



BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



LA FAMILLE DE PALAISEAU : LE BONHEUR DU QUOTIDIEN

Leslie, 34 ans, Florent, 36 ans, et leurs deux enfants : Verne, 5 ans, et Alys-May, 3 ans



La famille habite à **Palaiseau** dans une maison de 90m² avec une terrasse et un jardin potager. Situés près du RER, Leslie et Florent ont fait le **choix de ne pas avoir de voiture**.



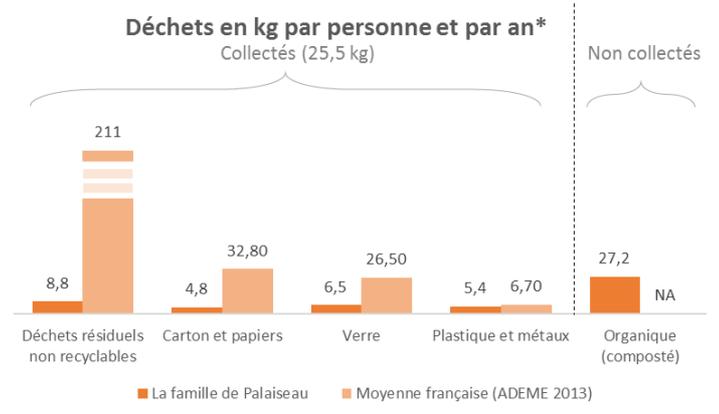
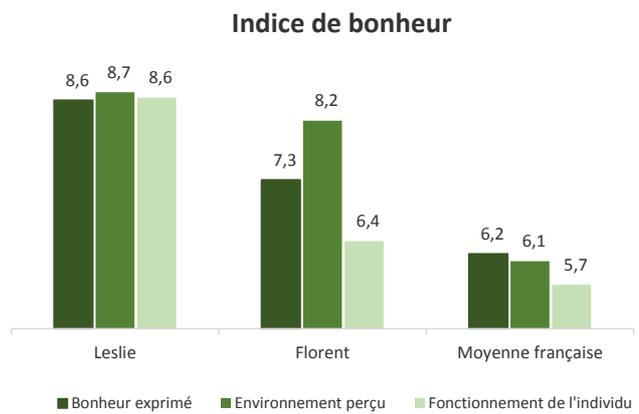
Leslie est **consultante en gestion**, Florent est **chercheur** en sciences. Elle a de très longues journées et est souvent en déplacement ; Florent est **aux 4/5^e** et passe le mercredi à la maison. Les deux enfants sont à l'école à Palaiseau.

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)
Leslie 8,6	Florent 7,4	Leslie 9,5	Florent 10	25,5 kg
France : 6,0		France : 7,1		France : 277 kg
<small>(Fabrique Spinoza, Oct 2016)</small>		<small>(INSEE, 2014)</small>		<small>Déchets résiduels et recyclage, hors compost (ADEME, 2013)</small>

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

Résultats détaillés



Leslie se considère **très heureuse** sur quasiment tous les plans, malgré un **rythme de vie et de travail intenses** : « **je cours toujours, littéralement !** ». Florent est épanoui en famille et aussi dans son travail où il éprouve une grande liberté.

Sans être « *comme la miss Bea Johnson qui a la fin d'année a tout dans un bocal* », le foyer produit très peu de déchets pour une famille de quatre, à savoir **10 fois moins que la moyenne** des Français. Le **compost** leur permet de **diviser par deux** les quantités collectées.

*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 : simplifier, partager, accepter les exceptions



« On essaye d'étendre [la démarche] au maximum. On fait l'équilibre entre appliquer notre mode de vie et avoir le temps pour le faire »

Ils vont en famille au marché chaque semaine et font



quelques courses complémentaires par internet (Drive) que Florent va chercher en vélo. « [Nous achetons] **principalement des trucs de base** à partir duquel on va cuisiner car **on aime cuisiner tous les deux** ». Ils compostent dans le jardin où ils cultivent un

potager pour le côté « très ludique » mais aussi rentable financièrement. Pour la toilette et la maison, ils fabriquent presque tout eux-mêmes, en faisant **au plus simple** : « **un bloc de savon de Marseille qui a la taille d'un bras** » qui sert de shampoing et savon mais aussi pour la lessive, les surfaces, la vaisselle. Pour eux, avoir des **enfants petits ne génère pas plus de déchets** : ils utilisaient des couches lavables « qui étaient d'ailleurs super économiques », et n'achètent pas de gâteaux ou compotes emballés pour les goûters. Cela vaut d'ailleurs des remarques à Leslie à l'école où elle devient « la maman qui donne

des bananes ! ». Ils achètent des vêtements et **jouets d'occasion** ou **empruntent à la ludothèque**,

partagent avec des proches, et donnent ce qu'ils n'utilisent plus à des associations.



Leslie essaye aussi de diffuser ses idées au travail, comme **le choix d'avoir un Fairphone** : « j'essaye de leur dire qu'il n'y a pas que deux choix, Apple et Samsung ». Il ne s'agit pas non plus d'être parfaits et Leslie et Florent se considèrent dans une démarche de progression. Par exemple, ils **n'ont pas « franchi le cap » d'acheter certains produits en apportant leur propre contenant**, comme les yaourts pour les enfants. Non véhiculés, il leur arrive régulièrement de se faire livrer des produits emballés. Ils font des **exceptions**, comme des cigarettes pour Florent, au grand dam de Leslie. Verne révèle aussi avec un grand sourire « **papa il nous a acheté des têtes brûlées à Auchan !** ».

Pourquoi : une démarche de simplification



« Appliquer le minimalisme, le lean, m'aide. Je préfère avoir moins de choses donc moins à gérer [...] Epurer ma vie, avoir que ce qui compte. »

D'origine états-unienne, Leslie a épousé Florent et vit en France depuis plus de 10 ans. Ayant grandi avec peu de moyens, elle a la « sensation d'une grande richesse ». Elle s'épanouit « dans **une recherche de qualité plus que de quantité** », qu'elle a davantage trouvée en France qu'aux Etats-Unis. La source de sa démarche de simplification, selon elle, est son travail de conseil en **lean management, un concept pour lequel elle se dit « militante »** : « enlever ce qui ne sert pas, ce qui est fait en double, qui n'ajoute pas de valeur, pour **conserver ce qui compte** ». Que ce soit pour la vaisselle ou pour les habits, elle ne souhaite « pas des choses qui ajoutent des contraintes. [...] Je trouve ça sympathique le matin quand je m'habille de pas avoir trop de choix. » Au travail également, elle

essaye de **limiter les e-mails** reçus « pour ma propre santé mentale [...] C'est un **allègement énorme car il y a tellement de sollicitations et de stress** ». Les enfants aussi « peuvent aimer et s'épanouir avec des affaires quand ils en ont moins. Ils sont pleins de créativité et joie. ». Quant à Florent, il n'a **pas de téléphone portable**, et peu de vêtements. Pour lui, cela est naturel, il n'en a « pas besoin ». **Pas besoin non plus d'acheter ce qu'on peut faire soi-même et moins cher...** ce qui se traduit de fait par limiter les déchets. Pour tous les deux, la démarche correspond aussi à un mode de vie qu'ils souhaitent respectueux de **l'environnement, un sujet auquel ils ont été progressivement sensibilisés par de l'information ou des lectures**.

Le bonheur : les enfants et le quotidien



« On aime avoir du temps entre nous, au calme, de vrais liens. [...] On n'a pas d'activité régulière, de cours de danse ou de violon [...], notre loisir c'est notre vie. »

Leslie et Florent sont heureux de leurs activités quotidiennes, que ce soit au travail ou en famille. Leslie apprécie les compétences qu'elle développe dans son métier, même si elle aimerait trouver quelque chose « plus en cohérence avec ses valeurs ».



Les vacances en France...

Florent apprécie son travail de recherche dans lequel il se sent très libre. **Ce qui les rend heureux ? « Je vais dire la réponse classique... les enfants »**, répond Florent. « C'est les trucs de tous les

jours. [...] **Le travail, le matin je suis content d'y aller. La maison moi j'aime bien, on a plein de**

projets dans la maison ». Leslie acquiesce : « se sentir chez soi, bien dans sa peau, en phase avec son environnement. ». Les enfants passent « **plus de temps à des activités manuelles et créatives que devant des écrans** », regardés avec parcimonie. Les parents privilégient aussi le temps avec leurs enfants à d'autres sorties. Contrairement à ce qu'en pensent les parents de Florent, ils ne ressentent pas le besoin d'avoir une voiture pour partir loin de chez eux le week-end, et profitent des activités en région parisienne. Même **en vacances, souvent en camping et en France**, ils apprécient des activités simples et concrètes : réchauffer l'eau au réchaud, monter la tente... Cela correspond aussi à leur personnalité, selon eux, ils aiment être occupés plus que le « farniente ».

Bien vivre sans déchet : apprendre et faire ensemble



« On essaye de profiter de ces instants, s'il y a quelque chose à faire on le fait ensemble, c'est un moment de convivialité »

Ce qui pourrait être une « corvée » devient généralement une activité ludique et conviviale : la « sortie du samedi » au marché à pied ou en vélo, fabriquer de la pâte à pizza ou faire des crêpes, ou même prendre des photos de déchets étalés sur le sol



pendant l'étude ! Leur cheminement dans une **démarche de simplification et de qualité, dans le respect de l'environnement, est toujours source de satisfaction** pour Leslie et Florent. Ils se mettent par exemple aux yaourts faits maison au cours de l'étude : les enfants aident les parents à les fabriquer et ils sont très bons. Leslie s'intéresse beaucoup au mouvement « zéro déchet », et elle aime emprunter

des livres à la bibliothèque pour **apprendre de nouvelles choses** et trouver de nouvelles astuces. Ils apprécient aussi tous les deux les **économies réalisées**,



Les courses en vélo, pour joindre l'utile à l'agréable

notamment pour les produits ménagers et la maison. Selon les statistiques d'EDF, leur consommation d'électricité est inférieure à celle des 10% de Français les moins consommateurs. **Optimiste, Leslie croit davantage que Florent à la possibilité de diffuser ce mode de vie** et à la capacité à jouer un rôle pour « changer le monde », petit à petit...

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

