Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Zéro déchet, zéro plastique mais de quoi parle-t-on ?



La conférence 'Zéro déchet, zéro plastique, quelles solutions locales ? à Châteauneuf-de-Gadagne, le 21 mars, a donné la parole à Jérémie Pichon, auteur de Ma famille zéro déchet et Nathalie Gontard chercheuse en science des emballages. Elle était organisée et animée par notre confrère 'Sans transition !' avec Julien Dézécot, directeur de publication. Plus de 200 personnes ont assisté aux deux conférences.

Organisée en deux temps, la conférence 'Zéro déchet, zéro plastique' avait lieu le matin en présence d'industriels locaux, des techniciens de collectivités, d'associations et d'acteurs de la consommation locale tandis que la deuxième conférence, donnée en soirée, d'accès gratuit, était dévolue au grand public. Plus de 200 personnes se sont intéressé au sujet.

Des partenaires concernés

Les partenaires des conférences étaient la Communauté de commune des Pays-de-Sorgues-Mont-de-Vaucluse, la Ville de Châteauneuf-de-Gadagne et le réseau d'entreprise Luberon-Sorgues-Entreprendre (LES) et en coopération avec les magasins Biocoop, Le beau geste, la brasserie la Comédienne, l'association Semailles, les vignerons de Châteauneuf-de-Gadagne…

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Jérémie Pichon Copyright MMH

Le déchet est un symptôme

«Le déchet est le symptôme de notre économie linéaire, entame Jérémie Pichon, auteur-conférencier. Nous extrayons, aujourd'hui, beaucoup de ressources transformées en des process agro-industriels, avec beaucoup d'énergies fossiles, comme le pétrole et l'eau, pour générer de la croissance et de l'économie.»

Un chiffre ?

«Un habitant, par an, produit 390kg de déchets–dont 1 tiers de plastique-, en déchetterie cela se traduira par 590kg. Pourtant, ces chiffres ne représentent que 3 à 4% de la partie visible. La plus grande partie des déchets que l'on produit est issue de process de fabrication ce qui se traduit par 14 tonnes par an et par français liés à notre agriculture, à l'industrie et au BTP (bâtiment et travaux publics), soit 14 tonnes dévolues à notre confort de vie.»

Réduire la consommation à la source, c'est réduire la fabrication

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

«Cela a un coût en terme de ressources prélevées, en énergies fossiles et donc en émissions de CO2 et de pollution du cycle de l'eau. L'objectif ? Détricoter ce système pour aller vers un cycle plus vertueux, une économie réellement circulaire avec des réductions à la source. En s'attaquant aux déchets, on s'attaque finalement au système.»



Copyright Jérémie Pichon

Ce qui pose problème ?

«Le plastique, l'emballage agroalimentaire à usage unique, jetable, le blister, l'aluminium…. Nous sommes dans une société mondialisée qui a besoin de beaucoup d'emballages parce qu'elle produit loin du lieu de consommation. Cette année, à l'échelle mondiale, nous avons produit 460 millions de tonnes de plastique dont 130 millions d'emballages, dont 15 millions de tonnes qui se retrouvent dans les océans qui sont notre poubelle.»

Comment les océans sont-ils devenus nos poubelles ?

«Cela représente un semi-remorque de déchets toute les 30 secondes se déversant dans nos océans via nos cours d'eau, soit 200 kilos par seconde. Si l'on continue dans cette logique de croissance économique : toujours plus de ressources, d'énergie, on pense que d'ici 2040 ça ne sera plus 460 millions de tonnes de déchets mais 600 millions de tonnes annuelles que nous produirons. On pense qu'il y aura plus de plastique en termes de volumes dans les océans que de poissons.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Nathalie Gontard Copyright MMH

Quels dangers associés au plastique ?

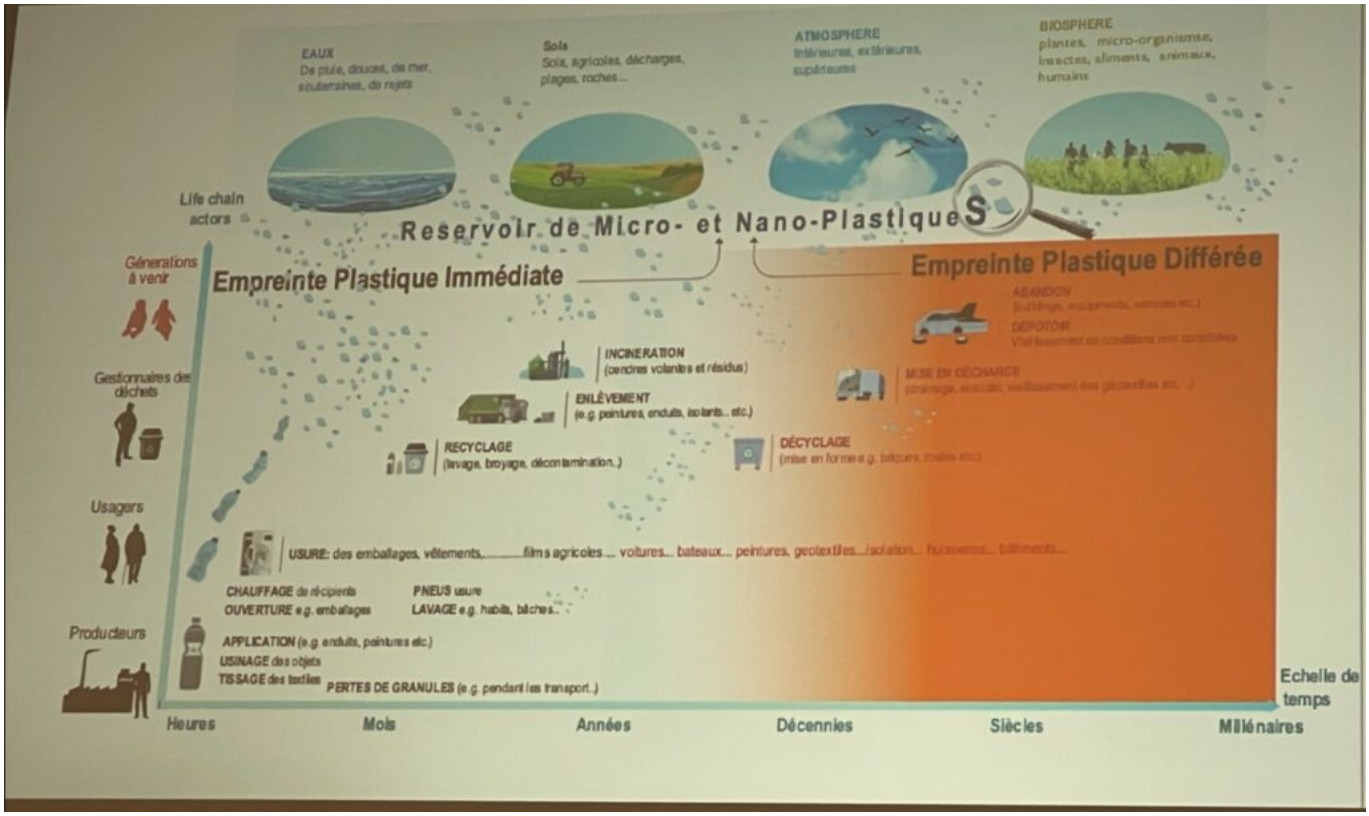
«Si le plastique a été autant utilisé c'est pour une question de confort de vie et de bien-être, explique Nathalie Gontard. Le plastique a la particularité de s'accumuler, c'est bien ce qui pose problème. Il n'est pas digérable par notre environnement. Il en a été produit, depuis les années 1950, plus de 12 milliards de tonnes, dont 10 milliards ont été accumulés, le reste ayant été incinéré. 10 milliards c'est cinq fois plus que la totalité de la biomasse animale sur terre. Le plastique est devenu un matériau prépondérant sur notre planère. Le problème ? Le plastique se fragmente, voyageant jusqu'à l'intérieur de notre propre corps. Le plastique est capable d'interagir avec son propre environnement, transportant avec lui des polluants, devenant toxique à tous les niveaux. Il s'accumule dans les organes des êtres vivants et en perturbe le bon fonctionnement : perturbations métaboliques, inflammatoires… Nous en possédons 0,5% dans le cerveau…»

Les quatre R : Réduction, Renoncer, Réutiliser, Recycler

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

«On ingère l'équivalent de 5 grammes de plastiques chaque semaine, relaie Jérémie Pichon. Quelles solutions ? Aller vers l'économie circulaire. Le recyclage est une fausse bonne solution puisqu'on ne change rien à cette économie linéaire qui est dans la production du toujours plus, bien au contraire et reste dans une logique de pollution. Il faut donc aller vers la réduction de la production de plastique et de notre consommation. Nous sommes 8 milliards sur terre, bientôt 12 selon les prévisions de l'ONU - Organisation des Nations Unies- et dont 3 milliards d'occidentaux qui consomment comme nous. Le vivant est en train de s'effondrer et il y a urgence. Nous devrons renoncer à consommer sans limite. Il nous faut sortir du jetable pour réutiliser la matière, allongeons la durée de vie de ce que nous utilisons. Enfin, recyclons ce que nous pouvons, sachant que le plastique est peu recyclable,» relate Jérémie Pichon.



Copyright Nathalie Gontard

Mesurer l'empreinte plastique

«Le plastique est recyclable à moins de 0,5%, intervient Nathalie Gontard. Tout ce que l'on nomme recyclage est en fait du décyclage. Alors que le recyclage aura certaines vertus pour limiter le plastique, de décyclage peut être catastrophique. C'est réintroduire du plastique à l'infini.» «C'est la polaire qui revient dans la machine à laver,» intervient Julien Dézécot.

«Les micro plastiques qui se redécomposent… Reprend Nathalie Gontard et la laine qui va disparaitre. Il n'est pas question que de production, d'usage et de post usage. Il y a une 4e et dernière étape : la fin de vie sur le très long terme : le plastique peut persister durant des millénaires. Le plastique et les

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

superplastiques font partie des pires déchets. Le plastique pollue dès sa production, pendant son usage, l'eau, dont notamment les bouteilles qui produisent énormément de nano-plastiques. Le principal danger du plastique ? Les émissions de micro et nano plastiques qui ne sont pas analysés dans le cycle de vie. Le plastique utilisé dans les bâtiments, au titre de l'isolation, dans les huisseries va émettre, durant des décennies, des micro particules et constitue un danger.»

Les circuits courts

«On ne pourra pas faire l'économie d'un changement structurel, financier et culturel, reprend Jérémie Pichon. A commencer par l'alimentaire. Parce que les circuits longs génèrent beaucoup de plastique, les circuits courts font partie de la solution. On y gagnera en emploi, on préservera la santé. Il est question de résilience avec notre territoire car en GMS -Grande et moyenne surface- le ketchup vient de Turquie, la vinaigrette de Tchéquie, le yaourt de Roumanie. Le Luxembourg produit à peine 8% de ce qu'il consomme. Les circuits courts apportent, au niveau social et économique, un système beaucoup plus vertueux, particulièrement en termes de lien social. Osons le faire.»



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Une centaine de personnes était présente Copyright MMH

(Vidéo) Chateauneuf-de-Gadagne, Objectif zéro déchet avec Sans transition !



La conférence 'Zéro déchet, zéro plastique, quelles solutions locales ? aura lieu vendredi 21 mars de 18h à 21h avec Jérémie Pichon, auteur de Ma famille zéro déchet et Nathalie Gontard chercheuse en science des emballages.

La conférence est co-organisée par notre confrère Sans transition ! en partenariat avec la Communauté de communes du Pays des Sorgues Monts de Vaucluse et la Ville de Châteauneuf-de-Gadagne. **Nathalie**

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Gontard expliquera pourquoi il est crucial de réduire l'usage du plastique rapidement et d'en interdire la production dès que possible, comme le prévoit l'Union Européenne d'ici 2030. **Jérémie Pichon** proposera des solutions ludiques et concrètes pour s'engager dans le zéro déchets, tout en faisant des économies. La rencontre sera suivie d'un moment de partage, avec la possibilité de faire dédicacer les livres des intervenants, avec la librairie Le Passeur de L'Isle.

Un temps pro à 11h et Grand public à 18h
Conférence grand public Zéro déchet, zéro plastique. Chateauneuf-de-Gadagne vendredi 21 mars à 18h. Un temps, le matin à 11h, est réservé aux professionnels du territoire, entreprises, associations, collectivités pour s'informer sur les solutions concrètes pour mener à bien l'expérimentation tout en favorisant a démarche RSE des entreprises (responsabilité sociétale des entreprises).

Les infos pratiques
Salle de l'Arbousière, 1 360, avenue Voltaire Garcin à Châteauneuf-de-Gadagne, 18h-21h. La rencontre sera suivie d'un moment convivial autour de la dédicace des ouvrages des intervenants, avec la librairie Le Passeur de l'Isle. Inscription obligatoire ici. Gratuit.

Châteauneuf-de-Gadagne, Conférence Sans transition !, Objectif Zéro déchet, zéro plastique

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Les inscriptions sont ouvertes pour la conférence 'Zéro déchet, zéro plastique, quelles solutions locales ? et si vous sautiez le pas ?' A Châteauneuf-de-Gadagne en présence de deux orateurs : Nathalie Gontard, chercheuse en science des emballages et Jérémie Pichon, militant associatif et auteur de l'ouvrage 'Famille zéro déchet'. La conférence est co-organisée par notre confrère Sans transition ! Avec la Communauté de communes du Pays des Sorgues Monts de Vaucluse et la Ville de Châteauneuf-de-Gadagne.

À travers l'expérience de Jérémie Pichon et de sa famille zéro déchet, découvrez leurs solutions ludiques et concrètes pour vous engager, tout en faisant des économies, tandis que Nathalie Gontard nous expliquera notamment pourquoi il faut se passer au plus vite du plastique et en interdire la production au plus tôt, comme l'envisage l'Union Européenne d'ici 2030.

Un temps destiné aux professionnels

Cette conférence est précédée, le matin, par un temps à destination des professionnels du territoire. Entreprises, associations, collectivités pourront s'informer sur des solutions concrètes pour mener à bien leurs expérimentations 'Zéro déchet / Zéro plastique'. Un bon moyen d'anticiper les changements de réglementation en cours, et par conséquent de réaliser des économies. Tout en favorisant votre démarche RSE (responsabilité sociétale des entreprises !)

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Copyright Freepik

Après un entretien croisé animé par Sans transition!
avec les deux intervenants, une table-ronde sera proposée avec les entreprises du territoire, dont Laura Dos Santos directrice de site chez Mayoly (également présidente du réseau LES, Luberon et Sorgues Entreprendre), Nicolas Kammoun, directeur d'usine chez Florette, Agnès Coste, responsable RSE chez Aroma-Zone et Yoann Aucremann, dirigeant d'I level. Ce temps d'échange sera suivi d'un partage de solutions locales avec Biocoop Le Thor, Le Beau Geste, Bijouseat / Surcyclum, FDS Pro et l'Agence régionale de la biodiversité (Arbe).

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

La conférence est co-organisée par Sans Transition!
et la Communauté de Communes Pays des Sorgues Monts de Vaucluse, en partenariat avec la ville de Châteauneuf-de-Gadagne et le réseau Luberon & Sorgues Entreprendre (LSE), en coopération avec les magasins Biocoop du Thor, Coustellet, Cavaillon et Avignon Sud.

Infos pratiques
Salle de l'Arbousière, 1 360, avenue Voltaire Garcin à Châteauneuf-de-Gadagne, 11h30-14h. La rencontre sera suivie d'un moment convivial proposé par les Biocoop du Thor, Coustellet, Cavaillon, Avignon Sud et les entreprises du réseau Luberon & Sorgues Entreprendre (LSE) : Le Coq Noir, Le Beau Geste… Inscription gratuite obligatoire ici.

18h-21h Conférence Grand public
Avec Jérémie Pichon, auteur de Ma famille zéro déchet et Nathalie Gontard, chercheuse en science des emballages.


Jérémie Pichon Copyright Sans Transition !

À propos de Jérémie Pichon : Durant 20 années passées au service d'ONG (Organisation non gouvernementale) socioculturelles, environnementales et humanitaires, Jérémie Pichon fait le triste constat d'un système basé sur la surconsommation, dévastateur pour l'Homme et son milieu. En 2014, sa famille et lui décident de se lancer dans un défi Zéro Déchet. En trois ans, ils passent de 390 kg à 1 kg de déchets, soit un bocal par an, et découvrent surtout un nouveau mode de vie sobre et heureux. Ils en tirent deux livres, illustrés par la femme de Jérémie Pichon, Bénédicte Moret : la Famille « presque » Zéro Déchet « Ze Guide » et les Z'enfants (presque) Zéro Déchet « Ze mission », parus aux Éditions

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Thierry Souccar.



Nathalie Gontard Copyright sans transition !

À propos de Nathalie Gontard : Chercheuse à l'INRA (Institut national de la recherche agronomique) est une experte de référence sur la question des emballages plastiques, explorant notamment des pistes prometteuses de matériaux innovants, vraiment biodégradables. Elle décrypte les limites des actions actuellement en place pour réduire la pollution par les plastiques. Elle est l'auteure d'un récent ouvrage paru chez Babélio et intitulé : Plastique, le grand emballement.

Les infos pratiques
Salle de l'Arbousière, 1 360, avenue Voltaire Garcin à Châteauneuf-de-Gadagne, 18h-21h. La rencontre sera suivie d'un moment convivial autour de la dédicace des ouvrages des intervenants, avec la librairie Le Passeur de l'Isle. Inscription obligatoire ici.
MMH

(Vidéo) Entretien avec Jérémie Pichon, le

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

pape du zéro déchet



Jérémie Pichon, le pape du Zéro déchet et le papa de 'Famille presque zéro déchet', propose deux conférences, une ce vendredi 24 février à 19h, à la salle Polyvalente de Montfavet-Avignon et le lendemain, samedi 25 février à 18h au Pôle Culturel Jean Ferrat à Sauveterre. Les places gratuites sont à réserver ici. Les ouvrages 'Famille zéro déchet', 'Les zenfants zéro déchet', 'Ze guide 2 La famille en transition écologique' … pourront être dédicacés.

Transition écologique

« Je ne parle pas de décroissance mais de transition écologique, pour dire que nous devons passer à un autre système. Pourquoi ? Parce que lorsqu'on parle de déchets, on s'attaque aux symptômes de notre société industrielle dont l'objet est d'extraire, de transformer et de consommer via beaucoup d'énergie et d'eau ce qui nous amène à créer de la pollution et donc des déchets. »

Tricoter un système vertueux

«En s'exerçant au zéro déchet, on détricote le système pour en re-tricoter un beaucoup plus vertueux. Quelle incidence par rapport au changement climatique ? Notre poubelle est constituée de 3 tiers : le

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

compost qui est la matière organique ; l'emballage agro-alimentaire souvent issu des grandes surfaces et tous les objets que l'on consomme : vêtements, jeux pour les enfants, stylos qui arrivent en fin de vie.»

Un changement radical
«Les 2 tiers de cette poubelle proviennent de l'alimentation. Lorsque vous allez en grande surface, la moitié de votre caddie est constitué d'emballages et de produits achetés très loin –c'est la globalisation- votre ketchup, par exemple, vient de Turquie, votre vinaigre de Tchéquie… En faisant sa transition alimentaire, on achète en circuit court chez ses commerçants et producteurs locaux, avec ses propres contenants. En faisant cela, on sort du système globalisé ce qui va réduire les 2 tiers notre poubelle, on sort ainsi de l'emballage alimentaire et l'on fait de considérables économies.»

Réduction des émissions de gaz à effet de serre
«En s'attaquant aux déchets, on change notre alimentation. En faisant nos courses en circuit court on divise par 4 -et par an- nos émissions de carbone, ce qui nous amène au changement climatique. Car ce qui coûte de l'énergie c'est la transformation de nos aliments, les infrastructures et beaucoup de transports pour acheminer les produits. La plus grande catastrophe écologique dans notre alimentation ? La pizza surgelée !»


DR

Le 3e tiers de notre poubelle ?
«Ce sont les objets en fin de vie. Quand on fait du zéro déchet, on entre dans la démarche des 4 R :

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

réduire (moins consommer), ré-utiliser (marché de l'occasion), réparer et recycler. Sortir de la pollution c'est sortir de la société de production. Réduire à la source nos déchets, c'est changer le système de production, de consommation et c'est la seule solution, aujourd'hui, puisque nous sommes 8 milliards à vivre sur la Terre, si l'on veut sortir de la destruction permanente de notre habitat commun, la planète.»

Quel retour des conférences ?
«Sur le moment tout le monde est archi-emballé. Ce qui intéressant ? C'est quand les gens disent : On a compris. Je fais toujours le lien entre le global (organisé depuis la seconde guerre mondiale) et le local. Les gens sont ainsi informés et motivés pour se dire : Moi aussi je peux le faire. En devenant un colibri (Le mouvement Colibris). Ils deviennent un élément de la chaîne. Maintenant, en mesurer les conséquences à plusieurs mois après la conférence ? Je n'en n'ai aucune idée.»

Une société qui va à l'inverse de ce qu'elle devrait faire
«La société ultra-numérisée, les Apple, les Google, Gafam, Amazon, tout ce qui se passe depuis 10/12 ans nous précipite à l'inverse de ce que l'on devrait faire, dans la destruction de l'écosystème, de la société et de l'homme. Je ne suis pas optimiste, mais je continue à faire passer mon message parce que j'ai raison. J'en suis convaincu et c'est sans doute pour cela que je suis convainquant.»

Ce sont surtout les agglos et les villes qui me font venir
«Ce sont les établissements publics qui me font venir pour les 2 tiers de mes conférences. Ils ont la mission de réduction des déchets et s'inscrivent dans une logique de prévention. Au départ tout le monde disait : on va faire le tri. Pourtant faire du tri et du recyclage s'est avéré archi-limité et polluant, ça n'est donc pas la solution. Donc nous sommes maintenant dans la réduction des déchets à la source.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Jérémie Pichon DR

Le mirage et le mensonge du recyclage

«Le tri a surtout consisté à envoyer nos déchets en Afrique et en Asie. Cependant, depuis 3 ans, la Chine et d'autres pays du Sud-Est asiatique on dit : 'stop, on arrête de prendre vos déchets'. L'envoi de ces déchets était mis au crédit de la valorisation parce que ces pays étaient censés le faire. Mais ils ont dit stop avec tout ça sur les bras. Alors, aujourd'hui que se passe-t-il ?»

Le tri part à l'incinérateur

«Aujourd'hui ? On est dans l'extension du phénomène de tri qui est stocké dans les centres avec une promesse de recyclage qui est juste fausse puisqu'en France nous disposons de deux usines de recyclage en Bourgogne et en Ile-de-France qui traitent à peu près 50 000 tonnes de plastiques alors que la France en produit 5 millions. Et ce phénomène va augmenter avec les consignes de tri. Or, en France, on traite environ 1% de nos plastiques de recyclage.»

La plupart des plastiques n'est pas recyclable

«Parce qu'il s'agit de polystyrène ou de films plastiques qui ne sont pas recyclables. Nous ne disposons ni de process ni des filières économiques pour le faire. Et lorsque le plastique est recyclable, il ne l'est qu'une seule fois, à condition d'y ajouter du plastique vierge sinon il ne 'tient' pas, parce que la chaîne polymère est trop faible. En fin de vie, il finit à l'incinérateur ou en centre d'enfouissement. Le mensonge

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

c’est de dire qu’en tant que citoyen, lorsque vous faites le tri, vous avez fait votre boulot de citoyen. Le plastique est une catastrophe pour l’environnement. Il faut en sortir et aller vers du durable, notamment pour l’agroalimentaire, en utilisant de l’inox, du verre, du bois, de la laine, des tissus… les alternatives sont nombreuses pour nous permettre de sortir du plastique.»



le plastique n’est pas recyclable et pollue la planète durablement DR

Qui organise la consigne de tri et toute cette communication mensongère ?

«C’est Citéo (ex-Eco-Emballage), éco-organisme français en charge du développement du recyclage, avec, au sein de son conseil d’administration Coca, Danone, Nestlé. On a confié aux industries industrielles productrices de déchets et plastiques le soin de les réduire ! C’est une blague ! On a fait la même chose pour l’industrie de la pharmacie avec Cyclamed. C’est comme confier le soin à Bayer-Monsanto de réduire la production et l’utilisation des OGM (Organismes génétiquement modifiés). Nous sommes sur un mensonge financé par l’Etat pour continuer dans ce système globalisé qui génère des profits. Pourquoi ? Parce que la clef du système globalisé sont l’emballage et le plastique parce que tout est produit loin du lieu de consommation.»

Les infos pratiques

La première conférence en compagnie de l’auteur a lieu **le 24 février à 19h en salle polyvalente de Montfavet** à Agroparc à Avignon. La seconde se tient **le lendemain à 18h, au Pôle culturel Jean Ferrat de Sauveterre**. Pour vous inscrire, il vous suffit simplement de **cliquer sur le lien correspondant** à la conférence à laquelle vous souhaitez assister et de remplir les champs requis : **Conférence Avignon du 24 février à 19h. Conférence Sauveterre du 25 février à 18h**. Un QR

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

code à présenter le soir de votre venue vous sera fourni après avoir complété le formulaire.



La seconde main, le top de l’élégance ?

Ses ouvrages ici.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

(Vidéo) Quand le papa de Famille ‘presque’ zéro déchet vient jouer à domicile



En 2022 la Ville de Sauveterre a organisé, avec l’accompagnement en intelligence collective de Pazapa, un défi des familles zéro déchet. Ce sont 7 familles qui ont relevé le défi de réduire de 50% la taille de leurs poubelles ! Pour le lancement du 2e défi, la ville de Sauveterre, soutenue par le Grand Avignon a convié Jérémie Pichon à venir animer une conférence samedi 25 février à 18 heures au Pôle Culturel Jean Ferrat. Il donnera une deuxième conférence vendredi 24 février, à 19 heures, à la salle polyvalente de Montfavet par le Grand Avignon, à Avignon. Les places gratuites sont à réserver ici.

Qui est Jérémie Pichon ?
Durant 18 années passées au service d’ONG (organisations non gouvernementales) socioculturelles,

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

environnementales et humanitaires, Jérémie Pichon fait le triste constat d'un système basé sur la sur-consommation, dévastateur pour l'Homme et son milieu.

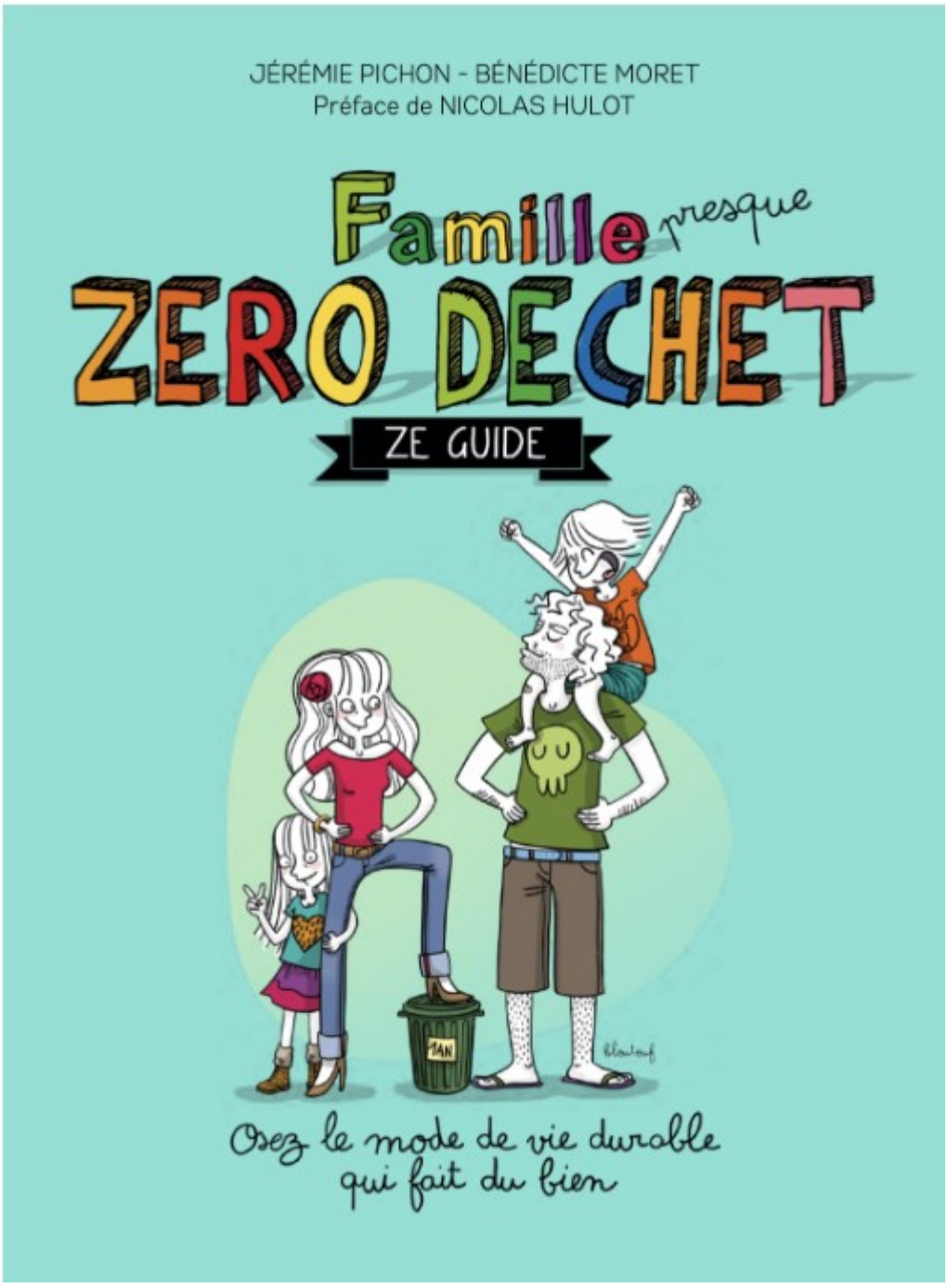


De la théorie à la pratique
En 2014, ils décident de se lancer, en famille, dans un défi Zéro déchet. En trois ans, de 390 kg de déchets, ils passent à 1 kg, soit un bocal par an, et découvrent surtout un nouveau mode de vie. Ils en tirent un livre, Famille 'presque' Zéro Déchet 'Ze Guide', illustré par sa femme Bénédicte Moret. Déjà vendu à ce jour à 300 000 exemplaires, il sort en livre de poche en ce mois de février 2023.

Une aventure qui remet tout en cause
Lors de ses interventions en conférence ou en entreprise, Jérémie Pichon raconte avec humour comment ils ont mené leur aventure. Il décrit surtout les bénéfices énormes et insoupçonnés, qu'ils ont tirés d'un tel changement, car en éliminant leur poubelle, ils s'attaquent finalement au système et dessinent un mode de vie soutenable, sobre et heureux.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Un constat ?

«Les déchets circulent au fil de l'eau relate Jérémie Pichon qui habite avec sa famille dans les Landes. Plus précisément, 200 kg de déchets, liés à notre mode de vie, arrivent, chaque seconde, dans l'océan. Des déchets qui polluent la chaîne alimentaire à tel point qu'on estime qu'en 2050, il y aura plus de plastique que de poissons dans l'océan.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

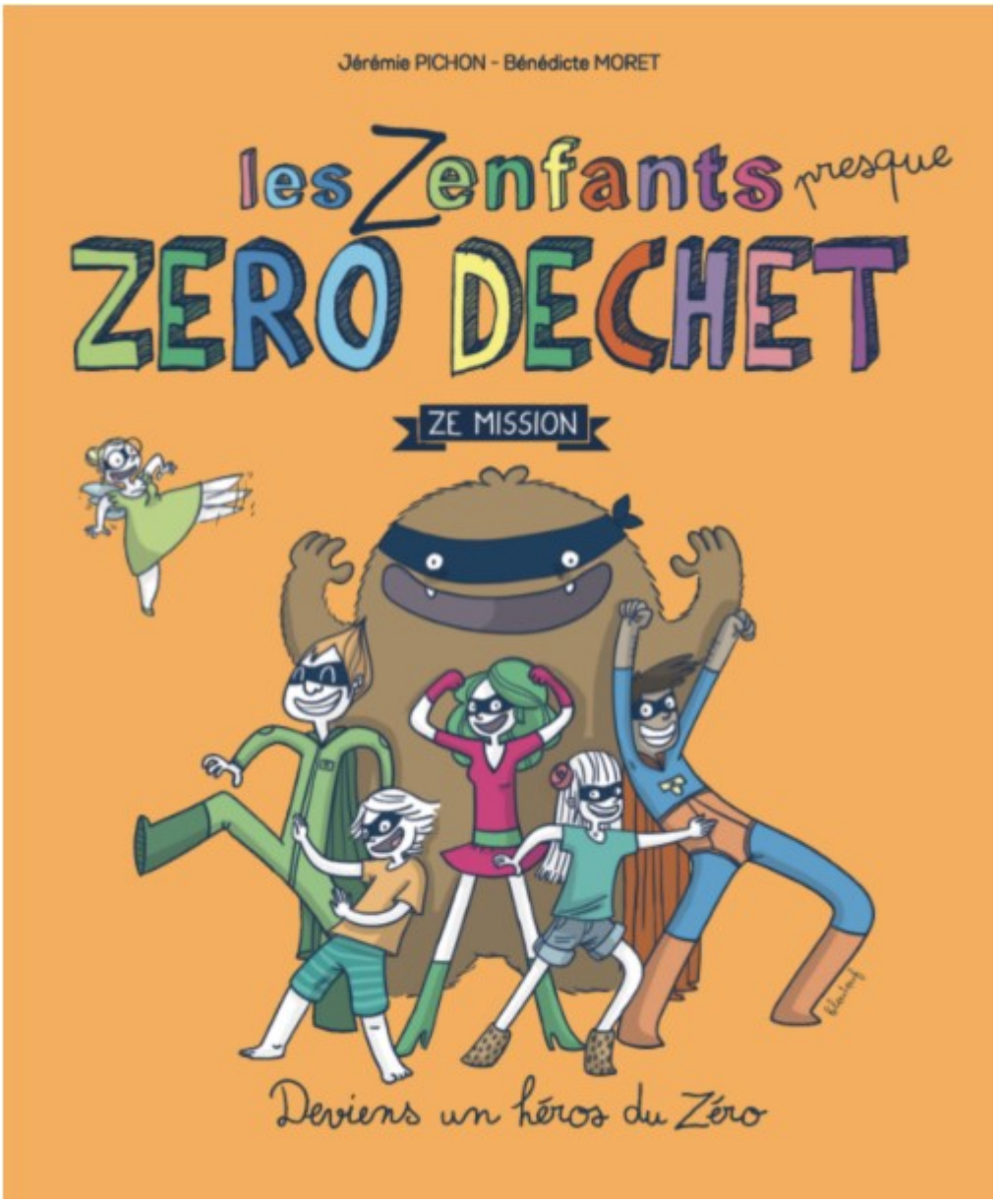
Ecrit par le 9 novembre 2026

Pourquoi ?
«Parce que notre système économique est basé sur l'hyper-consommation linéaire qui pèse 390kg de déchets par personne et par an, en réalité 590kg si l'on ajoute nos allers-retours à la déchèterie. Mais en réalité nos déchets pèsent bien plus lourd si l'on prend en compte les process de fabrication qui sont l'extraction de la matière, l'énergie utilisée pour la transformation de l'objet, son conditionnement et son transport. A titre d'exemple : le BTP, l'industrie, l'agriculture, en France, produisent 14 tonnes de déchets cachés rattachés individuellement à notre mode de vie. Chaque européen consomme 50 tonnes de ressources ce qui amène à l'émission de CO2 qui induit le changement climatique. Aujourd'hui, on consomme en 7 mois ce qu'on devrait consommer en 12. De même, la moitié des masses d'eau sont en sur-exploitation et deux tiers de l'eau douce est au-delà de sa capacité d'assimilation des pollutions.»

Au début
«Au début on s'est dit peut-on manger, jouer, avoir une vie sociale sans emballages ? La 1re année on est passé à une poubelle tous les 3-4 jours, ce qui est la moyenne, à une poubelle par mois. La 2e année à une poubelle tous les 6 mois. La 3e année, on est passé à un bocal d'1 litre en 1 an, avec à côté, beaucoup de recyclable et un énorme compost car nous achetons beaucoup de produits frais.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



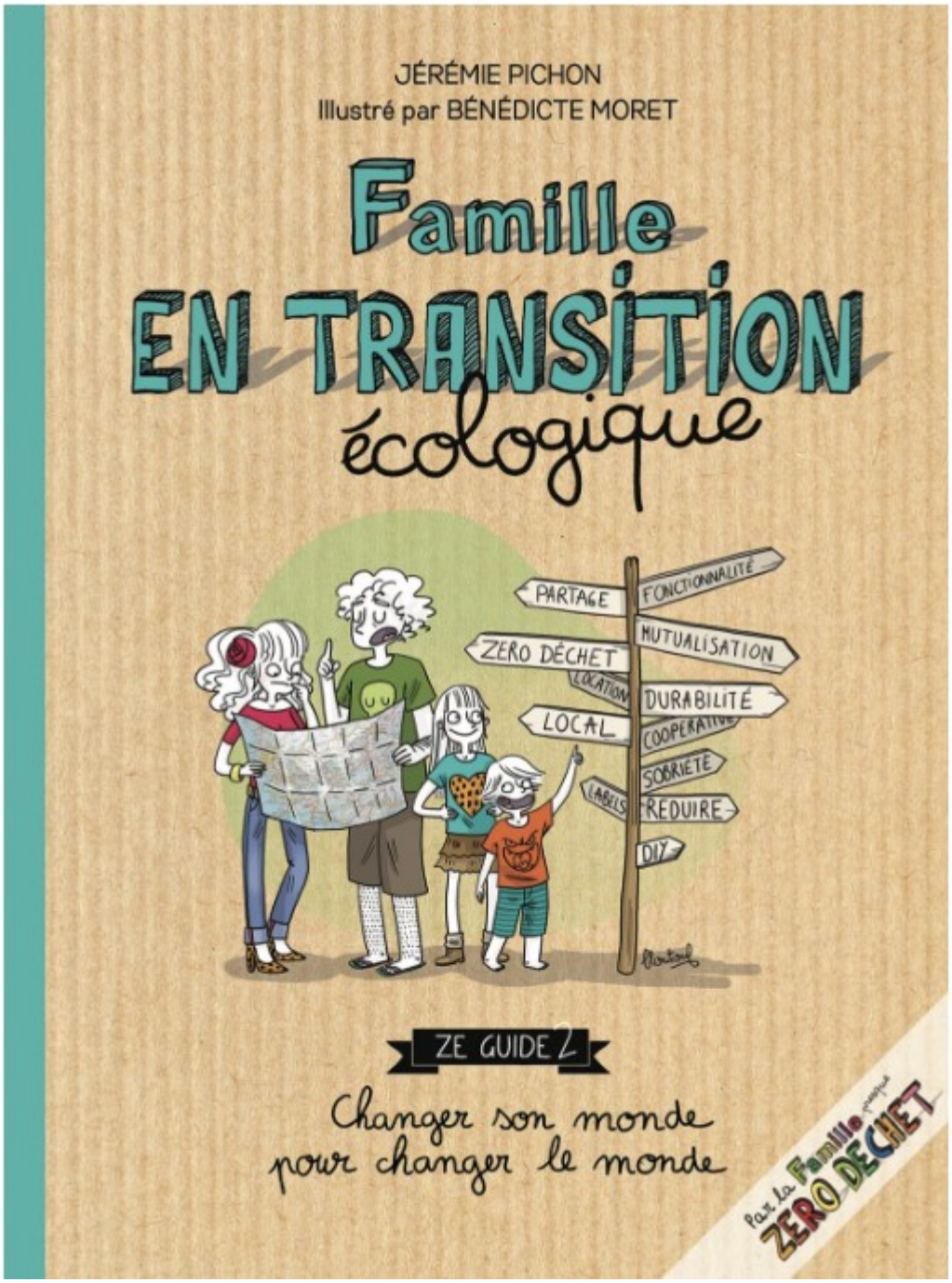
La solution ?
«Si vous ne voulez pas de déchets dans votre poubelle, n'en n'achetez pas ! La solution ? Posséder moins et s'interroger : Ai-je vraiment besoin de cet objet ? Puis on s'est mis dans une démarche de désencombrement et de minimalisme. On a fait des vides-greniers, tout vendu en vides-greniers pendant deux ans et demi pour ne garder que l'essentiel.»

Que faire face à l'obsolescence ?
«Quand nous avons arrêté de consommer, nous nous sommes posé la question de la durabilité. Les 3 piliers de la consommation ? La publicité, le crédit et l'obsolescence. Un produit que l'on conserve 20 ans

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

est amorti en terme écologique. Nous avons alors choisi des produits durables, réparables et recyclables pour allonger leur durée de vie. Nous avons appliqué cela à tous les pans de notre vie quotidienne. Les solutions que l'on n'a pas trouvées ? L'ordinateur, le téléphone et la voiture dont nous sommes très dépendants.»



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

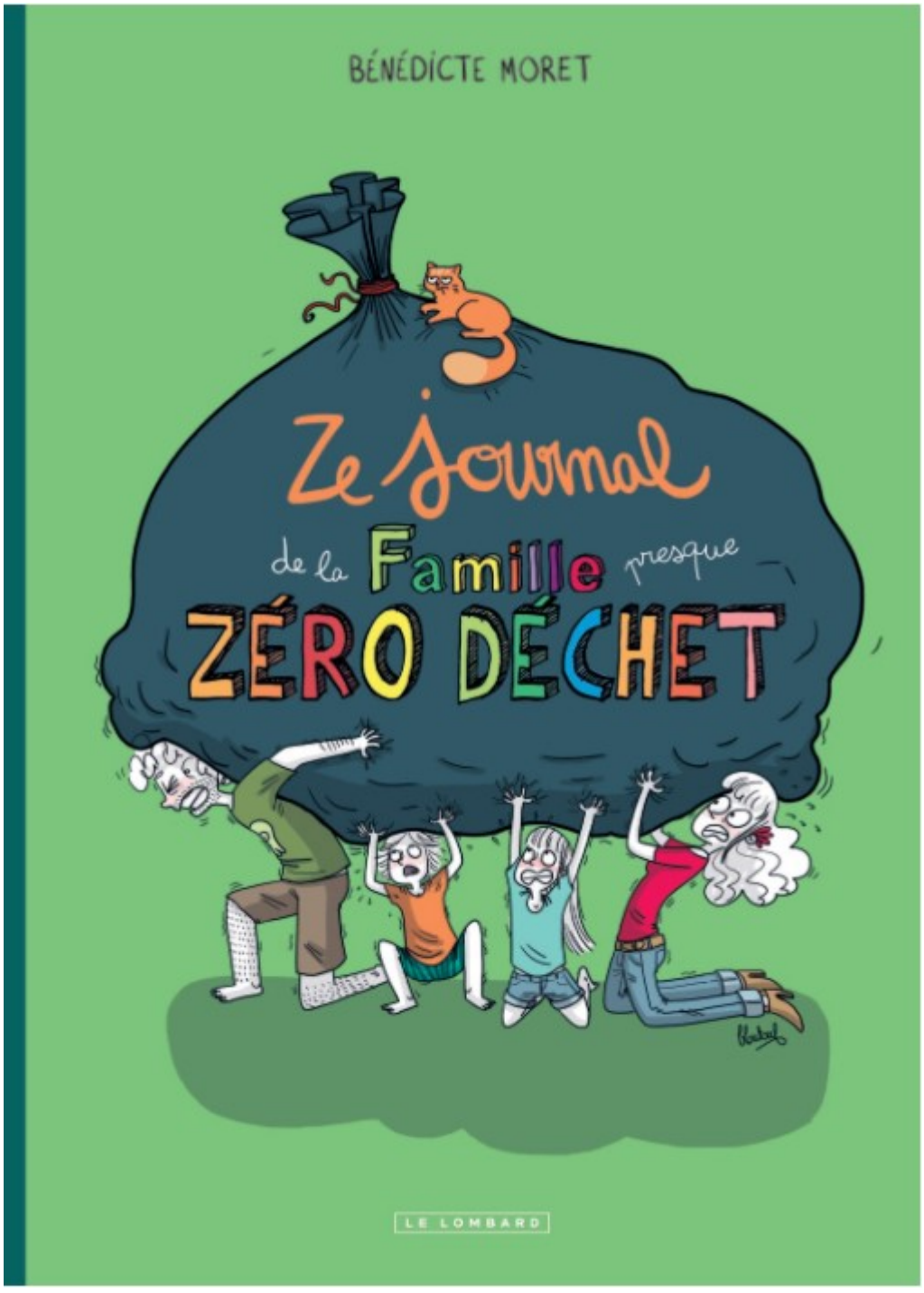
Ecrit par le 9 novembre 2026

Ô miracle ! La sobriété volontaire

«Lorsque l'on consomme local, on passe sous la barre des 175kg équivalent carbone par personne et par an. Avec le zéro déchet, nous nous insérons dans la démarche de transition écologique, limitant notre empreinte. Nous sommes passé au bio, de saison et local et avons économisé 30% de notre budget annuel familial. Nous avons totalement détoxifié notre alimentation, nos produits d'hygiène et cosmétiques. Enfin, nous sommes sortis de l'économie mondialisée –dont nous subissons tous les conséquences- pour une relocalisation de nos achats. Nous n'avons pas perdu en confort, mais gagné en qualité de vie, en pratiquant la sobriété volontaire et ça nous rend heureux.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026



Les infos pratiques

La première conférence en compagnie de l'auteur a lieu **le 24 février à 19h en salle polyvalente de Montfavet** à Agroparc à Avignon. La seconde se tient **le lendemain à 18h, au Pôle culturel Jean**

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 9 novembre 2026

Ferrat de Sauveterre. Pour vous inscrire, il vous suffit simplement de **cliquer sur le lien correspondant** à la conférence à laquelle vous souhaitez assister et de remplir les champs requis : **Conférence Avignon du 24 février à 19h. Conférence Sauveterre du 25 février à 18h**. Un QR code à présenter le soir de votre venue vous sera fourni après avoir complété le formulaire.