



# BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



## MARIE K. ET BENJAMIN M. : LE GOÛT DE LA FABRICATION MAISON

Marie (36 ans), Benjamin (33 ans) et Judith (13 ans) la fille de Marie en garde alternée



Marie et Benjamin habitent à Paris dans un **appartement d'environ 30m<sup>2</sup>** dans le 4<sup>e</sup> arrondissement. Ils n'ont **ni jardin ni terrasse** et aucun compost partagé à proximité.



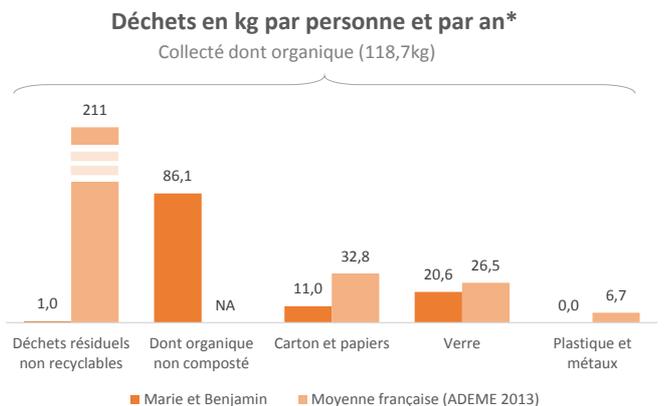
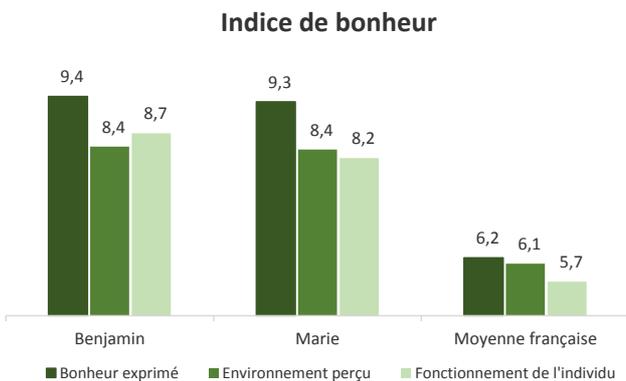
Marie et Benjamin sont tous les deux **chanteurs d'opéra** professionnels, avec des horaires irréguliers et souvent en déplacement. Judith, la fille de Marie, est en internat et vient souvent le week-end.

### 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)
Marie 8,7	Benjamin 8,9	Marie 9,5	Benjamin 9,5	118,7 kg
France : 6,0 <i>(Fabrique Spinoza, Oct 2016)</i>		France : 7,1 <i>(INSEE, 2014)</i>		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



Marie et Benjamin ont tous les deux un indice de bonheur bien supérieur à la moyenne, notamment grâce à leur **passion pour leur métier** : le chant. Ils sont un peu moins satisfaits de l'**environnement parisien**, sans nature.

Avec moins d'1 kg de déchets résiduels par an, leur objectif **zéro plastique** est presque atteint. Mais faire tout soi-même génère beaucoup de **déchets organiques**, qu'ils ne compostent pas pour l'instant.

\*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 : objectif zéro plastique



« Un changement des habitudes progressif, en faisant au plus simple et facile »

Marie et Benjamin changent progressivement leurs habitudes, depuis plusieurs années pour elle, de façon à quasiment éliminer le plastique. **Ils achètent tout en vrac généralement dans des magasins bio, et, surtout, font tout eux même** : des plats de légumes et légumineuses, des jus de fruits frais et de saison, des gâteaux souvent végétaliens (en broyant les graines pour une farine plus fraîche), des « *potions de sorcière* » pour entretenir leurs voix... **Résultat : beaucoup de déchets organiques, mais très peu d'emballages.** Cela leur permet aussi de cuisiner bio, frais, de saison, sans gaspiller, et d'après eux meilleur qu'au restaurant ! Marie fabrique aussi depuis plusieurs années ses produits cosmétiques et



d'entretien. Très manuelle, elle sait coudre et tricoter des vêtements originaux. Quand elle possède quelque chose, elle aime en « **prendre soin** », **faire durer, réparer**... par exemple en amenant ses chaussures chez le cordonnier. Souvent en déplacement, ils refusent au maximum les produits et cadeaux inutiles. Ils essaient de « *toujours faire mieux* » malgré les déchets inévitables des affaires scolaires à acheter, des cadeaux des beaux-parents (!), des partitions à imprimer... **Leur prochaine étape : mettre en place un compost collectif** dans leur immeuble, car ils viennent d'emménager et n'ont pas souhaité installer un lombricomposteur à l'intérieur.



## Pourquoi : le détachement du matériel



« Quand on passe à une vie d'adulte, il faut posséder plein de choses, acheter, faire du shopping pour se faire plaisir [...] puis on ouvre les yeux... »

Marie a été « *élevée sans télé* » dans une famille d'artistes. Elle raconte : « *j'ai passé mon enfance à observer que le bonheur c'était pas avoir du fric. Qu'est-ce qu'on pouvait se marrer en faisant des jeux et en bouffant des patates ! [...]* **Quand on passe à une vie d'adulte, il faut posséder plein de choses, acheter, faire du shopping pour se faire plaisir, manger des sandwiches suremballés. Puis on ouvre les yeux...et on se demande pourquoi ? [...]** il y a une solution. Plus on essaiera, plus la solution deviendra évidente pour un max de gens, pour faire changer le monde ». Pour elle, le zéro-déchet fait partie d'une **démarche de « détachement du matériel »** entamée depuis plus de 10 ans. Pour Benjamin la démarche est plus récente. Il a été élevé dans une famille de militaires, « *avec beaucoup de télé ! (rires) Je reviens de loin* ». Avant les déchets, ses préoccupations étaient plutôt la santé et le bio : « *Avec Marie on a été tout de suite sur la même longueur*

*d'onde* ». Marie cherche à ne pas être victime de la publicité, **des « choses absurdes au nom de la sacro-sainte hygiène »**, des travers de la société de consommation. Elle fait référence à beaucoup de documentaires sur les dangers des ondes, le chlore dans les salades en sachet, la gélatine dans les bonbons Haribo... Elle essaye de convaincre sa fille de 13 ans parfois « *en plein dans la consommation* » et qui veut toujours du maquillage ou autres produits : « **ce qui tue, c'est les youtubeuses beauté !** ». Judith a quand-même déjà fabriqué ses produits, et s'exclame « *wow !* » en voyant le livre de la « *famille zéro déchet* ». Benjamin en parle beaucoup autour de lui et aimerait faire davantage : « *c'est vrai que je suis acteur chez moi, mais pas dans la société. C'est quelque chose que j'aimerais faire* ».

## Le bonheur : la passion au quotidien



« Réaliser son rêve d'enfant au quotidien » ; « on n'est pas du tout dans le métro boulot dodo »

S'estimant pleinement satisfaits de leur vie, ils sont tous les deux très heureux de leur travail. Benjamin dit qu'il **réalise son « rêve d'enfant »** au quotidien, Marie qu'ils ne sont « **pas du tout dans le métro boulot dodo** ». Leur travail est « *dur, mais pas contraignant* », car il s'agit de leur passion. Cela se ressent sur leur bonheur au quotidien. C'est aussi le

**bonheur d'être en couple**, depuis qu'ils se sont rencontrés (en chantant la Traviata !). Une source très importante de bonheur est la « **cohérence** », liée à leur démarche : « *ça pousse le bonheur vers le haut, c'est une goutte dans l'océan mais donne l'impression d'agir* ».

## Bien vivre sans déchet : s'émanciper de la consommation



« Dire zut au système, ça fait beaucoup de bien [...] On croule sous le bonheur, de plus en plus, en possédant de moins en moins »

Ils évoquent le **bonheur de faire soi-même, de faire à deux, et le sentiment de liberté que procure la démarche**. Marie observe : « *il y en a, dès qu'un nouveau portable sort, ils l'achètent. Pour moi, ça c'est être le dindon de la farce* ». Elle mime le « *petit bonhomme dans les supermarchés qui te dit d'acheter les céréales au chocolat* ». Elle est heureuse d'être éloignée de ça et des « *rayons suremballage* ». Elle évoque le « **reflexe shopping, quelque chose de très féminin en plus...** Pourquoi quand on ne va pas bien, on va au magasin, et il faut sortir avec un sac ? Maintenant je vais plutôt aller me poser en bord de seine, discuter avec des amis... **pourquoi on se sentirait mieux en achetant une fringue fabriquée à l'autre bout du monde et dans je ne sais quelle condition ?** ». Les cadeaux fait-maison permettent aussi de faire plus plaisir. Elle a par exemple tricoté des chaussons en petites pattes de canard pour un bébé : « *c'est mieux qu'un jouet en plastique et c'est plus rigolo* ». Benjamin a offert à son père une « *valise de bisous* » fabriquée avec une boîte d'allumettes et des morceaux de papier... qui lui a fait bien plus plaisir que d'autres cadeaux. Parfois, ils ne se sentent pas libres quand « *la société s'invite chez nous* », par des cadeaux, des emballages, etc. Mais Marie reste

optimiste : « **ce qui me donne de l'optimisme, c'est le désir de la jeunesse de regagner cette compétence, de rebrancher des fils quand il y a un faux contact, cuisiner les épluchures, les fânes de navets... Il y a un désir de regagner les savoir-faire présents dans nos familles, perdus en une génération. C'est porteur de beaucoup d'espoir. Avec une grande simplicité parfois, des blogs de jeunes femmes qui montrent des Do-It-Yourself pour faire des serviettes en tissu avec des vieux draps, je trouve ça génial ! A ciel ouvert, elles disent « regardez, c'est un savoir-faire que je partage avec vous », pour des choses qui étaient tabou parfois [protections périodiques par exemple]** ». Finalement, c'est autant le cheminement que l'objectif atteint qui procure du bonheur : « *On tend vers le zéro déchet, on essaye, c'est passionnant !* »



Cadeau fait-maison

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'Energie et de la Mer et du ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

