



BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



LAURIANE B. ET DIMITRI C., LE BONHEUR SIMPLE COMME UN APÉRO ZÉRO DÉCHET

Lauriane (29 ans) et Dimitri (29 ans) et leur chatte Ica



Ils habitent un appartement dans un **quartier éco-conçu** de Nantes. Ils viennent d'acheter leur propre appartement dans un autre quartier « écologique » de la ville.



Lauriane est **téléconseillère** à plein temps pour une grosse entreprise française et Dimitri est **agent technique** à la SNCF. Il **travaille en « 3-8 »** et a donc des horaires très décalés et variables. Pas vraiment de routine pour ce jeune couple hyper dynamique.

Bonheur et déchets : indicateurs clés

Indice de bonheur (note sur 10)

Lauriane	Dimitri
8,7	7,1
France : 6,0	
<i>(Fabrique Spinoza, Oct 2016)</i>	

Indice de satisfaction (note sur 10)

Lauriane	Dimitri
9,5	8,5
France : 7,1	
<i>(INSEE, 2014)</i>	

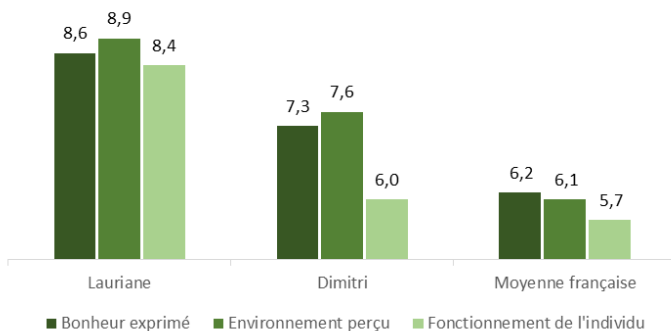
Total déchets collectés* (par personne et par an)

51,8 kg
France : 277 kg
<i>Déchets résiduels et recyclage, hors compost (ADEME, 2013)</i>

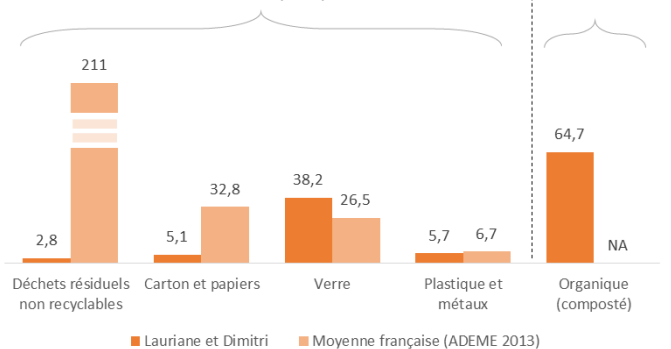
Pour plus d'information sur ces indicateurs et ceux-ci-dessous, voir la fiche introductive

Résultats détaillés

Indice de bonheur



Déchets en kg par personne et par an*



Lauriane est une irrémédiable **optimiste**. Son rapport au passé est parfois difficile mais son **tempérament positif** est sa plus grande force. Dimitri est d'un naturel **plus réservé**. Lui aussi a un rapport au passé confus et une connaissance de lui-même qu'il estime faible, **mais l'environnement qu'il se construit lui donne confiance dans le futur**

Lauriane et Dimitri ont une production de **déchets résiduels exemplaire**. Ils sont très attentifs lors de leurs achats et ont pris l'habitude systématique de cuisiner des produits frais. **La seule « ombre » au tableau, est le verre**, difficile à éviter pour ces amateurs de bières et de vins de qualité.

*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



Beaucoup de verre pour très peu d'autres recyclables



Beaucoup de cuisine



Et de compost !

Comment : tester et s'amuser



« C'est nouveau tout ça. Donc voilà, on teste des choses, y a encore plein de choses encore à faire, à tester... »

Dès leur lancement dans le zéro déchet, il y a environ 1 an et demi, Lauriane et Dimitri se donnaient pour objectif de **ne plus faire leurs courses en grande surface**. Pour Dimitri, déjà convaincu par la démarche, le défi portait surtout sur le fait de trouver des artisans assez ouverts pour qu'il ne soit pas gêné d'amener ses bocaux. Il nous confie : « **trouver les bons magasins, ramener ses bocaux, peut-être que tout seul je l'aurais pas fait** ». Lauriane avait moins la crainte de s'exposer au refus, mais ayant déjà eu des difficultés financières, elle était plus **sceptique sur leur capacité à tenir leur budget**. Mais tous les deux sont ouverts aux nouveautés et aiment tester des choses.

Test après test, pas toujours concluants mais toujours formateurs, au bout d'une année, **ils ne vont plus dans les grandes surfaces, mangent essentiellement des produits bios et/ou locaux, privilégient les produits d'occasions et le fait**

maison... et cela ne leur coûte pas plus cher qu'avant ! Ils ne sont pas devenus végétariens pour autant mais l'achat de viande est passé dans le budget « loisirs », pour privilégier une consommation de plaisir au gré des finances. Ils dépensent ainsi 400 euros de courses par mois, en comptant l'alimentation et les produits ménagers, pour eux et leur chat ! Pour Lauriane, après un an d'expérimentation **il est maintenant évident que le zéro déchet ça ne coûte pas plus cher** : « *ou alors c'est qu'on n'a rien compris au principe du zéro déchet et qu'on consomme toujours trop !* ».

Lauriane et Dimitri sont toujours à l'affût de nouveautés pour réduire leurs déchets. Ils aiment « tester des choses » et ont une approche très ludique de la démarche. Pour Lauriane, le zéro déchet « *c'est comme un jeu vidéo, plus tu avances dans les niveaux et plus c'est difficile mais en même temps tu es de mieux en mieux préparé* ».

Pourquoi : pourquoi pas ?



« On passe moins de temps à faire ses courses que dans les grandes surfaces, mais surtout on passe plus de temps à parler avec les gens »

Dimitri a grandi dans un entourage familial où l'on cuisinait, on allait au marché, on mangeait sainement... Il a cette culture chevillée au corps depuis la Réunion où il est né à Chateaubriand où il a été élevé par sa grand-mère. « **Dans ce milieu on n'allait pas dans les grandes surfaces** ». Béa Johnson et le mouvement zéro déchet, qu'il découvre lors d'un reportage à la télé, font se connecter en lui la tradition familiale de **l'amour des « bonnes choses » et sa sensibilité écologique**. Lauriane est plus éloignée de ces préoccupations à l'époque, mais elle est toujours ouverte à de nouvelles expériences. Alors quand Dimitri décide de se lancer dans le zéro déchet, **elle « suit son adage préféré et dit 'pourquoi pas !' »**. Rapidement les deux se prennent au jeu et sont fiers de voir leurs poubelles réduire considérablement. Mais ils découvrent et sont particulièrement séduits par le fait que **leur**

démarche les conduit finalement à des rencontres humaines ! Lauriane raconte : « *dans notre évolution, on s'est aperçu que d'être en relation directement avec son maraîcher c'était sympa. Le mec est super cool, on s'entend très bien avec lui* ». Chez le boucher, on se sent un peu comme en famille, on papote et on prend des nouvelles...

Dimitri définit finalement sa vision du zéro déchet ainsi « **c'est limiter ses déchets... et**

après c'est en faisant ses courses en vrac, en allant voir différents artisans... c'est plus de liens avec les personnes ».



À la boucherie du quartier

Le bonheur : une attitude positive



« Tu prends les moments comme ils viennent puis t'en prends le meilleur »

Pour Lauriane et Dimitri, le bonheur c'est d'abord **une attitude positive envers la vie et les gens**. Lauriane part toujours du principe du « *pourquoi pas, on essaie et on voit* ». Quand bien même cela a pu la conduire dans des situations pas toujours des plus heureuses, elle essaie de toujours positiver et tirer le meilleur de chaque expérience. Le bonheur, pour elle, c'est « **vivre ma vie à fond avec les éléments qui viennent, bons ou mauvais et de faire en sorte que ça devienne des bons éléments** ». Lauriane entretient précieusement une spontanéité et une « douce folie » qui rend leur vie palpitante, notamment à travers le voyage. Elle raconte par exemple que Dimitri, originaire de la Réunion, « *n'avait jamais vu la neige ! Je lui ai dit comment ça t'as jamais vu la neige ?! Bouge pas je t'amène en Laponie* ». Dimitri est naturellement plus tempéré. Pour lui, **l'attitude positive passe d'abord par « le sourire,**

c'est un échange qui apporte beaucoup », et les compliments, les attentions aux autres... Plus largement, pour lui, le bonheur c'est aussi « simple » que « **de prendre le temps de partager des moments avec ceux qu'on aime** ».

Au quotidien, Dimitri et Lauriane sont pleinement ancrés dans leur époque. Comme beaucoup de gens de leur génération ils aiment regarder des séries, jouer à la console, sortir entre amis... Cela leur arrive même encore, occasionnellement, d'aller manger au fast food. Lauriane le reconnaît « **on n'est pas infallible sur la malbouffe** ».

Ils construisent ainsi leur **équilibre entre le fait de « vivre à fond » en saisissant toutes les opportunités et « prendre le temps de faire les choses** ». Et c'est à deux qu'ils trouvent cet équilibre, en unissant leurs « **caractères complémentaires** ».

Bien vivre sans déchet : et plus d'amis



« Notre mode de vie, il me rend heureuse aussi parce que je me sens utile et je sens que j'ai un impact à mon échelle dans la société »

La sociabilité, les rencontres humaines, le partage... sont des éléments essentiels pour Dimitri et Lauriane. Il est hors de question que leur démarche les coupe du monde ou puisse avoir un impact négatif sur leurs relations avec leurs amis et leurs familles. Bien au contraire, pour eux **le zéro déchet est fondamentalement lié à plus de convivialité et permet de nouvelles rencontres**. Ils font ainsi partie de l'association de gestion du composteur collectif de leur quartier. Et au-delà du fait que cela permet de réduire considérablement leurs déchets, c'est aussi **un moyen « de voir d'autres personnes que tu ne côtoierais pas autrement** ». Lauriane et Dimitri se chargent ainsi d'expériences, de connaissances et de moments de bonheur au contact des autres.

Lauriane ajoute « *notre mode de vie me rend heureuse aussi parce que je me sens utile et je sens que j'ai impact à mon échelle dans la société* ». Pour

elle le bonheur est contagieux et elle entend bien **en faire profiter son entourage**. « *Si dans ton discours t'arrives à toucher d'autres personnes, [...] elles aussi elles seront heureuses grâce à ce que tu fais* ». Ils organisent ainsi régulièrement des « **apéros zéro déchet** ». Ce sont toujours des occasions de passer de bons moments entre amis tout en faisant découvrir, de façon pratique, leur mode de vie, leurs recettes zéro déchet... bref, recevoir et donner du bonheur sans produire de déchet !



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

