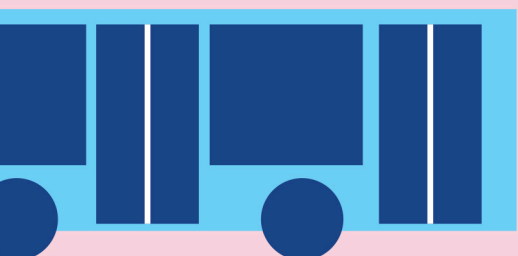


# FATIHA

47 ans, Tourcoing (Nord)  
Bénévole dans un centre social

*« Au magasin, j'achète ce qui est le moins cher. Du coup, je ne regarde pas la provenance et je n'achète pas de produits de saison. »*

*« Je voyage tous les 2 ans au Maroc avec mon mari et mes enfants. Nous y allons en voiture car je n'aime pas prendre l'avion, mais depuis que mes parents sont à la retraite, je prévois de le prendre une fois par an pour les visiter. »*



# FATIHA

47 ans, Tourcoing (Nord)

Bénévole dans un centre social

« L'ordinateur ne fonctionne plus depuis quelques années mais nous avons une tablette. La télévision est toujours allumée chez moi et mes enfants passent beaucoup de temps sur leurs téléphones. »

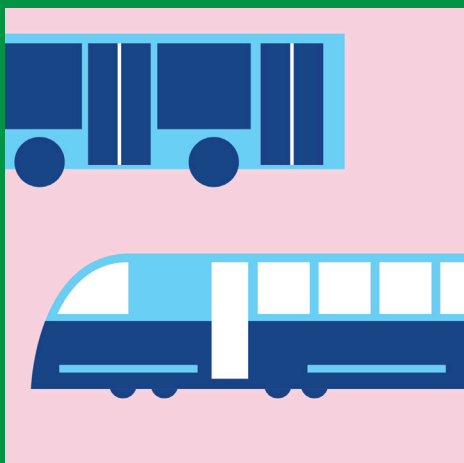
« C'est moi qui m'occupe des dépenses du foyer. Heureusement, car mon mari est trop économe ! Comme je fais souvent du shopping, je sais trouver les bonnes occasions qui me permettent d'avoir une garde robe bien fournie. »



Fatiha est bénévole dans un centre social et y travaille à temps partiel. Le bénévolat lui a donné de la confiance et enrichit sa vie. Elle vit dans une maison mitoyenne avec son mari et ses 4 enfants, qui ont entre 9 et 18 ans.



Elle cuisine de la viande tous les 3 jours car ça coûte cher, et une fois par semaine, elle commande à manger pour sa famille. De temps en temps, après le travail, elle sort manger une glace ou boire un verre avec ses collègues.



Fatiha a acheté une voiture de 7 places, notamment pour sa fille qui se déplace en fauteuil roulant. Elle l'utilise de moins en moins, pour des raisons économiques, mais elle fait ses courses en voiture, car elles sont trop lourdes à porter. Pour ses loisirs, elle se déplace en transports en commun et en covoiturage.



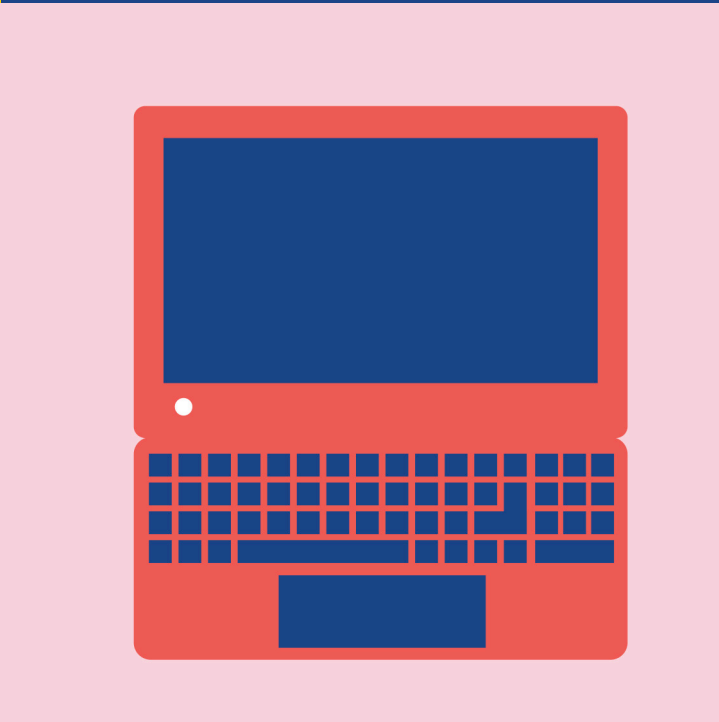
Fatiha passe peu de temps dans les magasins, mais elle y va 3 fois par semaine. Elle aime trouver les bonnes occasions chez Kiabi et s'achète en moyenne 10 pantalons par an. Pour l'électroménager, elle remplace vite les machines défectueuses car quand son mari tente de les réparer, ça peut durer très longtemps.

# YACINE

21 ans, Tourcoing (Nord)  
Président d'une junior association

*« Je n'ai pas le temps pour le zéro déchet, ça demande trop d'organisation et c'est plus rapide d'aller à Auchan ! »*

*« J'aime cuisiner, mais je ne sais jamais si les produits sont de saison... »*



# YACINE

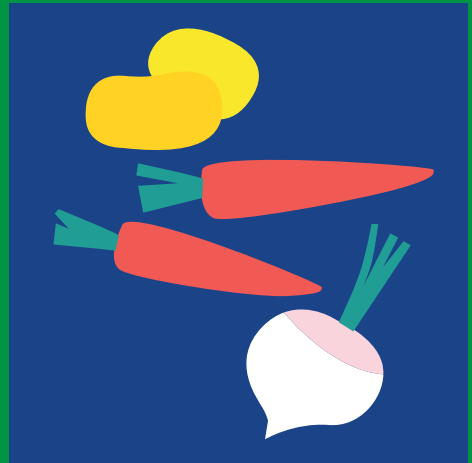
21 ans, Tourcoing (Nord)  
Président d'une junior association

*« Je suis un adepte des voyages culturels : je prends l'avion deux fois par an pour visiter des villes européennes le temps d'un week-end ou d'une semaine maximum. Le plus souvent, je pars avec la compagnie Ryan Air car les billets sont moins chers. »*

*« À la maison, on achète souvent de seconde main et on essaie de faire réparer nos machines avant de les remplacer. Je suis déjà allé dans un Repair Café mais il y a toujours trop de monde. »*



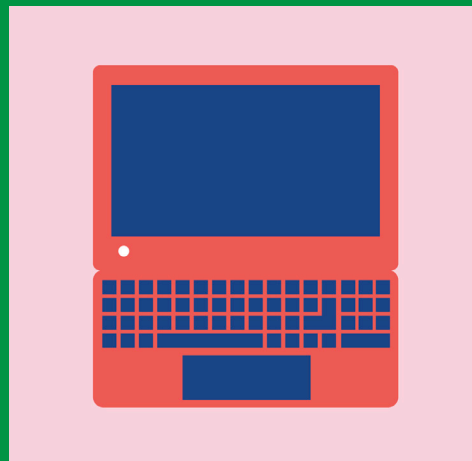
Yacine vit avec sa mère dans un HLM. Il est étudiant en théâtre et travaille comme surveillant dans un collège. Il est engagé depuis longtemps dans des associations car il aime la liberté d'entreprendre du secteur associatif. Il aime jouer aux jeux de société avec ses amis au dernier bar avant la fin du monde.



Il cuisine souvent des plats avec des pâtes, du poulet et des légumes, sans tenir compte de la saisonnalité. Il prépare des sandwichs et salades maison pour la faculté et mange au fast food une fois par semaine.



Yacine n'a pas de voiture et personne n'a le permis de conduire dans sa famille. Il se déplace toujours en métro mais parfois, quand il rentre tard de soirée, il prend un Uber. Il prend souvent le train pour Paris, où il passe des castings ou visite des copains.



Quand il voyage, il achète toujours un livre dans la langue du pays qu'il visite, et le traduit grâce à l'application "Google traduction" pour le lire en français et apprendre quelques mots. Il passe généralement beaucoup de temps sur les écrans.

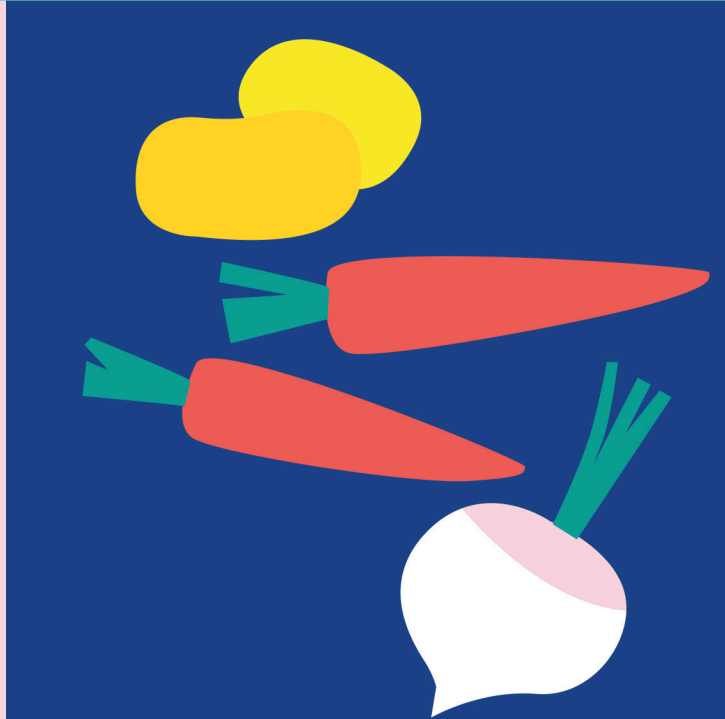
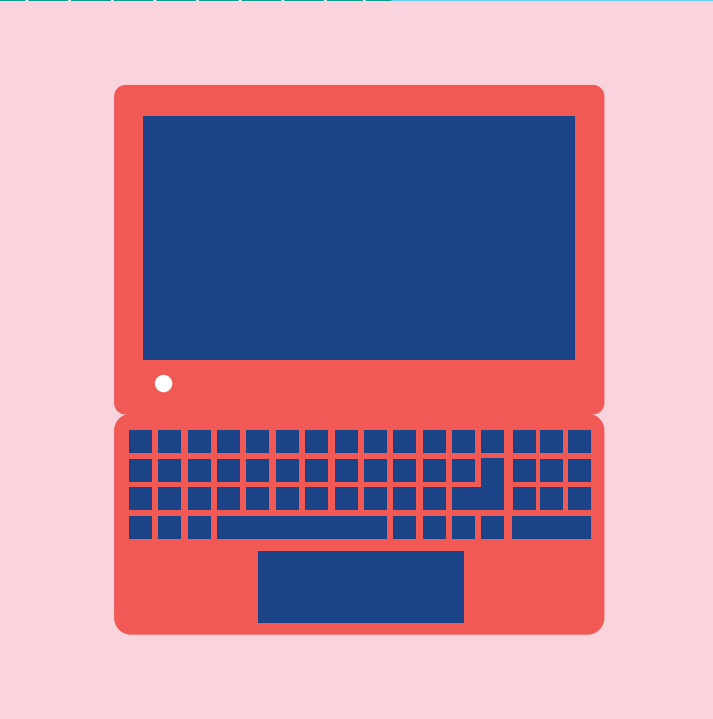
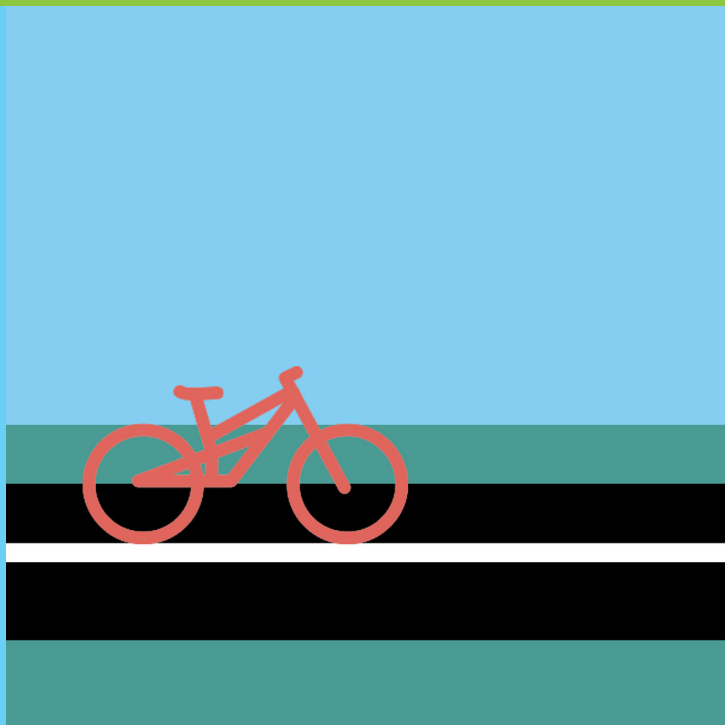
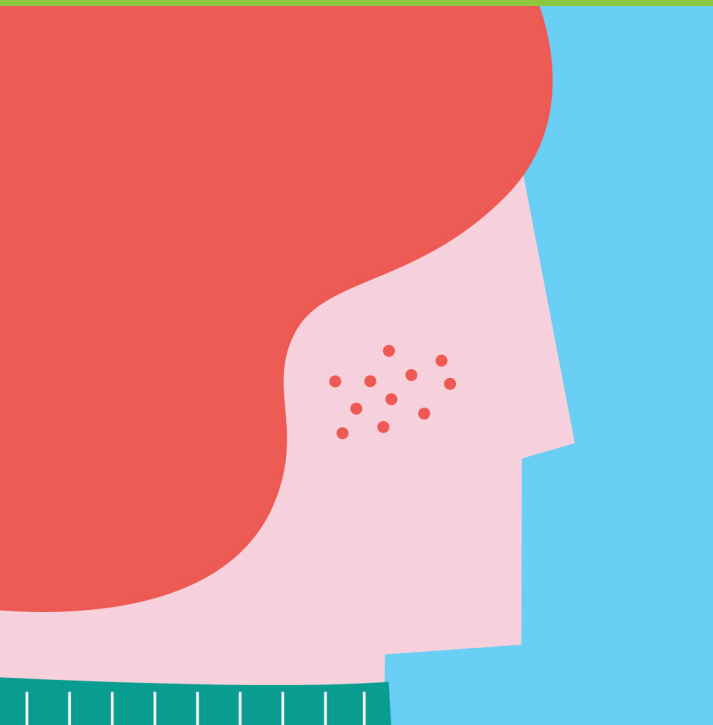
# STANISLAS

28 ans, Beauvais (Oise)

Fonctionnaire territorial et président d'une association environnementale

*« J'achète tout d'occasion, je ne me suis meublé qu'avec de la récup' ! Mais je reste sélectif, parce qu'accumuler trop de choses ne sert à rien. »*

*« Pour les vacances, je sillonne la France métropolitaine en train et je fais presque 2000 km. La seule exception reste un festival de musique dans les montagnes de la République Tchèque, pour lequel je n'ai pas encore renoncé à prendre l'avion. »*



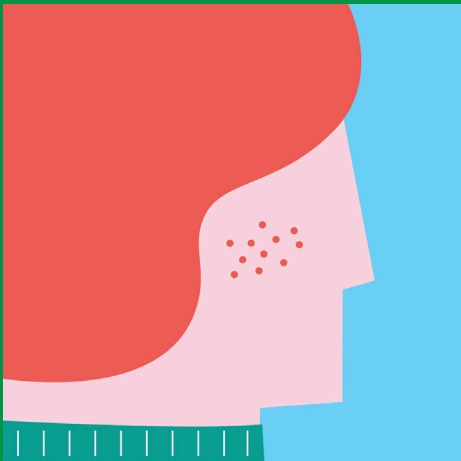
# STANISLAS

28 ans, Beauvais (Oise)

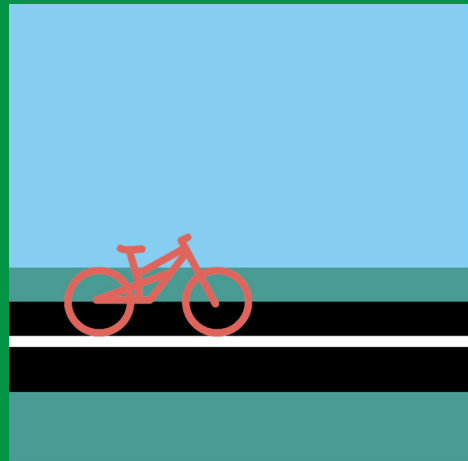
Fonctionnaire territorial et président d'une association environnement

« En zone rurale, je crois beaucoup en l'idée du covoiturage au quotidien pour pallier à l'usage de la voiture individuelle et au manque de transports en commun. »

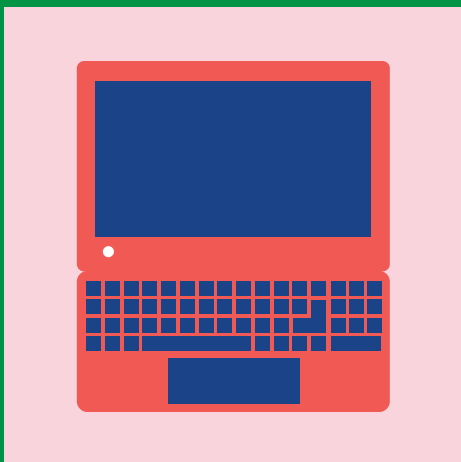
« J'ai un projet d'achat immobilier. Je m'installe en ville et je cherche un bâtiment basse consommation dans un éco-quartier. »



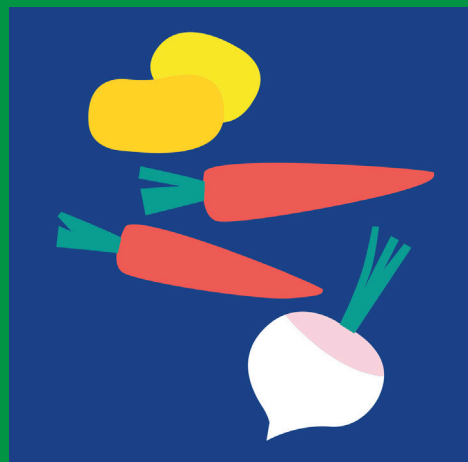
Stanislas est chargé de mission Plan Climat Air Énergie (PCAET) dans l'Oise. Pendant ses études à Compiègne, il a fondé une association pour accompagner la transition écologique et sociale. Son engagement a grandi avec les années et il a voulu s'investir dans son territoire.



Stanislas rêverait de pratiquer le «vélotaff» mais là où il habite, il faut faire plus de deux heures de vélo (aller-retour) par jour le long d'une voie rapide pour aller travailler, alors ça reste illusoire. Le télétravail lui permet au moins de réduire un peu ses déplacements, 2 jours par semaine.



Stanislas est passionné d'informatique. Il a déjà construit plusieurs ordinateurs avec des pièces de récupération. C'est un gamer, il y passe des heures chaque semaine. La clef pour réduire son impact, c'est la vidéo en basse qualité : 240P au lieu de 1080P en HD. Certaines plateformes laissent le choix.



Pour son assiette, Stanislas se fournit en AMAP, il priorise les produits locaux et en vrac. Il est flexitarien, il aime la viande mais de bonne qualité et locale. Il préfère cuisiner lui-même sauf exceptionnellement pour un japonais à emporter, ils livrent avec des emballages consignés !

# GEORGES

60 ans, Coudekerque-Branche (Nord)

Retraité, administrateur d'une association d'éducation à l'environnement

*« J'ai découvert l'engagement associatif à la retraite. D'abord comme Guide nature puis comme Maître composteur. Depuis toujours sensible à mon environnement, j'ai trouvé du sens dans le bénévolat en m'investissant localement. »*

*« La gratuité des transports en commun dans la collectivité est un vrai plus. Le bus est le meilleur moyen de se déplacer, une vraie alternative à l'utilisation quotidienne de la voiture individuelle....mais j'ai parfois du mal à renoncer à la souplesse que permet la voiture. »*



# GEORGES

60 ans, Coudekerque-Branche (Nord)

Retraité, administrateur d'une association d'éducation à l'environnement

*« Nous mangeons plusieurs fois par semaine du poisson blanc, par goût et par praticité. Habiter le bord de mer facilite l'approvisionnement puisque je viens l'acheter directement au bateau qui rentre de pêche. »*

*« À la maison, nous avons commencé notre démarche zéro déchet avec la mise en place d'un composteur offert par la collectivité, et nous avons adopté des poules. Nous avons vraiment vu la différence sur le poids de nos poubelles ! »*



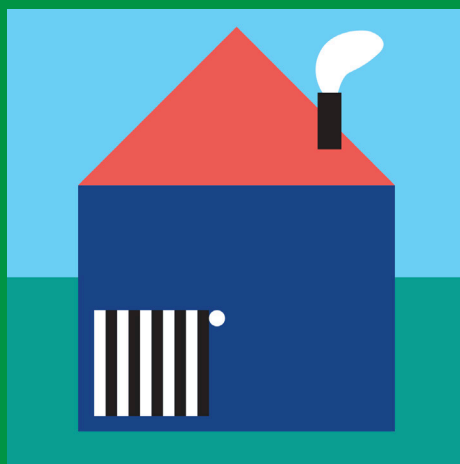
Georges est marié, il a des enfants et des petits enfants. À la retraite, il s'est engagé bénévolement comme trésorier d'une association locale d'éducation à l'environnement. Il s'est formé pour intervenir dans les actions de sensibilisation : la préservation du littoral lui tient à cœur.



Georges et son épouse aiment voyager. Ils prennent plusieurs fois l'avion par an. Ils savent que c'est ce qui pèse le plus dans sur leur empreinte carbone et cherchent des alternatives pour les moyens courriers. En train, cela implique de penser différemment les voyages à venir et leurs destinations.



Sa maritimité, Georges l'exprime en s'impliquant dans des actions d'éducation à l'environnement, d'identification des déchets et de promotion des bonnes pratiques de pêche. En tant que Guide nature, ses balades sont toujours une bonne occasion pour accompagner les participants vers le changement de pratiques.



Georges a fait construire sa maison, il y a quelques années, qu'il a voulu très connectée. Pour lui, la domotique est une avancée qui permet de mesurer ses consommations et d'identifier ses marges de progrès. Il le voit, les écogestes du quotidien font baisser ses factures.



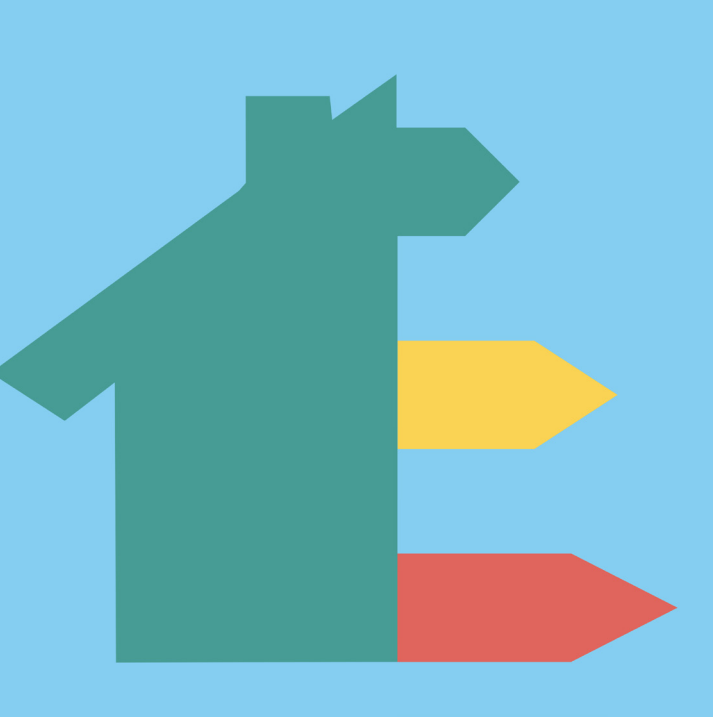
# CATHERINE

56 ans, Laon (Aisne)

Chargée de mission ESS en association

*« Ma prise de conscience quant à notre rôle dans la protection de l'environnement est venue de mon fils, qui, à l'âge de 3 ans m'a fait culpabiliser après avoir jeté un papier par la fenêtre de la voiture. »*

*« Ayant fait plusieurs fois le tour du monde dans le cadre d'une ancienne activité, j'ai eu ma dose de découvertes interculturelles, et ne suis donc pas frustrée aujourd'hui de limiter mes déplacements en avion, surtout quand je vois l'impact que ça a. »*



# CATHERINE

56 ans, Laon (Aisne)

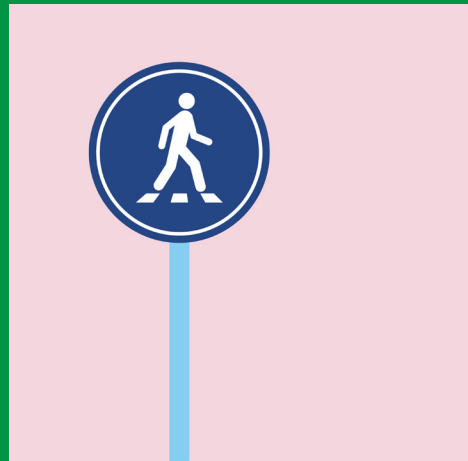
Chargée de mission ESS en association

« Entre mon cousin qui a tout quitté pour s'installer en permaculture, mon fils qui vit désormais en Ardèche pour se rapprocher de la nature, et ma belle-sœur qui porte un projet de culture sur toits... Toute ma famille s'y est mise, difficile de ne pas se laisser embarquer dans l'aventure ! »

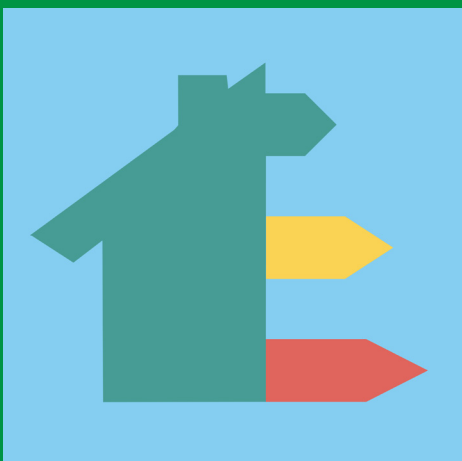
« J'essaye dans ma vie professionnelle d'être également cohérente avec mes valeurs personnelles, tant sur l'aspect humain qu'environnemental. Mais ce n'est pas toujours facile, surtout en habitant sur un territoire peu desservi par les transports en commun. »



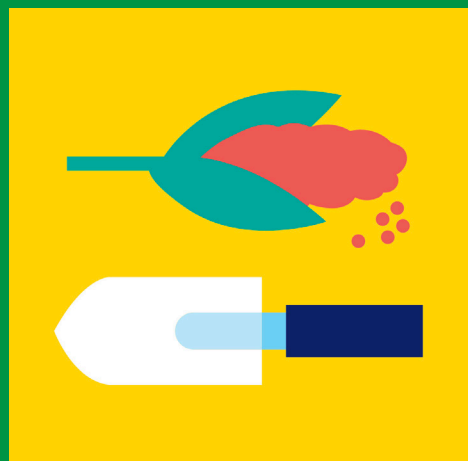
Catherine est une femme dynamique, qui vit seule en centre ville de Laon. Elle porte une vraie attention à son impact environnemental. Plus jeune, ce n'était pas du tout un point d'attention, mais les préoccupations de son fils l'ont amenée à changer ses habitudes au fil des années.



Dans une précédente activité, elle a souvent pris l'avion pour des courts séjours, mais a radicalement changé ses modes de transport. Elle circule essentiellement à pied, pour aller au travail ou faire ses courses, mais il lui arrive encore 3 fois par an de traverser la France en voiture pour aller voir son fils.



Elle a réhabilité une ancienne usine (avec jardin), mais qui a l'inconvénient d'être trop grande pour une personne, et donc gourmande en énergie. Elle aimerait bien déménager à la campagne mais sait que cela aura un impact sur l'utilisation de la voiture au quotidien.



Elle est très attentive à ce qu'elle mange, tant sur la qualité que sur la cohérence : légumes de saison, majoritairement bio et locaux... Elle se fournit grâce à son potager l'été et sur les marchés. Pour ses achats, elle privilégie la réutilisation et la seconde main.

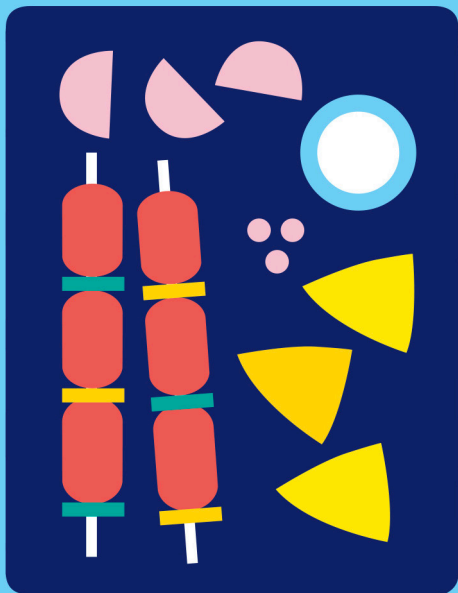
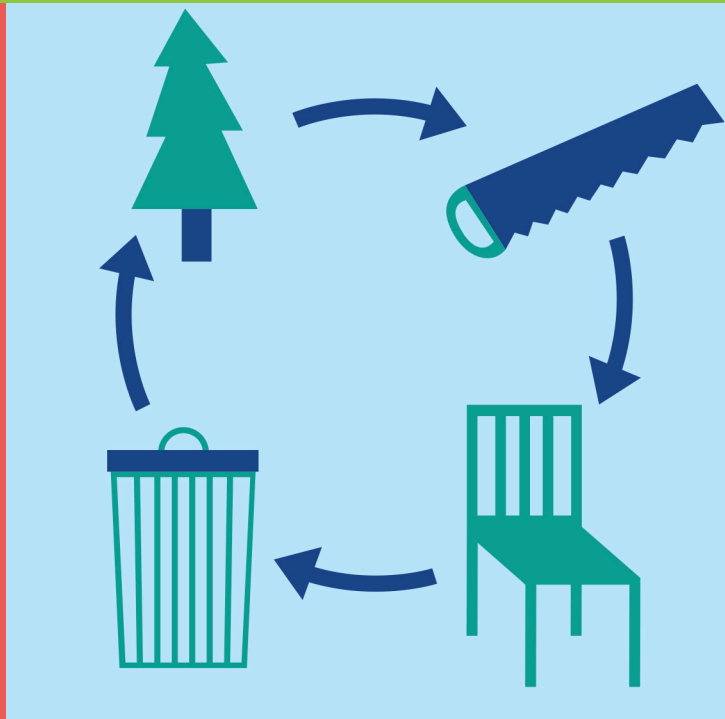
# ANNE

37 ans, Phalempin (Nord)

Assistante maternelle et entraîneuse de basket dans un club

*« À la maison, l'environnement c'est important, surtout pour l'avenir de nos enfants. On essaye de garder le lien avec la nature, mais on ne peut pas changer du tout au tout en peu de temps. On doit aussi pouvoir profiter de la vie au quotidien. »*

*« En tant que sportive, j'aimerais bien me déplacer plus à pieds ou à vélo, mais entre les enfants, les entraînements en semaine et les matchs le week-end, le rythme est dense, et me passer de la voiture me semble aujourd'hui impossible. »*



# ANNE

37 ans, Phalempin (Nord)

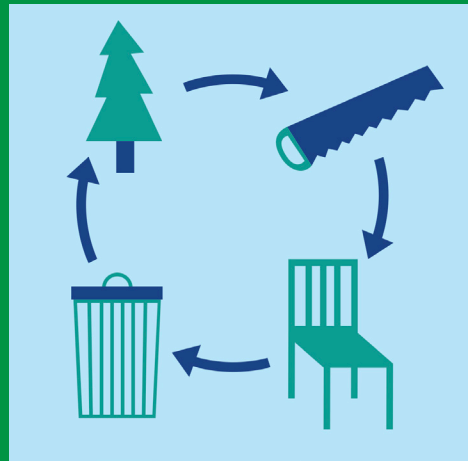
Assistante maternelle et entraîneuse de basket dans un club

« Je fais attention à limiter l'accès aux écrans à la maison, mais les enfants grandissent avec ça, donc il est compliqué de déconnecter. Rien que pour le lien avec l'école, tout est désormais dématérialisé (devoirs, notes, échanges avec les professeurs...). »

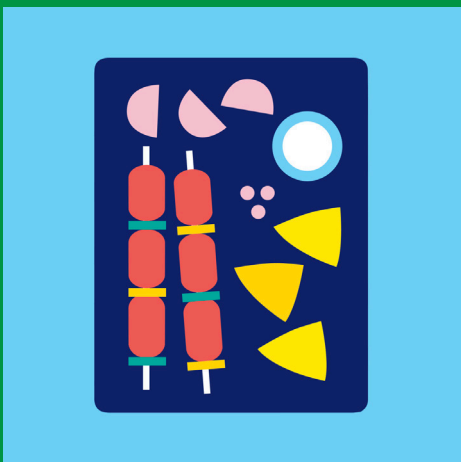
« J'essaye de prendre en compte l'environnement dans mon activité d'assistante maternelle, par exemple en utilisant du matériel de récup'. Mais c'est difficile d'éviter les produits à usage unique dans les soins des bébés. J'ai essayé les couches lavables, mais cela reste trop compliqué au quotidien. »



Anne et son conjoint vivent à Phalempin, avec leurs 2 enfants. Toute la famille (y compris les grands-parents) est passionnée de sport ; ils pratiquent tous le basket en club. Elle fait attention au respect de l'environnement mais n'est pas prête à changer radicalement son mode de vie.



Là où Anne a le plus de facilité à trouver de la cohérence, c'est sur la question des achats. Elle fabrique beaucoup de choses elle-même, détourne des objets, habille ses enfants et elle-même essentiellement en produits de seconde main.



Sur le plan de l'alimentation, elle est attentive à la qualité des produits et un peu à la saisonnalité, mais il lui paraît important aussi de se faire plaisir au quotidien et de ne pas se priver de tout. En tant que famille de sportifs, l'apport en protéines animales lui semble par exemple un incontournable.



Elle a conscience qu'ils ne sont pas très bons en termes de déplacement. La voiture prédomine dans le quotidien (pour les entraînements, les courses, les visites à la famille...), elle fait beaucoup de route pour les matchs le week-end, et descend 1 à 2 fois par an en Espagne, en voiture ou en avion.