Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 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 16 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.

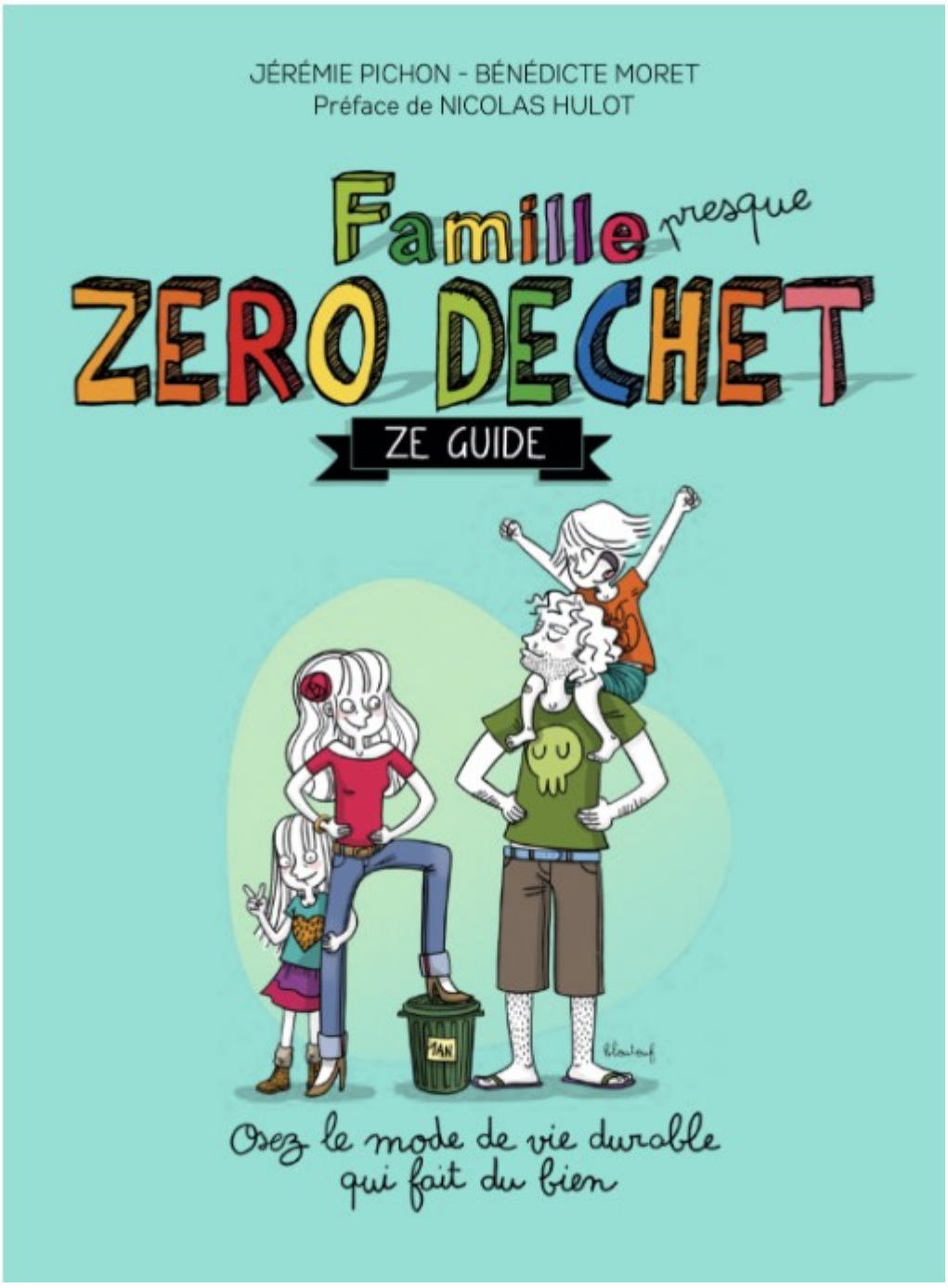


De la théorie à la pratique
En 2014, ils décident de se lancer, en famille, dans un défi Zéro déchet. En trois ans, de 390 kg de déchets, ils passent à 1 kg, soit un bocal par an, et découvrent surtout un nouveau mode de vie. Ils en tirent un livre, Famille 'presque' Zéro Déchet 'Ze Guide', illustré 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 16 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

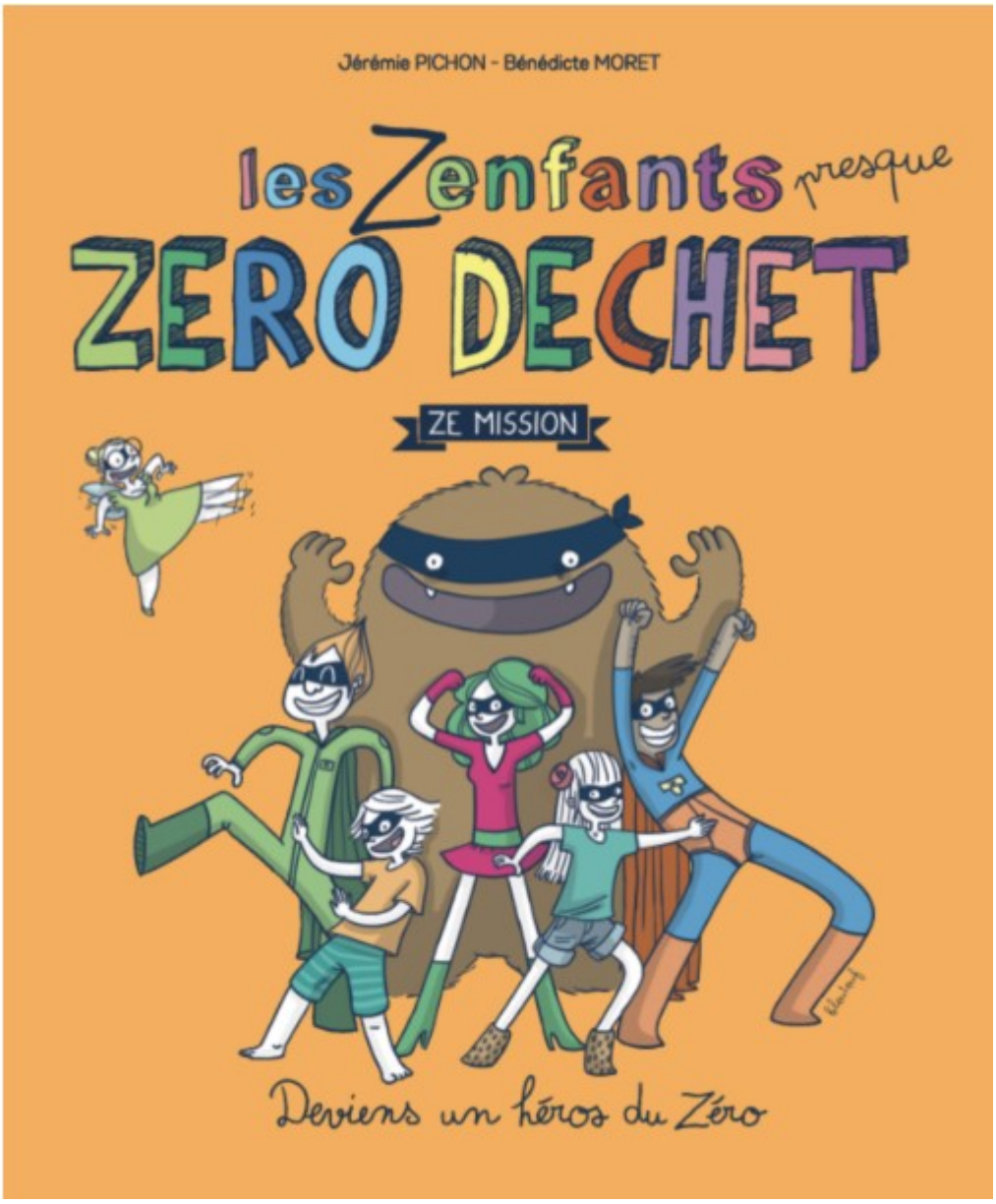
Ecrit par le 16 novembre 2026

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 16 novembre 2026



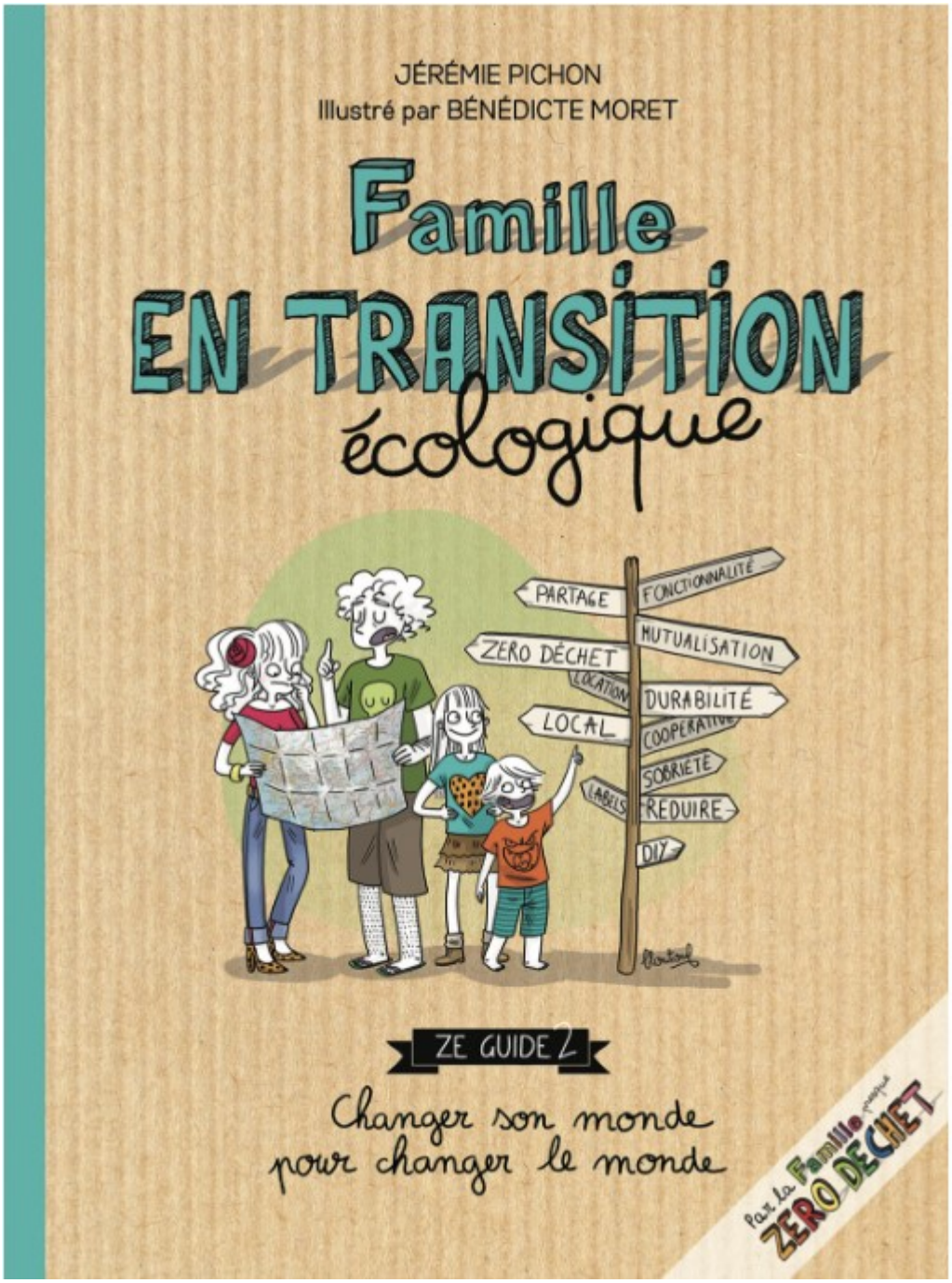
La solution ?
«Si vous ne voulez pas de déchets dans votre poubelle, n'en n'achetez pas ! La solution ? Posséder moins et s'interroger : Ai-je vraiment besoin de cet objet ? Puis on s'est mis dans une démarche de désencombrement et de minimalisme. On a fait des vides-greniers, tout vendu en vides-greniers 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 16 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

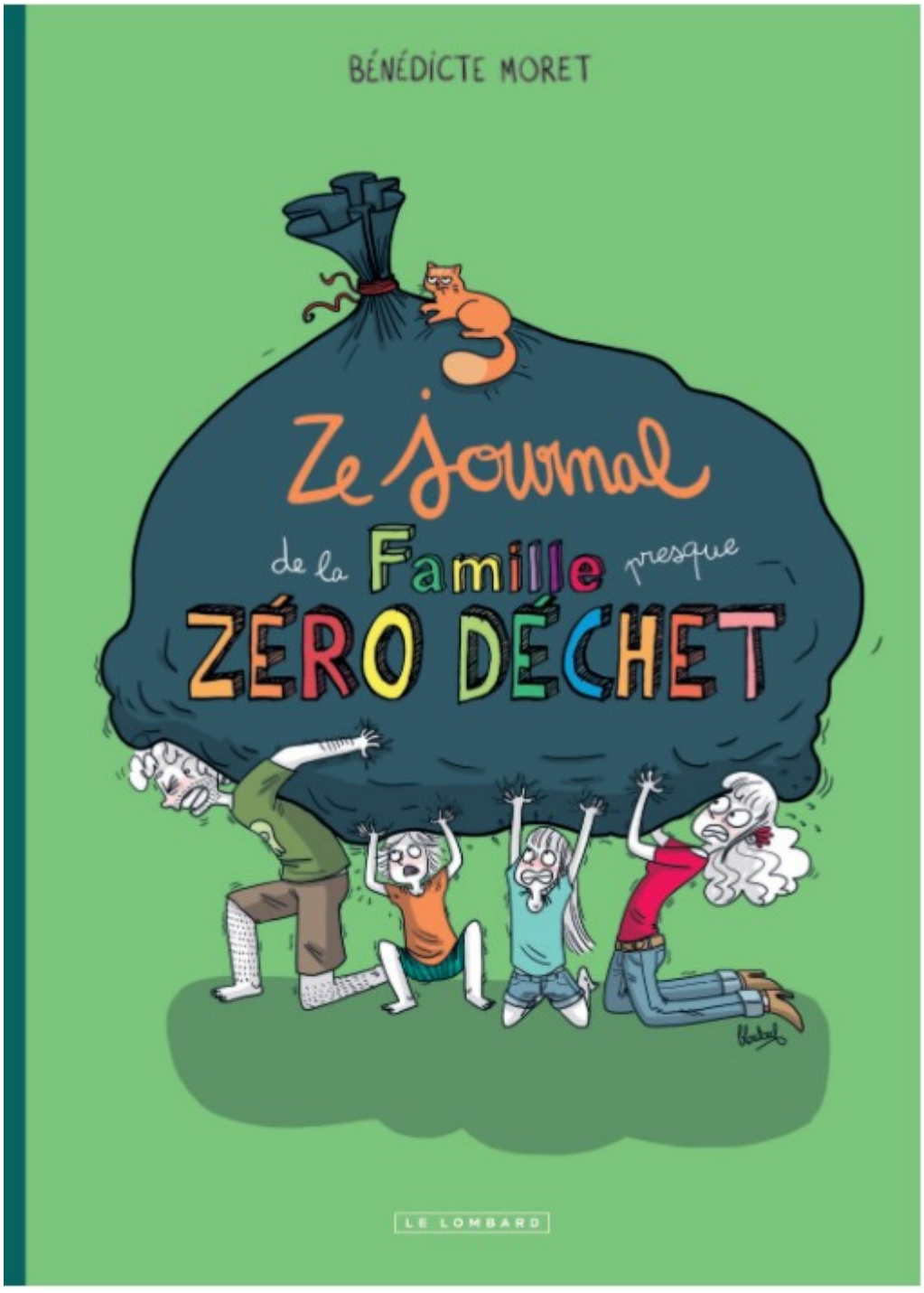
Ecrit par le 16 novembre 2026

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 16 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 16 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.