



# BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



## LA FAMILLE DIJONNAISE : LE « ZÉRO-DÉCHET » EN FAMILLE NOMBREUSE

Marie (40 ans), François (38 ans), et leurs enfants (11, 8 et 6 ans)



Marie et les 3 garçons en sortie au muséum



La famille vit à Dijon, dans une **maison individuelle** d'environ 115 m<sup>2</sup> et avec **jardin** (300 m<sup>2</sup>)



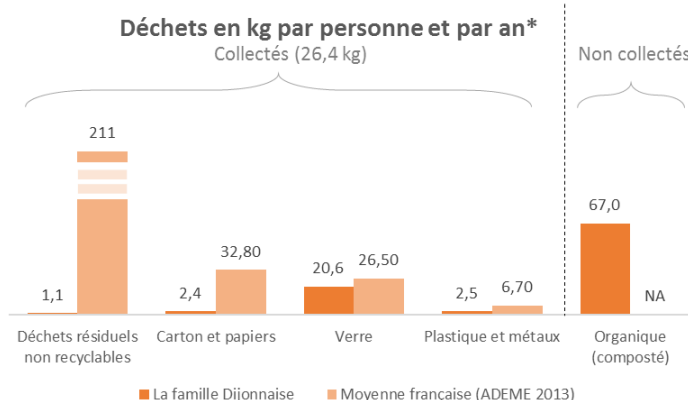
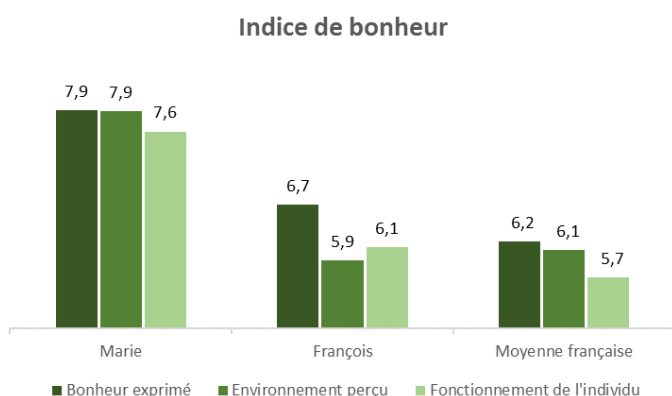
Marie et François sont tous les deux **cadres dans la fonction publique** à Dijon. **François est à temps plein** et **Marie à 90 %** afin de pouvoir garder le plus souvent possible ses enfants les mercredis. Lorsque cela n'est pas possible, les parents de François viennent les garder et les faire manger. Par ailleurs, **ils ont une gestion forestière familiale** et produisent notamment des sapins de Noël biologiques en association avec les parents de François.

### 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	François	Marie	François	26,4 kg
7,9	6,3	9	7,5	
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 se démarque notamment par son optimisme très fort et sa grande satisfaction du cadre de vie. La note de François, dans la moyenne, s'explique entre autres par le manque de proximité avec la nature et par des objectifs de travail prenants, même si cela contribue positivement à un fort sentiment de liberté.

Avec une démarche avancée mais une recherche de compromis, le foyer a trouvé un équilibre et a réduit drastiquement les déchets résiduels. Néanmoins, les absences fréquentes les weekends ou le fait de recevoir restent une source importante de gaspillage alimentaire.

\*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 : Marie « aux commandes » pour les achats et le fait maison



« Si on était dans une société où le vrac était la norme, (...) on trouverait plus de contraintes aux emballages qu'au vrac »

Dans le couple, c'est Marie qui mène la démarche de A à Z. Elle achète en vrac et fait en sorte qu'on ne puisse trouver que **du fait maison partout**. Dans la cuisine d'abord, car bien qu'ayant toujours aimé cuisiner, elle est passée d'une cuisine « accompagnée de surgelés ou de plats préparés à une cuisine 100 % faite maison ». Dans la salle de bain ou la buanderie aussi, avec ses propres produits ménagers et cosmétiques, qu'elle apprend parfois à faire lors d'ateliers dédiés. Son goût pour la couture lui permet également de réutiliser beaucoup de vêtements usagés, « surtout avec 3 garçons », en plus d'acheter d'occasion. Pour les courses, explique-t-elle, « si vous comparez le drive au 0 déchet, c'est clair que vous n'allez pas gagner du temps. Mais ce temps-là vous l'utilisez à quoi ? À regarder la télé ? [...] J'ai fait le drive quand j'étais enceinte. La première chose que vous faites après : vous remplissez votre poubelle. » Or désormais, la poubelle résiduelle de

**toute la famille pèse parfois moins d'un ou deux kilos par mois.**

Pour autant, si en arriver là lui semble très facile, passer d'1 kilo par mois à 1 bocal par an serait trop d'effort. **Il faut accepter le compromis**, comme pour les emballages utilisés par les grands parents venus garder les enfants ou lorsque acheter

un produit 0 déchet demanderait trop de contraintes (poids, temps, distance...), mais également pour respecter les choix de chacun, comme le dentifrice maison auquel François n'adhère pas. « **Le conseil que je donne c'est de ne jamais faire tout d'un coup.** On n'y arrive pas, et là on peut se rendre malheureux. »



### Pourquoi : environnement, économie et transmission de valeurs



« Par notre mode de consommation, je trouve qu'on peut changer les choses. »

Tous deux sont issus de **familles proches de la nature** et ont une formation d'ingénieur agronome. Marie se dit d'ailleurs depuis toujours « **très sensibilisée aux questions d'environnement** », mais également quelqu'un d'**économe**, qui sait limiter ses besoins à l'essentiel. Fortement touchée dans son enfance par les nombreux déchets trouvés lors d'une balade en forêt, elle garde jusqu'à l'âge adulte **ce sentiment de jeter trop sans savoir comment réduire**, jusqu'à la découverte du livre de Béa Johnson. De plus, la **sobriété nécessaire au zéro déchet est en cohérence avec ses valeurs** et le regard qu'elle porte sur la société de consommation : « Des fois, on a l'impression que [dans] notre société aujourd'hui, on dévore tout ce qu'on peut, parce qu'on y a droit et on regarde pas du tout les conséquences. » Or, elle souhaite **transmettre d'autres valeurs à ses enfants**, notamment savoir faire soi-même. « J'ai toujours eu l'envie de transmettre des souvenirs d'odeurs à mes

enfants. [...] On formate énormément l'odorat et le goût, si vous les habituez à des conserves ça va être difficile de les déshabituer. » Bien que plutôt engagé sur d'autres questions environnementales (pratiques agricoles notamment), François soutient la démarche, d'autant qu'il a **depuis toujours une culture du compostage** dans sa famille. Mais il regrette : « on est vraiment en aval de la chaîne. Je pense que la solution globale n'est pas au niveau du consommateur. Mais c'est plutôt **une démarche exemplaire et peut servir de déclencheur** » pour les producteurs.

## Le bonheur : la famille et la nature



« On peut être à plein d'endroits différents en France mais si on est ensemble on est bien »



« **Ce qui me procure du bonheur, c'est qu'on est une famille unie** », nous dit Marie, ce qui est confirmé par François, pour qui la stabilité familiale est essentielle. Mais pour lui, un autre point central est de « **maitriser mes objectifs, ma trajectoire et**

**travailler pour** », être indépendant, ce qui est la « **liberté absolue** », grâce à son goût du défi et des objectifs ambitieux. Tous deux apprécient énormément les **activités extérieures et la nature**, ce qui se traduit par des sorties fréquentes pour des randonnées et balades avec les enfants ou la pratique du sport en plein air (course à pied et golf). À tel point que la vie en ville pèse d'ailleurs sur l'indice de bonheur de François. Du coup, très souvent, la famille par en weekend chez les parents de François et **s'occupe de la gestion forestière familiale**.

Les activités manuelles et créatives sont également très importantes pour Marie qui se définit comme « **quelqu'un de très manuel qui fait un métier intellectuel** » et explique : « **si je ne fais pas quelque chose de mes mains je ne suis pas complète. [...] Dès que j'ai un moment un peu plus tranquille, j'ai besoin de coudre. [...]** Ce qui m'éclate le plus avec les vêtements, c'est quand François déchire une chemise et que je peux m'amuser un peu avec ! » glisse-t-elle en riant et montrant les coussins recouverts du tissu des chemises. Et même si **la vie de famille lui prend beaucoup de temps** et ne lui permet pas de coudre autant qu'elle le souhaiterait, elle profite au moins des **temps de préparation des repas pour répondre en partie à ce besoin d'activité manuelle** : « **lorsque vous faites un travail où vous êtes sur l'ordinateur, passer d'un ordinateur à ouvrir son truc et le faire réchauffer... il me manquait quelque chose** ».

## Bien vivre sans déchet : l'engagement et la curiosité



« Je trouve que quand on commence à entrer [dans la démarche], on change, on change vraiment »

Marie fait assez naturellement des liens entre la démarche et le bonheur, de par **l'importance de l'environnement dans sa vie**. « **Ce qui me procure le bonheur c'est que j'ai l'impression que ma vie n'impacte pas trop la planète, mon environnement immédiat. [...]** Et pour moi de faire quelque chose comme ça, d'être ensemble et de le faire, [...] **ça a redonné un sens dans cette période de l'après 40 ans.** » De plus, ajoute-t-elle, « **On progresse tous les jours. À chaque fois qu'on a franchi une étape, on se pose une nouvelle question. Sur le dentifrice et le déodorant, ça ne fait pas longtemps, une amie m'a sensibilisée [à le faire maison] et voilà, une nouvelle étape.** » Et cette démarche, Marie cherche à **la partager et la faire connaître**. Elle a créé une page Facebook 0 déchet Dijon et a rejoint un groupe qui

réunit tous les mois des personnes diverses **se questionnant sur d'autres modes de consommation** (0 déchet mais aussi véganisme, simplicité, fait maison...). De plus, nous dit-elle : « **Je me force à aller à plein d'endroits un peu différents pour montrer qu'on peut venir avec son Tupperware... je ne veux pas faire la morale, je veux juste montrer que ça existe** ». Quant à François, un peu plus distant avec la démarche, il ne la relie pas directement à une forme d'épanouissement mais **apprécie le changement sur les produits alimentaires** puisque d'après lui « **on est souvent sur des produits qui sont produits de manière plus locale, des produits d'agriculture biologique, qui sont des produits à valeur ajoutée plus forte, et en ce sens ça peut influencer la qualité de vie.** »

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.

