

Famille Zéro Déchet

de [Pichon Jérémie et Moret Bénédicte](#)



Biographie des auteurs

Militant associatif, **Jérémie Pichon** a travaillé pour des ONG environnementales, humanitaires et éducatives : Mountain Riders, Surfrider Foundation, Du Flocon à la Vague, Action contre la faim, Temps Jeunes. Il a développé de nombreux projets autour de la question de l'empreinte environnementale (empreinteH2O.com, evenementresponsable.fr).

Bénédicte Moret alias **Bloutouf** est illustratrice graphiste pour de nombreuses associations et institutions environnementales depuis 12 ans : Fondation Nicolas Hulot, Corabio, Mountain riders...

Tous deux animent avec humour le blog famillezerodechet.com. Ils résident sur la côte landaise, à Hossegor.

Introduction

LE ZÉRO DÉCHET, L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER !

Réduire ses déchets pour la planète, pour sa santé, pour le porte-monnaie, c'est le moment ! Mais comment s'y prendre ? En marchant dans les pas de Jérémie et Bénédicte. Ce livre, à la fois carnet de bord pas triste, et guide pratique, vous mènera au but en vous épargnant bien des pièges !

Avec humour et autodérision, les auteurs vous proposent un plan d'action détaillé et

10 défis Zéro Déchet pour vous lancer. En s'appuyant sur leur connaissance de l'écologie, ils livrent **des centaines de conseils pratiques et d'alternatives simples pour le quotidien** : courses, cuisine, nettoyage, mobilier, hygiène, maquillage, vêtements, jardin, bricolage, festivités... Car les déchets sont partout !

Ce que vous allez gagner : **l'amélioration de votre écobilan familial (1 poubelle de 15 L pour 1 mois)**, moins de toxiques et de sacrées économies. Plus le sentiment exaltant d'être acteur de sa vie, de sa santé, de créer du lien, de toucher à l'essentiel.

« Avec ce livre, les bonnes idées de quelques-uns deviennent la chance de tous. »

- Nicolas Hulot

« Le Zéro Déchet n'est pas une mode, c'est une nécessité, un devoir. Ne perdez plus un instant pour lui donner une chance d'enrichir votre quotidien, de donner un sens à votre passage sur Terre. »

- Béa Johnson