



# BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



## JULIE B. ET SIMON D., JEUNE COUPLE ZÉRO DÉCHET

### Julie (21 ans) et Simon (23 ans)

Courses en vrac



Pizza maison



Julie et Simon habitent depuis peu dans un **petit appartement** (24m<sup>2</sup>) du 11<sup>e</sup> arrondissement parisien. Ils rentrent régulièrement chez leurs parents respectifs en banlieue. Avant d'emménager, **Julie a mis ses parents au « zéro-déchet »**, qui poursuivent aujourd'hui la démarche



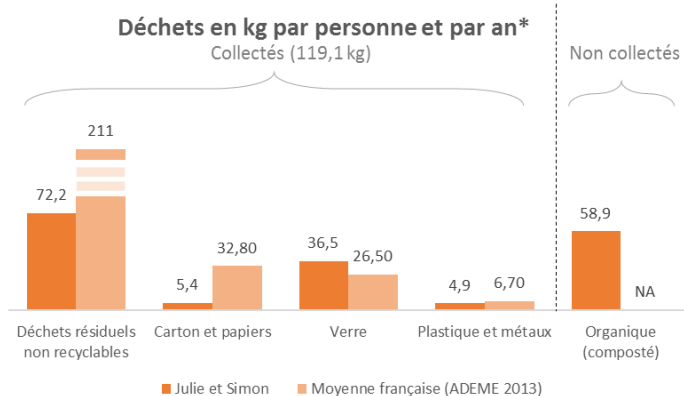
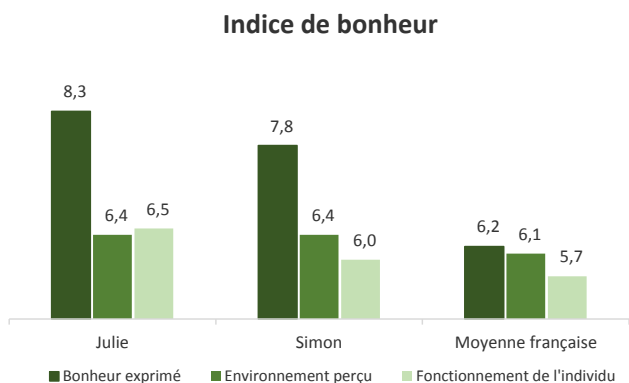
Julie fait des études en développement durable et travaille pour une **start-up** qui réalise un guide des adresses éco-responsables à Paris, en plus de tenir un **blog sur sa démarche**. Simon est **en alternance** en Master 2 RH et dans une **banque**. Ils ont **deux petits chats**.

### 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)
Julie 7,2	Simon 6,8	Julie 7,5	Simon 8,5	119 kg
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



Julie et Simon ont tous les deux un **bonheur émotionnel très élevé**, mais une perception moins favorable de leur cadre de vie, due au **manque de nature**. Julie a une vision peu optimiste de l'avenir de la planète.

« **Le plus difficile, c'est les chats** ». Julie et Simon produisent 9kg de déchets résiduels pour eux, mais la litière du chat représente plus de 60 kg ! Ils apportent le compost tous les 10-15 jours dans un **compost partagé** dans le quartier. Leur verre provient de boissons et **aliments en bocaux**.

\*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 : prendre ça comme un jeu



« Il faut que ce soit facile, pratique, pas cher »



Julie et Simon se prennent au jeu d'acheter le plus possible **en vrac**, et trouvent presque tout dans leur quartier. S'ils achètent quelques produits préparés comme des sauces ou des compotes, ils **cuisinent de plus en plus eux-mêmes**, comme la pâte à pizza pour Simon. Il cuisine beaucoup à partir de **vidéos sur internet**, en les adaptant **version végétarienne et zéro-déchet** : « des petits plats bien gourmands [...] c'est des trucs [où] il y a plein de viande, plein d'emballages, [...] mais je regarde comment c'est foutu, et j'imagine comment transformer ça ». Julie apporte les restes pour son repas de midi, dans un bocal qui la fait passer pour une « ovni » dans sa start-up. Elle fabrique aussi les produits cosmétiques et d'entretien, à partir de savon qu'elle essaye de trouver bio et en vrac : « **J'aime bien faire la petite chimiste** [...] c'est hyper simple, ça prend 30 secondes et on n'achète plus de déo ». Elle fabrique toujours les produits pour ses parents qui continuent à limiter



leurs déchets depuis le **départ de Julie** : « on a commencé à vivre comme ça, c'est des gestes simples donc on continue [...] nous consommons mieux et un peu plus cher

mais c'est compensé par le fait que l'on achète moins (moins d'achat compulsif et de gaspillage) », dit son père. Julie les encourage aussi à **désencombrer** : « de mon côté j'ai fait le grand tri. **On oublie les 'au cas où'** : au cas où je prends du poids, au cas où il fait -40°C », des situations qui souvent n'arrivent pas. Simon regrette d'avoir accumulé des « babioles ou magnets » : « Si seulement j'avais utilisé cet argent pour autre chose ! ». Il est important pour eux de s'y retrouver financièrement : « le vrac c'est 15% moins cher, le bio c'est 15% plus cher, ça s'équilibre. Les protéines de soja c'est moins cher que la viande ». Finalement, c'est la **litière du chat (et son emballage)** qui constitue la majeure partie des déchets résiduels : les chats sont le « **point noir de notre activisme zéro-déchet** »



## Pourquoi : éthique et santé



« Comment elle est arrivée au zéro déchet ? En fait je crois que c'est par le végétarisme »

Julie a grandi à la campagne près de Paris, entourée de beaucoup d'animaux. Ses parents travaillent dans des **grandes entreprises** d'informatique et d'énergie, mais ont toujours eu une « **fibre écolo** ». Ils ont participé à plusieurs **ramassages citoyens** avec Julie qui est aussi engagée dans l'association environnementale de leur ville. Pour elle, c'est **devenir végétarienne qui a été un « grand pas »** et l'a amenée à s'intéresser aux conséquences environnementales de l'alimentation, puis aux emballages et aux déchets. Quand Simon l'a rencontrée, elle était « à peine végétarienne » et commençait progressivement la démarche « zéro-déchet ». Il a souhaité s'y mettre pour elle. **Issu d'une « famille de filles » et de la campagne, il prend**

**goût à la cuisine** et aime y associer le « **côté santé** ». Julie dit aussi « j'ai une famille à cancer » et fait le lien entre zéro-déchet et santé. Dans le couple, « c'est pas une personne qui impose à l'autre. [...] Vivre à deux c'est un poids en moins ». Ils sont tous les deux dans une **démarche environnementale** plus globale : peu de chauffage, des douches de 2 minutes pour éviter le « **coup de [mauvaise] conscience** ». Julie remarque qu'ils consomment moins : « **depuis que je suis 0 déchet je déteste la pub. On regarde jamais la télé.** ».

## Le bonheur : la campagne près de Paris



« Autour de Paris, dans une petite maison qu'on aura construite, ou plutôt rénovée, avec nos petites chèvres et tout. »

L'indice de bonheur de Julie est plus bas suite à l'annonce d'un décès, mais **elle se considère très heureuse. Simon tend à mettre des notes basses : « pour moi 8 c'est le max [...] j'ai nuancé en mettant peut être pas le max parce que au final je sais que j'aspire à plus [dans le futur] »**. Ils sont tous les deux très heureux de vivre à deux, mais **souhaitent quitter Paris** dans quelques années, en raison du bruit, du manque de nature et du sentiment d'insécurité : « on a un peu le stress, des militaires partout, des policiers partout, on fouille nos sacs tout le temps », souligne Julie. Ils sont **optimistes pour leur avenir même s'ils le sont moins sur l'état du monde**. Simon se sent d'ailleurs peu engagé dans la

société : « je vois mes amis et tout, mais je suis pas dans la société, je suis pas dans la politique, je suis pas syndiqué, rien, ni religieux, donc vraiment moi [...] je suis un électron tout seul quoi ». Il est **heureux de son travail** car il « aime bien [ses] collègues et [ses] missions » même si travailler dans la banque d'entreprise est « très éloigné de [lui] », et il est **heureux d'avoir enfin des vacances et un salaire**. Julie est davantage passionnée par son travail même si elle est peu rémunérée et travaille de longues heures. Ils s'organisent tous les deux pour **faire du sport ensemble et passer du temps avec leurs amis et familles respectifs**.

## Bien vivre sans déchet : une « plus-value »



« Plus j'en fais et mieux je me sens personnellement. C'est mieux pour moi, et mieux pour la planète »

Au quotidien, les actions pour réduire les déchets sont **ludiques ou sources de plaisir** : aller au marché, acheter des produits de la ferme, etc. Pour Julie, parfois frustrée que les choses n'avancent pas assez vite, le mouvement zéro-déchet « **rend plein d'optimisme** » comme « la solution à tout ». Elle est heureuse de **l'affluence sur son blog** et d'arriver à convertir d'autres personnes au zéro-déchet, si ce n'est au minimalisme. C'est le cas de ses parents qui ont adopté la démarche ou la sœur de Simon qui suit son blog : « je me suis rendue compte que je me sentais mieux si je défendais la cause animale ou la planète. C'est un peu égoïste mais plus j'en fais et mieux je me sens personnellement ». Simon est moins dans une démarche de convaincre les autres, mais se satisfait d'une « **prise en main** » dont il ne pensait pas être capable : « avant je mangeais des pâtes tout le temps, enfin voilà, je cuisinais pas beaucoup [...] j'étais vraiment dans la glandouille [...] je mangeais

tout le temps les mêmes choses et pas cher. Et là je suis passé à... je cuisine comme ma mère, je fais des vrais trucs donc je me fais plaisir en faisant des vrais plats [...] on est allés plus loin que ce que font nos parents. [...] J'ai l'impression de faire quelque chose de bien, c'est une plus-value, ça me fait plaisir de savoir que je fais partie de ça [...] avant j'étais neutre et maintenant je contribue au bien général et à ma santé ». Julie est particulièrement heureuse de pouvoir partager cette démarche avec Simon : « **le fait qu'il y ait quelqu'un qui me soutienne, tout le temps, peu importe mes lubies, ça fait franchement plaisir** »



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.



[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

