

# Étude de l'Ademe "Bien vivre en zéro déchet"

Mis à jour le 10 février 2021

[Enregistrer dans mes ressources](#)

Avec plus de **450kg de déchets** par an et par personne, nos poubelles sont bien trop lourdes ! **Réduire et éviter** sont les nouveaux mots d'ordre pour nos ordures. Mais quels impacts sur la vie quotidienne? L'Ademe a suivi 12 foyers très avancés dans une démarche "**zéro déchet**" et contrairement aux idées reçues, une telle démarche serait **source d'épanouissement**.

## zéro déchet, mais 100% bonheur

Ce suivi et analyse de ces 12 familles nous invite à repenser **les modes de production et de distribution**, mais aussi les **modes de consommation** des ménages : refuser l'inutile, substituer le jetable par du réutilisable, faire soi-même, réutiliser, réparer... Ces pratiques parfois très simples et déjà bien connues se confrontent à l'idée que ces changements seraient des contraintes et aboutiraient à une perte de confort ou de qualité de vie.

Ces 12 foyers ont été choisis au regard de leurs avancés dans une **démarche « zéro-déchet »** (produisant jusqu'à 13 fois moins d'ordures ménagères que la moyenne) et sélectionnés pour leur **« haut niveau de bonheur »** mesuré à travers l'Indice Trimestriel du Bonheur des Français. L'étude met ainsi en évidence qu'un changement progressif de ses pratiques vers une plus **grande sobriété** est tout à fait compatible avec un niveau de bonheur élevé. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, une telle démarche peut être facile, ludique, à moindre coût, et accessible à des personnes aux situations sociale très différentes. Elles perçoivent leur démarche non pas comme une perte de temps, mais comme une **source de plaisir, de liberté et d'épanouissement**.

Cette étude permet ainsi de **battre en brèches les idées reçues et de donner envie au plus grand nombre de passer à l'action !**

## Étude de l'Ademe "Bien vivre en zéro déchet"

Si vous ne parvenez pas à consulter le document, [cliquez ici](#).

### Identification

- Auteur :

ADEME

- Date de publication :

juin 2017

- Taille du document :

93 p

- Échelle géographique :

national

## Découvrez d'autres contenus similaires

- [2// Écopôle Audruicq : ambassade du bien v...](#)

- [Zoom sur Roubaix Zéro déchet](#)

- [Roubaix, territoire pilote Zéro Déchet](#)

- Le 26.05.2020

### [Webinaire "Zéro déchet" - Mardinale en visioconférence](#)

- [Dossier web "Territoires Zéro Déchet"](#)

[Enregistrer](#)

- [Promouvoir un mode alimentaire durable : c...](#)

- [Appel à projets « Mets les familles au déf...](#)

- [Vidéo Climatour "Roubaix, territoire...](#)

[Enregistrer](#)

- Du 20.06 au 05.07.2022

### [Formation CNEPT « L'impulsion d'une démarche zéro déchet sur son territoire »](#)

- [Étude "Modélisation et évaluation des...](#)

[Enregistrer](#)

- [Etude ADEME : Un mix électrique 100%...](#)

[Enregistrer](#)

- [ADEME & VOUS "Déchets : l'économie ci...](#)

[Enregistrer](#)

**Abonnez-vous !Recevez le meilleur de l'information régionale DD & Climat**

[S'inscrire](#)