



# BIEN VIVRE EN « ZÉRO DÉCHET » - 2017



## NATHALIE, LA SOBRIÉTÉ AVANT TOUT

### Nathalie, 49 ans, et sa fille Marine, 21 ans, en année Erasmus en Angleterre



Nathalie et Marine en vacances



Nathalie vit à **Aix-en-Provence**, dans un appartement de 93 m<sup>2</sup>, avec balcon. Elle a organisé la mise en place d'un **composteur partagé** dans la résidence en partenariat avec la communauté d'agglomération du Pays d'Aix.



Nathalie vit habituellement avec sa fille, mais durant l'étude, celle-ci venait de partir à l'étranger. Nathalie est **chargée de communication** dans une organisation syndicale, à Marseille. Du fait de la distance Aix-Marseille, elle **télétravaille** 1 jour par semaine depuis fin 2016.

## Bonheur et déchets : indicateurs clés

### Indice de bonheur

(note sur 10)

**Nathalie**  
6,7

France : 6,0

(Fabrique Spinoza, Oct 2016)

### Indice de satisfaction

(note sur 10)

**Nathalie**  
7,5

France : 7,1

(INSEE, 2014)

### Total déchets collectés\*

(par personne et par an)

**104,5 kg**

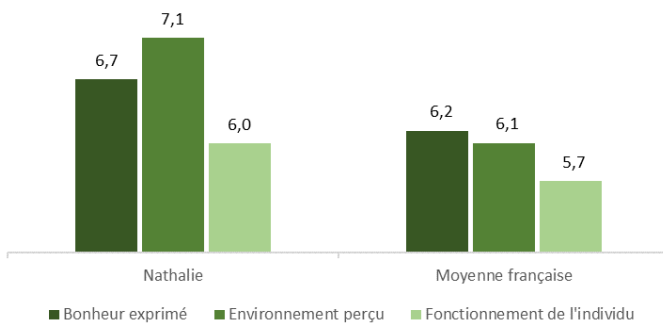
France : 277 kg

Déchets résiduels et recyclage, hors compost (ADEME, 2013)

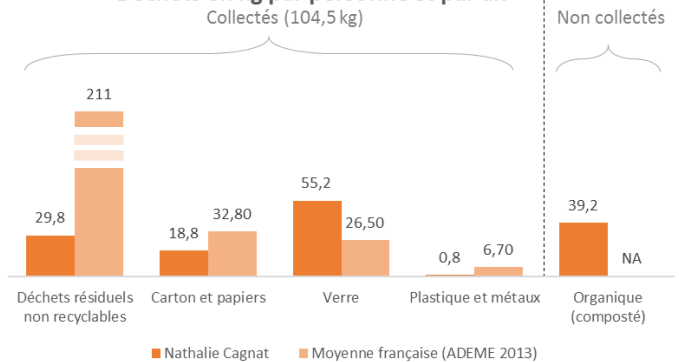
Pour plus d'information sur ces indicateurs et ceux-ci-dessous, voir la fiche introductive

## Résultats détaillés

### Indice de bonheur



### Déchets en kg par personne et par an\*



Se disant « très heureuse » et cherchant à profiter des **petits plaisirs**, Nathalie valorise surtout les temps pour elle et avec sa fille. Dans son indice, c'est surtout la crainte d'avoir du mal à se remettre de grosses difficultés dans la vie qui tire sa note vers le bas.

Nathalie produit deux fois moins de déchets que la moyenne, surtout grâce à une **sobriété globale** et au **compostage**. Plus de la moitié du poids est lié au verre, privilégié systématiquement au plastique.

\*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 : compostage et sobriété



« Avoir une vie modérée, pas forcément acheter des choses en grande quantité, plus acheter de la qualité que de la quantité »

La démarche de réduction des déchets de Nathalie s'organise essentiellement autour de **deux piliers : le compostage, et la sobriété**. Bien que vivant en appartement, elle a fait installer un composteur avec l'aide du syndic et de la communauté d'agglomération sur un des espaces verts de la résidence. Désormais, **ce sont près d'une vingtaine de personnes qui l'utilisent**. Que le compostage ne soit pas encore généralisé en France étonne fortement Nathalie, elle qui composte depuis 1999 : « Je trouve ça absolument incroyable que l'on jette des épluchures dans un sac en plastique qui va je ne sais où. [...] Je crois qu'on a perdu un peu notre bon sens ». L'autre pilier, la sobriété, se traduit notamment par une **démarche de simplicité, avec peu de besoins**. « Il faut être *consom'acteur*. ». À chaque fois elle se questionne : « *est-ce que déjà on en a vraiment besoin [...], où est-ce qu'il a été fabriqué, par qui, comment ?* ». « On dirait que des fois il faut acheter pour acheter [...] Je dois être plus *fourmi que cigale*. » Mais lorsque l'achat il y a, **Nathalie préfère la qualité à la quantité** : « Cela ne me dérange pas de payer un peu plus pour avoir un meilleur produit de qualité et fabriqué par une entreprise locale ». Et elle pratique également l'achat

(et la vente) d'occasion ce qui, en plus, lui permet d'acheter sans **sac plastique**, point sur lequel elle ne transige pas, en apportant systématiquement ses sacs en tissu et ses propres contenants.

Pour l'alimentaire, elle privilégie également **les produits en vrac** (même pour les shampoings et savons achetés sans aucun emballage plastique), mais n'a pas encore franchi le cap du « tupperware » chez le boucher : « **je n'ose pas lui demander [...] C'est des choses atypiques** ». De plus, elle concède : « je n'ai pas le courage d'aller au marché le week-end [et] **je ne suis pas une très grande cuisinière. Je préfère la faire avec quelqu'un, c'est plus sympa** ». Or depuis le récent départ de sa fille à l'étranger, Nathalie regrette les temps de cuisine et les dimanches après-midi de pâtisserie et **achète donc un peu plus fréquemment des plats surgelés ou déjà prêts**. Cela se traduit sur sa production de déchets, plus élevée que la moyenne dans l'étude, impactée également par le choix privilégié de l'emballage en verre plutôt que le plastique. Au bureau, elle pratique également, en préparant ses repas de midi dans son bento, et ramène systématiquement chez elle thé et épluchures de fruits pour les mettre au compost.

## Pourquoi : économies et gâchis



« Ce que je veux c'est transformer mes gestes qui ont un fort impact négatif en essayant de les changer en gestes qui ont un moindre impact »

Pour Nathalie, la démarche a plutôt commencé par **une recherche d'économies** à travers les **économies d'énergies** après s'être installée dans sa première maison : « Ça a commencé par **réduire mes factures et surtout réduire les dépenses énergétiques**. J'ai éteint tous mes appareils électriques la nuit et je me suis rendue compte que **j'économisais 100 euros par an**. C'est pas énorme mais j'étais toute seule, ma fille était toute petite et ça faisait déjà pas mal. » Et puis progressivement, « il y a une transition, c'était plus de **faire quelque chose de positif pour la nature, de faire quelque chose de positif pour l'avenir de ma fille** par exemple, de diminuer vraiment l'empreinte écologique. C'est un

*peu ça aussi le zéro déchet. C'est de mieux consommer, aller vers le mieux. C'est ça mon slogan* ». La démarche vient également faire écho à ce refus de la « **notion de gaspillage, de gâchis, de trop consommer aussi, pour des choses qui sont futiles dont on n'a pas besoin** ». Nathalie conclue d'ailleurs sur les avantages de la démarche : « *Ce qu'on gagne c'est de l'argent [mais] c'est aussi la santé qu'on y gagne*. » Au final, acheter moins, gaspiller moins, contribue à la rendre beaucoup plus heureuse.

## Le bonheur : le « hygge » danois



« Dans le passé, j'ai eu quand même quelques coups durs. [...] Ça m'a fait reconsidérer la vie d'une autre manière, de vivre l'instant présent »

La philosophie de Nathalie est basée sur **une vie simple**, en « se contentant de peu » et cela se retrouve dans son organisation et son quotidien, sans trop d'activités en privilégiant les moments de calme, pour soi. D'autant plus que cette année sa fille est partie étudier à Londres. À ceux qui trouveraient sa vie trop monotone, elle répond : « **Cette monotonie-là, moi elle me va très bien.** [...] C'est fou de toujours rentrer dans un cadre mais la vie il y a pas de cadre, il y a pas un mode d'emploi de la vie ». Elle rapproche cette monotonie du **hygge danois**, qu'elle a découvert sur les réseaux sociaux et **qui est le fait de « passer un moment cocooning, vous êtes sur le canapé avec votre plaid, avec vos amis, vous partager**

**un chocolat chaud au coin du feu. [...] Je suis plus dans cette démarche-là, du bien-être** ». Le sport est également important, et elle le pratique en salle toutes les semaines entre midi et deux et où elle s'est fait des amis : « **Quand je cours 20 minutes sur le tapis, je me sens vraiment bien. Quand je rentre chez moi le soir, là vraiment je suis heureuse.** »

Mais surtout, la perte de plusieurs proches il y a 10 ans, l'ont amenée à savoir **mieux profiter des petits plaisirs de la vie**. Aujourd'hui, pour elle, l'important « **c'est de relativiser les choses, des petites contrariétés de la vie et de se dire : tout ça, ça n'a aucune importance** ».

## Bien vivre sans déchet : simplicité et satisfaction



« Ce que veut l'être humain c'est être heureux et [...] acheter dix chemises, c'est pas ça qui va me rendre heureuse »

La démarche vient tout d'abord faire écho avec le **goût pour la sobriété** et la simplicité de Nathalie. Sans y mettre un nom formel, elle se retrouve un peu dans les **démarches de désencombrement**. Elle illustre : « *j'ai une personnalité où j'aime bien les espaces. J'ai une amie, [...] ils sont dans un appartement mais il y en a plein partout. Et ça m'opresse, enfin je ne pourrais pas vivre comme ça. [...] Je n'aime pas le plein, j'aime le vide.* »

Et puis comme pour beaucoup, **l'aspect défi et le côté gratifiant** sont importants pour Nathalie : « *je trouve que c'est de l'amusement, on dépasse un petit peu ses limites aussi. [...] C'est sympa de réduire ses déchets et puis c'est gratifiant. Je suis super*

*contente des fois quand je reviens et je me dis, bon bah là c'est impeccable, t'as été mettre ton compost, c'est super sympa.* »

Surtout, la démarche s'accommode très bien du mode de vie et de consommation de Nathalie qui **privilégie les moments de partage avec sa fille** : « *je préfère faire un gâteau le dimanche avec ma fille. Et ça c'est un moment qu'on va partager ensemble plutôt que d'aller dans un centre commercial s'acheter des vêtements où on en retirera pas le même plaisir.* » Ou bien encore « *partir un week-end, profiter de l'instant présent, d'un bon moment simple* ».

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.

