Fondation Jean Jaurès

Environnement

L'ÉCOLOGIE DU QUOTIDIEN : LES FEMMES EN PREMIÈRE LIGNE

Diane Blanchard, Marie Gariazzo, Rozenn Nardin

25/06/2026

Alors que la France connaît une canicule historique, force est de constater que l'écologie du quotidien se heurte à un triptyque structurant : argent, temps, équipement. Mais à ces marqueurs sociaux et économiques s'ajoute un angle mort : celui du genre. À partir d'entretiens qualitatifs, Diane Blanchard, cheffe de projet à L'ObSoCo, Marie Gariazzo, directrice à L'ObSoCo, et Rozenn Nardin, directrice innovation et anticipation à Citeo, montrent que la charge écologique repose principalement sur les femmes dans les ménages, accentuant les inégalités femmes-hommes, la fatigue, voire le décrochage.

Introduction

Alors que la conscience écologique s'est largement diffusée dans la société, elle peine à se traduire par une transformation profonde de nos modes de vie. Certains mettent le sujet à distance pour éviter l'anxiété débordante qu'il peut provoquer. Chez d'autres, une fatigue s'installe, un décrochage silencieux nourri par le poids des injonctions, les doutes sur l'efficacité des « petits gestes » et une répartition des efforts perçue comme injuste et inégale[1].

L'écologie du quotidien se heurte par ailleurs à un triptyque structurant : argent, temps, équipement. « Être écolo » requiert de l'organisation, de la disponibilité, de l'espace, certaines infrastructures mais aussi des moyens financiers… que tout le monde n'a pas. L'écologie devient de plus en plus un marqueur social.

À cela s'ajoute une idée largement répandue dans l'opinion : celle d'une écologie devenue également un marqueur générationnel, les jeunes étant perçus comme davantage sensibilisés que leurs aînés. Plusieurs études récentes viennent cependant nuancer ce postulat[2]. Les jeunes générations apparaissent plus engagées dans certaines pratiques consuméristes tandis que les plus âgés adoptent plus systématiquement des comportements liés au recyclage ou à la sobriété du quotidien.

Marqueur social, générationnel… Un angle mort persiste selon nous : celui du genre.

Quel rôle jouent les femmes et les hommes dans l'adoption des pratiques écologiques, dans la mise en place des écogestes du quotidien, en termes de sensibilisation des enfants ou en matière d'engagements à plus large échelle ? Pour répondre à cette question et comprendre ce qui se joue au sein des foyers français, nous sommes allées à la rencontre d'une soixantaine d'hommes et de femmes aux profils variés (en termes d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de zone d'habitation).

Méthodologie : Cette note s'appuie sur plusieurs études qualitatives et quantitatives réalisées par L'ObSoCo pour Citeo, dont une étude qualitative menée à partir de 23 entretiens et 4 réunions de groupes auprès de différentes catégories de personnes vivant en France, de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de sensibilité écologique et de lieu de résidence variés.

L'écologie au prisme de la charge mentale

Avant d'interroger le « qui fait quoi ? », un constat s'impose : les hommes et les femmes rencontrés évoluent dans un univers saturé d'attentes, d'exigences et de rôles à tenir. Ces injonctions, plus ou moins intériorisées, rarement totalement mises à distance, constituent selon nous un terreau essentiel pour comprendre la place que peut prendre l'écologie dans le quotidien. Les ressentis ne s'expriment d'ailleurs pas de la même manière entre les hommes et les femmes.

« On joue plusieurs rôles », sourit Nadine, non sans amertume. Ancienne contrôleuse des finances publiques en Bretagne, cette jeune retraitée revient sur la multitude des tâches qui incombent aux femmes : épouse, mère, employée, aidante, « cuisinière », « femme de ménage »… Jessica, la quarantaine, travaille dans le social en région parisienne. Elle évoque une course permanente : « on n'a pas le temps pour soi-même, il faut être partout à la fois ». Et, encore, il faut tenir tous ces rôles à la perfection. « Il y a beaucoup de jugements […] les réseaux sociaux, c'est un stress en plus », rapporte Sarah, 25 ans, étudiante dans le sud de la France. La tension est palpable, elle pointe le « ni trop, ni pas assez » qui lui pèse fortement : « ni trop grosse, ni trop maigre », « ni trop belle, ni trop moche », « ni trop ambitieuse, ni trop timorée », etc. Les réseaux sociaux accentuent le trait. Cette exposition permanente au regard des autres nourrit une vigilance constante, en même temps qu'une propension plus forte à la culpabilité, source de fatigue physique et psychique : « parfois, je me dis que tout cela pourrait avoir un impact sur ma santé », conclut Sarah.

La notion de charge mentale émerge rapidement. Certaines reconnaissent qu'il y a eu quelques améliorations. Pourtant, l'organisation et la planification du quotidien repose encore largement sur leurs épaules.

Alors, pour beaucoup, l'écologie s'invite comme une charge supplémentaire : « c'est fatigant, c'est le sentiment de toujours devoir en faire un peu plus, ou de faire différemment mais on a tellement de choses à penser, à un moment donné stop », s'énerve Virginie, agente de service dans un internat à Paris. Audrey, ingénieure scientifique dans la banlieue lyonnaise, surenchérit : « On a l'impression que ce n'est jamais assez bien. Moi, je trouve qu'on est au max. Je ne peux pas me rajouter d'autres trucs ».

La culpabilité est d'autant plus forte qu'elles ont du mal à cacher leur angoisse sur l'état de la planète. Pour Audrey, mère de deux enfants, c'est « l'instinct maternel qui parle. On a peut-être aussi plus de sensibilité par rapport à la nature, parce que l'environnement a des impacts sur nos enfants aussi, donc peut-être que ça nous interpelle un peu plus. »

Du côté des hommes, le registre est sensiblement différent. Les discours recueillis pointent leur responsabilité de chef de famille, dans un schéma qui a relativement peu évolué. L'image du « père protecteur » devant subvenir aux besoins (notamment économiques) de sa famille revient à maintes reprises. Avec une forme d'injonction à la virilité, que beaucoup cherchent à mettre à distance mais qui continue de les questionner. Nicolas, enseignant d'EPS dans un collège à Dijon, en témoigne : « c'est de plus en plus flou. Indéterminé. On ne sait pas trop où se situer en fait. Il faut être un peu viril mais pas trop. Avant, c'était défini, l'homme protecteur, fort, machin, etc. Maintenant, il faut être un peu tout en même temps ».

Les choses commencent à changer. Les « pères d'aujourd'hui » en font un peu plus que ceux d'hier. Romain, cadre dans la fonction publique à Paris, en est convaincu : « On n'a plus cette représentation de l'homme qui travaille et de la femme qui fait le ménage et la cuisine. On n'est plus dans ces carcans-là. L'homme s'investit davantage dans la vie domestique. »

Mais les différences de ressentis persistent et ont de toutes évidences un impact sur l'adoption des pratiques environnementales au quotidien. Pour Amandine Clavaud, directrice des études et de l'Observatoire égalité femmes-hommes à la Fondation Jean-Jaurès, « il y a un impact différencié dans les pratiques environnementales parce qu'il y a une socialisation des femmes et des hommes qui est différente ». Elle s'appuie sur les travaux autour de l'éthique du *care*[3], qui mettent en lumière l'impact de cette socialisation différenciée sur les manières d'appréhender les problèmes moraux entre les hommes et les femmes. Qu'il s'agisse de l'exécution de tâches concrètes, mais aussi de

leur anticipation, ce sont particulièrement les femmes qui assument ces responsabilités dans la sphère domestique. L'écologie n'échappe pas à la règle, comme l'illustrent les propos de Jeanne, 50 ans, cadre dans la banque en région parisienne : « Dès qu'il faut mettre en place quelque chose d'un peu plus écologique, c'est nous qui sommes leaders… Alors là, je vais pouvoir dire que j'ai la charge écologique maintenant ».

Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

Abonnez-vous

Des femmes en première ligne du verdissement des pratiques

Les données dont nous disposons confirment la persistance d'inégalités entre les femmes et les hommes dans la répartition des tâches domestiques. Elles révèlent, en revanche, peu de différences dès qu'on aborde l'adoption des écogestes au sein du foyer, qu'il s'agisse des pratiques de tri des déchets, de choix des emballages, de réduction de certains comportements polluants, etc. Femmes et hommes, même combat en matière de transition écologique ? Notre étude laisse penser que le rôle de chacun dans la bataille est loin d'être identique.

Le foyer est souvent envisagé sous le prisme de la mise en commun, où les différences sont gommées au profit de ce que la famille ou le couple met en place. En matière d'écologie, c'est particulièrement criant. Tous les membres du foyer recueillent les bénéfices des actions menées : « on mange bio », « on trie nos déchets », « on fait notre lessive », etc. Ce « on » ne révèle rien du « qui fait quoi ? » et agit comme un facteur de minimisation du rôle de chacun dans la gestion de l'écologie au quotidien. Pourtant, derrière le « on est écolo », c'est souvent le travail invisible des femmes qui en est à l'origine.

De nombreux écogestes ne sont finalement que le verdissement de tâches domestiques qui incombent déjà en grande partie aux femmes. En 2009 déjà, Michèle Lalanne et Nathalie Lapeyre montent que l'adoption de pratiques écologiques dans les ménages s'accompagne d'une forte intensification du travail domestique[4]. Un surcroît de travail qui va de pair avec une augmentation de « la division sexuelle du travail », au détriment des femmes : « les activités ménagères additionnelles (laver des couches lavables, recoudre des vêtements, fabriquer des produits soi-

même, etc.) prennent du temps et, même si ce n'est pas le cas pour toutes les familles étudiées, elles sont généralement assumées par des femmes. »

D'après l'Observatoire de la consommation mené par L'ObSoCo pour Citeo, fin 2025, les femmes sont 72% à s'occuper majoritairement des courses alimentaires contre seulement 42% des hommes. Ce constat met en jeu, *de facto*, l'éco-responsabilité des femmes, plus impliquées dans le choix des produits qu'elles achètent – mais aussi en amont, dans la planification et l'organisation. Les « choix écologiques » en matière d'emballage et d'alimentation sont donc largement supportés par les femmes. Pour Nicole, ancienne aide-soignante, à la retraite, cela ne fait pas de doutes : « Je pense que les femmes sont plus concernées, parce que ce sont elles qui font les courses, qui font la cuisine, qui gèrent le porte-monnaie aussi. » Yohan, 35 ans, chargé de projet dans le secteur de l'énergie, admet qu'en dépit de leur engagement écologique commun, c'est surtout sa femme qui est à la manœuvre : « Oui, ma femme est plus à l'initiative parce que c'est elle qui gère le quotidien, c'est elle qui va plus dans les magasins bio, voir un peu, chercher des nouveaux produits [...]. Je suis toutes ses décisions, mais c'est elle un peu plus qui est moteur [...]. C'est des tâches, pas qui prennent du temps, mais qui sont des tâches supplémentaires à faire, entre guillemets, donc elle a le temps de le faire, mais moi ça me libère entre guillemets. »

La question de la prise d'initiative revient également à maintes reprises dans les entretiens réalisés. Non seulement les femmes interviennent plus en amont, en termes de planification et d'organisation (notamment pour tout ce qui concerne les courses, les repas), mais elles sont aussi plus souvent à l'origine de la mise en place de nouvelles pratiques. La compagne d'Alexis, enseignant-chercheur de 28 ans, semble ainsi avoir joué un rôle majeur dans l'engagement écologique de son conjoint. Il le reconnaît à demi-mot : « Ma conjointe était un peu désespérée de mon manque d'action [...]. Bon, évidemment, on en a parlé, ça a dû contribuer à cet intérêt grandissant pour la question du changement climatique, des politiques environnementales, etc. Ma compagne, sur des actions très simples, je veux dire, du recyclage, des trucs comme ça, elle était un peu désespérée de voir que, oui, ça me passait un peu par-dessus la jambe, ce qui, aujourd'hui, est beaucoup moins le cas. Donc elle doit être heureuse ! ».

Ce qui est vrai pour les conjoints l'est encore plus pour les enfants. Ce sont souvent les mères qui sensibilisent et éduquent ces derniers aux « bons gestes » et aux « bonnes pratiques » écologiques, qu'elles maîtrisent par ailleurs mieux que leur conjoint, derrière lequel « il faut parfois passer » : « régulièrement, je vais chercher du papier dans la poubelle marron pour le remettre dans la jaune ». Pour reprendre les termes des sociologues Michèle Lalanne et Nathalie Lapeyre[5], « les mères ont développé, par leur prise de responsabilité, une identité d'experte de l'écologie du quotidien ». Verdissement de la charge domestique, la mise en pratique des écogestes correspond

aussi au verdissement de la charge éducative, qui incombe là encore en grande partie aux femmes. « On va dire qu'à la maison, on essaye de faire des efforts [...]. Ma mère, je trouve qu'elle est plus impliquée que mon père [...]. C'est elle qui a instauré, contrôlé les déchets à la maison, tout ça », rapporte Anna, lycéenne de 17 ans à Rennes.

Les témoignages recueillis montrent également que plus la contrainte associée aux écogestes est forte, plus ce sont les femmes qui la supportent. Jeanne, en couple et mère de deux adolescents, s'agace : « je suis assez vigilante sur la poubelle de tri [...]. Je suis la seule à aller déposer ma petite poubelle au compost, parce que [mon conjoint] trouve que c'est trop loin [...]. Parfois j'en ai ras-le-bol de répéter toujours la même chose. Et personne ne m'écoute. Je suis seule face à l'univers. » C'est aussi le cas lorsqu'il s'agit d'adopter des gestes plus complexes comme faire son shampoing, sa lessive, etc. « Tout ce qui est conception de la lessive, des dosettes de lave-vaisselle, je ne serais peut-être pas allé jusque-là, si elle n'était pas là », reconnaît Clément, professeur des écoles dans le sud de la France. Sur ce point, l'écoconception a aussi sa part de responsabilité, comme le souligne Amandine Clavaud, à travers le développement du *do-it-yourself* appliqué à l'écologie. « C'est très bien le *do-it-yourself*, mais qui prend l'initiative de cela ? Les tâches domestiques, notamment faire les lessives par exemple, ce sont principalement les femmes qui en ont la charge. Et donc, faire une lessive écologique, ce sont là encore plutôt les femmes qui ont en charge cette initiative-là. En fait, mécaniquement, c'est un peu un effet domino. Pour moi, la question environnementale, c'est une charge supplémentaire dans la besace de la charge mentale et dans les tâches domestiques pour les femmes ».

Cette charge écologique réelle est, cependant, le plus souvent niée, aussi bien par les hommes que par les femmes. Elles sont nombreuses à commencer par minimiser la différence d'implication : « Non, mon conjoint et moi, je crois que c'est à peu près pareil », rapporte Sylvie, mère au foyer de 55 ans. Avant de reconnaître qu'au quotidien, ce sont elles qui sont davantage en vigilance et chargées de l'éducation aux gestes écologiques : « Je fais quand même plus attention, moi, à certaines choses que lui, dans la maison, les trajets ou l'eau, des choses comme ça. J'essaie de l'éduquer, mais je n'arrive pas. Je fais aussi plus attention que lui sur les achats, je pense, quand je fais les courses : acheter peut-être moins, faire plus souvent des courses mais moins gaspiller... les contenants aussi », poursuit Sylvie. Pourtant, elle préfère parler de complémentarité. Et c'est sans doute sur cette notion qu'il faut chercher à construire l'avenir, notamment en lien avec l'adoption de nouvelles pratiques écologiques inhérentes aux solutions 3R[6] pour la gestion des déchets d'emballages ménagers comme la consigne pour réemploi.

La coopération : une clé de réussite de la transition 3R

La consigne pour réemploi ne relève plus seulement d'expérimentations locales ou militantes. La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (Agec) a fixé une trajectoire nationale de sortie progressive des emballages plastiques à usage unique d'ici 2040, ainsi qu'un objectif de 10% d'emballages réemployés mis sur le marché en France en 2027. Cette montée en puissance oblige à regarder le réemploi non plus comme une pratique de niche, mais comme une transformation ordinaire des courses, du stockage, du transport et du retour des emballages consignés en magasins.

Mais cette transformation ne pourra pas reposer uniquement sur la bonne volonté des ménages, comme si, d'ailleurs, les tâches nouvelles allaient spontanément se répartir de manière équilibrée. Penser à garder les contenants, les stocker, les rapporter au bon endroit, au bon moment, dans des courses déjà chronométrées : ces gestes mis bout à bout dessinent une nouvelle organisation du quotidien. Et tout indique que celle-ci risque de peser d'abord sur celles qui prennent déjà en charge les courses, l'anticipation des besoins, la gestion des repas et l'intendance domestique.

Certaines femmes rencontrées l'anticipent. Pour Sandra, chargée de formation dans la bureautique et mère célibataire en garde alternée : « quand on travaille, on a une demi-heure pour les courses, c'est très chronométré, mais là il faut en plus prendre le temps ». Sylvianne, ancienne professeure retraitée de 67 ans vivant en zone rurale près de Rennes, exprime son ras-le-bol : « Ça fait un truc de plus à gérer et on en a assez [...]. On va en revenir à ce que faisaient nos grands-mères, mais nous on a moins de temps qu'elles... Du coup je me dis qu'il faudra penser à garder sa bouteille, penser, penser, et puis il faudra sûrement les laver ».

Si le réemploi apparaît comme le retour de gestes anciens, plus lourds, plus longs, plus exigeants, dans un quotidien où la charge mentale et les contraintes sont prédominantes, il risque alors d'être perçu non comme un progrès, mais comme une régression. L'acceptabilité ne se joue donc pas seulement dans l'adhésion au principe environnemental. Elle se joue dans la manière dont ces pratiques s'insèrent dans la vie réelle.

C'est ici que la coopération devient centrale. Non pas comme un mot d'ordre un peu vague qui consisterait à rappeler que chacun doit « faire sa part », mais une condition très concrète de réussite des solutions pour la gestion des déchets d'emballages. Le tri, le réemploi ou la réduction sont souvent présentés comme la résultante et la succession de gestes individuels : bien trier, rapporter son contenant, éviter le suremballage, éviter le gaspillage. Mais dans la vie réelle, ces gestes tiennent rarement seuls. Ils supposent de nouveaux arrangements, dans les couples, dans

les familles, parfois entre voisins, mais aussi avec les commerces, les points de collecte et les lieux de passage du quotidien.

Le partage de l'effort devient alors une question décisive et l'un des enjeux d'innovation les plus importants pour sortir d'une logique où chacun devrait « mieux faire » chez soi, pour imaginer des dispositifs capables de rendre les pratiques plus simples, plus visibles, plus partageables.

L'enjeu n'est donc pas seulement de rendre les solutions 3R plus acceptables. Il faut faire de cette transformation de l'économie circulaire une occasion de mieux penser les pratiques environnementales dans la vie réelle, moins comme une somme de gestes individuels que comme des pratiques soutenues par des lieux, des services, des collectifs et des formes d'organisation. C'est peut-être à cette condition que les solutions 3R pourront s'ancrer durablement, sans accroître la fatigue, le sentiment d'injustice, les inégalités femmes-hommes ou le risque de décrochage.

1. Marie Gariazzo et Rozenn Nardin, *Après nous le déluge : chronique d'un essoufflement vert*, Fondation Jean-Jaurès, 24 mars 2025.
2. L'ObSoCo pour Citeo – Observatoire de la consommation, juin 2026 ; L'ObSoCo – Observatoire des nouvelles perspectives utopiques, mars 2026.
3. Voir les travaux de Carole Gilligan, Sandra Laugier, Fabienne Brugère et Pascal Molinier.
4. Michèle Lalanne et Nathalie Lapeyre, « L'engagement écologique au quotidien a-t-il un genre ? », *Recherches féministes*, vol. 22, n°1, 2009, pp. 47-68.
5. Michèle Lalanne et Nathalie Lapeyre, « L'engagement écologique au quotidien a-t-il un genre ? », *Recherches féministes*, vol. 22, n°1, 2009, pp. 47-68.
6. 3R : réduire, réutiliser, recycler.