés du dogme de la consommation et dans une démarche qui contribue fortement à leur bonheur !



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.

