



| EN LIBRAIRIE

Février 2022

Vivre sans argent – Les premiers pas vers l'autosuffisance

Björn Duval

| LE LIVRE

Il y a toutes sortes de motivations qui poussent les gens à se mettre en route vers l'autonomie.

- **L'écologie** : être le changement qu'ils veulent voir advenir dans ce monde.
- **La collapsologie ou le survivalisme** : se préparer à un potentiel effondrement de notre civilisation ou à une catastrophe éventuelle.
- **La décroissance** : aspirer à un mode de vie plus simple, s'affranchir de la société de consommation.

Pour Björn Duval, la motivation première, c'est l'argent. Année après année il voyait son niveau de vie diminuer tandis que son salaire restait le même. En 2010, il décide de changer de mode de vie et d'apprendre à se passer d'argent pour assurer ses besoins vitaux. Il débute ses démarches vers l'autosuffisance tout en gardant son activité salariée et partage son expérience sur sa chaîne YouTube *Ma ferme autonome*. **Sa motivation principale ? Se dégager de la contrainte de l'argent pour combler ses besoins vitaux et gagner en liberté.**

Il livre ici tous ses conseils et astuces pour devenir autonome en eau, en électricité, en chauffage, mais aussi pour produire une partie de sa nourriture et pour fabriquer ses produits d'hygiène. **Et contrairement aux idées reçues, on peut faire ses premiers pas en ville et dans un appartement.**

Devenir autonome demande de la patience, de la motivation et surtout de la méthode. Ce guide apportera au lecteur toutes les bases indispensables : **comment se lancer ? Quelles sont les erreurs à ne pas commettre ? Comment choisir son terrain ? Quel type d'habitat privilégier ? Comment s'approvisionner en eau ? Fabriquer des toilettes sèches ? Pratiquer la permaculture ? Stocker ses aliments ?**

| L'AUTEUR



Björn Duval est l'auteur de la chaîne Youtube à succès [Ma ferme autonome](#) (226 000 abonnés), la plus suivie en France sur l'autonomie. Il est aujourd'hui autonome dans tout ce qui est nécessaire pour assurer ses besoins vitaux, et produit une large partie de la nourriture qu'il consomme...sans dépenser d'argent.



192 pages | format 175 x 225 cm | 14,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichpresse.fr