

TUTO

Comment organiser un Noël plus écolo ?

*6 idées à tester
et autres astuces utiles*

Cadeaux

Menu

Déco

Emballages

Sapin



CLÉS POUR AGIR



Des fêtes magiques et plus écologiques, c'est possible!

Pour petits et grands, Noël est synonyme d'émerveillement, de bons repas et de beaux moments en famille. Nous sommes aussi de plus en plus nombreux à mesurer les conséquences de nos modes de vie sur la planète et à vouloir faire autrement. Alors si on alliait les deux ?

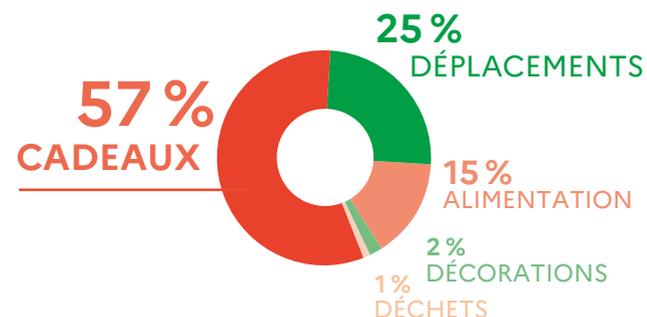
Comme le reste de l'année, les solutions ne manquent pas pour vivre un moment de fête plus écologique, sans nécessairement déroger aux traditions. Il suffit souvent de quelques adaptations et d'un peu d'anticipation pour limiter les impacts environnements des cadeaux, des menus et de la décoration.

Comment rendre les fêtes plus vertueuses sans perdre la magie de Noël (bien au contraire)? La réponse avec 6 idées à expérimenter cette année!

Les fêtes de fin d'année

Quels impacts environnementaux ?

Qu'est-ce qui émet le plus de gaz à effet de serre ?



DES DÉPLACEMENTS MAJORITAIREMENT EN VOITURE

CHAQUE MÉNAGE FRANÇAIS PARCOURT EN MOYENNE **198 KM**
94% DES DÉPLACEMENTS DES MÉNAGES SE FONT **EN VOITURE**, **2% EN AVION** ET SEULEMENT **4% EN TRAIN**, POURTANT BEAUCOUP MOINS IMPACTANT

LE POIDS ÉCRASANT DES CADEAUX

PLUS DE 300 MILLIONS DE CADEAUX FAITS À NOËL

4% SONT DES OBJETS ÉLECTRONIQUES ET DES BIJOUX, RESPONSABLES DE **30% DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DES CADEAUX**

CHAQUE ANNÉE, **PRÈS D'1 MILLION DE CADEAUX NON DÉSIRÉS SONT DIRECTEMENT JETÉS**

UNE SURPRODUCTION DE DÉCHETS

+ 12% D'ORDURES MÉNAGÈRES (GASPILLAGE ALIMENTAIRE, PAPIERS ET EMBALLAGES NON TRIÉS)
+ 15% D'EMBALLAGES
+ 20% DE BOUTEILLES ET FLACONS EN VERRE

Source : Citeo, 2019

Source : Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwill et ObSoCo pour l'ADEME, 2022

Ce document est édité par l'ADEME
 ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique: Agence Giboulées - Rédaction: ADEME, Agence Giboulées - Illustrations: Claire Lanoë, Amina François
 Photos: Couverture: © Maria Szymchych/Shutterstock.com, © MNStudio/Shutterstock.com, page 4: © JasminkaM/Shutterstock.com;
 page 6: © Lucky Business/Shutterstock.com; page 8: © Anastasia_Panait/Shutterstock.com; page 10: © zhuk_ladybug/Shutterstock.com;
 page 12: © Anna Mente/Shutterstock.com; page 14: © Bogdan Sonjachnyj/Shutterstock.com - Impression: ICL

Le Noël canadien

Alléger la hotte du père Noël



Être sûr de faire plaisir sans multiplier les cadeaux: c'est tout l'intérêt du Noël canadien, aussi connu sous le nom de Secret Santa. Le principe? Tirer au sort la personne parmi les convives que vous gâterez cette année, mener l'enquête pour trouver LE cadeau le plus adapté et garder le secret jusqu'au jour J. Effet garanti!

27% DES FRANÇAIS DÉCLARENT AVOIR REÇU DES CADEAUX QU'ILS N'UTILISENT JAMAIS SOIT AU MINIMUM **12 MILLIONS DE CADEAUX JUGÉS INUTILES** CHAQUE ANNÉE*

* Source: Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, 2022

Autre astuce (britannique cette fois)

4 règles pour combler les enfants à Noël en évitant l'avalanche de jouets:



Un cadeau qui fait envie (dans la liste au père Noël par exemple).



Un cadeau qui sera tout de suite utile (une nouvelle guitare, un sac de sport...).



Un cadeau qui se porte



Un cadeau qui se lit

Toujours à court d'idées?



Le cadeau utile

Misez sur ce qui servira toujours (boîtes de rangement, gourde, livre, plante pour le jardin, savons...), sur ce qui se mange (panier garni de produits bio du terroir, chocolat équitable...) ou offrez vos créations (biscuits de Noël, confitures, cotons démaquillants en tissu lavable...!)



LE TOP 3 DES CADEAUX OFFERTS À NOËL EN FRANCE*
LES TEXTILES 39%
LES JOUETS 19%
LES LIVRES 18%

TOUS LES CADEAUX N'ONT PAS LE MÊME IMPACT ENVIRONNEMENTAL

La fabrication des appareils numériques est beaucoup plus impactante.



Un smartphone
32 kg équivalent CO₂*
136 kg de ressources mobilisées*



Un jean
25 kg équivalent CO₂*
51 kg de ressources mobilisées*



Un livre (300 pages)
1,1 kg équivalent CO₂*
0,474 kg de ressources mobilisées**

Le cadeau dématérialisé

Cours de couture ou de bricolage, week-end découverte dans sa région ou dans les régions voisines (en hébergement avec un label environnemental recommandé par l'ADEME), massage, abonnement à un service culturel (musée, théâtre...), place de concert... C'est un bon moyen de joindre l'utile à l'agréable quand on connaît bien ses proches.

3 règles d'or pour les jouets

Le moins de plastique possible: privilégier le bois et les matières naturelles.

Sans parfums, qui émettent des composés organiques volatils, irritants pour les voies respiratoires.

Sans pile: une pile sur 2 est vendue pendant la période de fêtes...

Pour ne prendre aucun risque:

pensez au bon d'échange lors de vos achats ou à la carte-cadeau. Et si jamais vous tombez à côté, il y aura toujours la vente ou le don, avec des applis comme Geev.

** Source: Negaoctet

Les cadeaux de seconde main

Comme neuf, en plus vert



Le marché de l'occasion est en plein développement et nous sommes de plus en plus nombreux à y avoir recours tout au long de l'année. Pourquoi s'en priver à Noël? C'est un bon moyen de limiter les dépenses en favorisant la seconde vie des objets. Pour un cadeau souvent équivalent au neuf, la planète nous dit merci!

2 MILLIARDS D'EUROS
DÉPENSÉS À NOËL EN FRANCE
POUR LES **PRODUITS**
ÉLECTRONIQUES (30,5 €
PAR MÉNAGE EN MOYENNE)

2,8 MILLIARDS D'EUROS POUR
LES **VÊTEMENTS** (41,8 € PAR MÉNAGE
EN MOYENNE)

Source : Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, 2022



Les enseignes spécialisées
(Troc, Cash Express, Rejoué, réseau Envie...) ou traditionnelles (Fnac, Darty, Leclerc, Decathlon...) qui proposent des produits d'occasion.



Les sites spécialisés
(leboncoin.fr, paruvendu.fr, topannonces.fr...).

Les structures de réemploi:
ressourceries, associations (Emmaüs, Secours populaire...).

Sur la piste des bonnes affaires



Les brocantes, vide-greniers et dépôts-vente
à proximité pour dénicher des cadeaux au fil de l'année.

L'occasion n'a que du bon

14% DES FRANÇAIS AFFIRMENT AVOIR DÉJÀ OFFERT UN CADEAU D'OCCASION

Source : Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, 2022

Un large choix

On peut trouver d'occasion beaucoup d'objets en très bon état et bien moins chers. C'est notamment le cas des jouets : parce que les enfants grandissent vite, le marché de l'occasion regorge d'articles récents, parfois même revendus dans leur emballage d'origine. Au-delà, c'est aussi l'option idéale pour offrir des livres, des vêtements, du matériel sportif, des objets de déco, de la maroquinerie, des bijoux...



Numérique et électroménager : vive le reconditionné !

Ordinateurs, smartphones, appareils ménagers, consoles de jeux... Le marché du reconditionné offre un choix de plus en plus large. Nettoyés, réinitialisés, révisés et contrôlés par des professionnels, ils sont aussi sous garantie ! Comme tout produit acheté, la garantie légale est de 2 ans (sans avoir besoin de produire la preuve du défaut pendant la première année).

LES BÉNÉFICES DU RECONDITIONNÉ ? L'EXEMPLE DU SMARTPHONE

 Les mêmes services qu'un appareil récent.

 Jusqu'à 75% moins cher que le neuf.

 Jusqu'à 8 fois moins impactant pour l'environnement.



 Une durée de vie prolongée et donc moins d'énergie et de ressources consommées pour fabriquer des objets neufs.

Le festin nouvelle formule

La tradition revisitée

Et si cette année, on faisait varier le « traditionnel » menu de Noël pour faire un peu moins copieux et beaucoup plus vertueux ? Régaler ses convives avec des recettes à la fois gourmandes et bonnes pour la planète, c'est possible ! Alors pourquoi ne pas revisiter nos assiettes ?

NOS REPAS FESTIFS ÉMETTENT PLUS DE GAZ À EFFET DE SERRE QUE NOS REPAS HABITUELS, PRINCIPALEMENT À CAUSE DES DESSERTS (45% DES ÉMISSIONS) ET DES VIANDES (36%)



2 suggestions de menus qui bousculent la tradition

Menu végétarien

Entrée: tarte de légumes de saison (carotte, betterave, poireau, panais, brocoli)

Plat: risotto de champignons, tofu fumé et Fourme d'Ambert

Dessert: poire rôtie à l'orange

Menu avec de la volaille

Entrée: feuilleté de chèvre chaud et miel

Plat: wok de légumes de saison avec volaille du Gâtinais

Dessert: bûche pralinée maison aux éclats de noisettes du Périgord

Et pour arroser le tout: un vin bio (labellisé Demeter par exemple ou en biodynamie)

La recette d'un repas plus écologique

Cuisiner en quantité raisonnable

Lors des fêtes, nous prévoyons souvent en trop grande quantité et jetons beaucoup de nourriture. Les bons conseils anti-gaspi: sonder les invités sur leurs envies, préparer ses menus à l'avance, établir une liste de courses avant de faire ses achats et ajuster les quantités au nombre de convives.



Pourquoi pas des légumes secs ?

Lentilles, haricots secs, pois... Reconnus pour leurs apports nutritifs, ils peuvent même remplacer la viande et le poisson lorsqu'ils sont associés à des céréales complètes.

76 KILOTONNES DE NOURRITURE GASPILLÉES PENDANT LES FÊTES, SOIT 3 KG DE NOURRITURE PAR MÉNAGE*

* Source : Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwill management et OhSoCo pour l'ADEME, 2022



Des restes ?

Pensez à les cuisiner !

Tartines grillées au saumon, fromage frais et citron de la veille ; velouté de potimarron, châtaignes et surplus de volaille... Les mets typiques de Noël s'associent et se re-cuisinent très bien les jours qui suivent.

Avec des produits de qualité

Mieux vaut privilégier la qualité à la quantité, et choisir des produits issus de filières plus durables, si possible de saison, locaux et avec un label environnemental. Pensez au label bio et, pour le chocolat notamment, aux labels du commerce équitable.



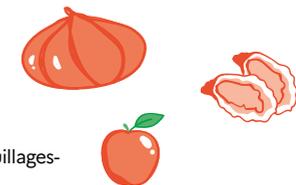
Pour un repas moins impactant, préférez la viande blanche à la rouge : par kg, la dinde génère environ 7 fois moins d'émissions de gaz à effet de serre que le bœuf, et 10 fois moins que l'agneau !

POUR L'ENTRÉE ET LE DESSERT, INNOVEZ !

En entrée, remplacez par exemple les Saint-Jacques ou le foie gras (qui ont un fort impact environnemental) par du saumon ou de la truite fumée. Et pour le dessert, remplacez la bûche glacée par une bûche ou un dessert maison.

EN SAVOIR PLUS

Pour consommer de saison, consultez l'appli mesfruitsetlegumesdesaison.fr. Les coquillages ont aussi leur saison : www.linfordurable.fr/conso/calendrier-des-coquillages-de-saison-quand-les-consommer



Le sapin fait maison

Sans épines et sans impacts



Et si on fabriquait son propre sapin ? Avec des matériaux de récup', naturels, non traités... on peut faire des merveilles ! Comme un sapin mural en branchage et cordage. Tout aussi flatteur que le sapin traditionnel et idéal pour les petits espaces.

6 MILLIONS DE SAPINS NATURELS VENDUS EN FRANCE CHAQUE ANNÉE
Source : Association Française du Sapin de Noël Naturel (AFSNN)

LE SAPIN EST RESPONSABLE DE **52% DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DES DÉCORATIONS DE NOËL** Source : Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, 2022

D'autres idées récup'



De vieilles planches ou chutes de bois, découpées et assemblées, ou encore une palette de bois peinte (avec de la peinture écolabellisée).



Des livres empilés : il suffit d'une bibliothèque un peu fournie pour fabriquer votre book tree !



Une échelle en bois décorée de boules suspendues avec du fil de pêche.

Une préférence pour le roi des forêts ?



Optez pour le sapin naturel le plus vert !

Vive les sapins naturels Made in France ! Épicéa odorant ou un Nordmann gardant ses épines, ils sont cultivés sur des parcelles spécifiques (et non pas coupés en forêt). De nombreux labels sont là pour orienter votre choix : Plante Bleue, MPS, Max Havelaar ou encore AB (agriculture biologique).



COMMENT SONT RECYCLÉS NOS SAPINS ?

Déposés en déchèterie ou dans un point de collecte dédié (mis en place par les mairies et certains magasins), il sera composté ou broyé pour servir de paillage dans les jardins ou espaces verts. Surtout, ne l'abandonnez pas sur le trottoir. On compte sur vous pour le rapporter dans un point de collecte !



Et pourquoi pas un sapin en pot ?

C'est une bonne option, à condition de ne pas tarder à le replanter. S'il est conservé trop longtemps à l'intérieur, ses racines se dessèchent et il ne pourra pas reprendre vie en pleine terre.

Artificiel oui, mais à condition qu'il dure !

Les sapins artificiels ont l'avantage de pouvoir être réutilisés d'une année sur l'autre. Les modèles en plastique sont majoritairement fabriqués en Asie avec du pétrole. De plus en plus proposés, les sapins en bois sont une meilleure alternative.



Non aux sapins floqués !

Bombés de neige artificielle ou colorés, ces sapins recouverts de produits chimiques ne seront pas recyclés mais incinérés avec les ordures ménagères... De plus, ils émettent des polluants dans l'air des logements.

UN SAPIN ARTIFICIEL EN PLASTIQUE DOIT ÊTRE CONSERVÉ LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE (20 ANS) POUR COMPENSER LES IMPACTS LIÉS À SA FABRICATION ET SON ACHÈMÈNEMENT

Source : Comparative life cycle assessment (LCA) of artificial vs natural Christmas tree, Ellippos, 2009

La déco 100 % naturelle

Hommage à Dame Nature



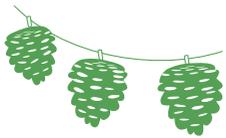
À quoi bon acheter boules, guirlandes et autres décorations en plastique quand la nature regorge de trésors ? Branches de résineux, houx, lierre, gui, pommes de pin... Un petit ramassage en forêt ou dans un parc, un peu de créativité et le tour est joué !



LES FRANÇAIS RENOUVELLENT LEURS DÉCORATIONS DE NOËL TOUS LES 5 ANS ENVIRON*

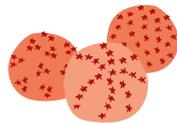
*Source : Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, 2022

Des idées à récolter



Des suspensions ou une guirlande en pommes de pin, pour le sapin.

Une couronne végétale, en tressant du lierre et du houx autour d'un cintre en métal.



Des agrumes de senteur : plantez des clous de girofles dans des oranges pour une déco parfumée !

D'autres idées à portée de main



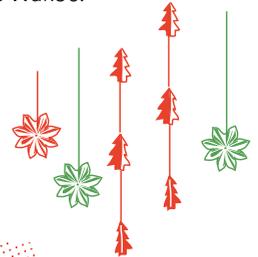
Réutiliser d'une année sur l'autre

Plutôt que de racheter des décorations à chaque Noël, pourquoi ne pas faire durer les précédentes ? À défaut, privilégiez les matières naturelles de récupération (papier, bois, liège) et évitez les produits jetables : nappes en papier ou intissé, vaisselle d'un soir, confettis dorés ou argentés...

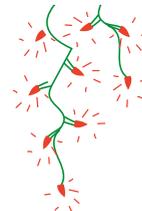


Pour changer, place à la créativité !

Créer de très jolies décorations avec ce que vous avez sous la main, c'est possible ! Une fouille des tiroirs, quelques emballages ou vieux journaux, rubans ou ficelles peuvent suffire pour fabriquer boules, guirlandes et autres merveilles. Pour s'inspirer, il existe de nombreux tutoriels en ligne, y compris pour les enfants, comme sur le site de Wakou.



LES GUIRLANDES LUMINEUSES ? MODERNITÉ ET SOBRIÉTÉ



Privilégiez celles munies d'ampoules LED, moins énergivores. Attention aux décorations lumineuses adaptées pour l'extérieur, plus puissantes, qui consomment près de trois fois plus d'énergie que celles entourant le sapin du salon. Et pour encore plus d'économies, optez pour des versions avec minuteur intégré ou capteurs solaires (pour l'extérieur), sans oublier de les éteindre avant d'aller vous coucher.

LES GUIRLANDES LUMINEUSES RESTENT ALLUMÉES 178 HEURES EN MOYENNE*

Évitez les artifices ! Peintures dorées, neige artificielle, bougies parfumées... libèrent des composants organiques volatils (COV) qui dégradent l'air intérieur et irritent les voies respiratoires.

Le furoshiki

L'emballage sans papier-cadeau



Originnaire du Japon, le furoshiki est une technique de pliage et de nouage de tissu utilisée pour l'emballage de cadeaux ou le transport d'objets. Avec quelques bouts de tissus (vieilles nappes, taies d'oreillers ou vêtements non portés...) et en s'inspirant des tutos en ligne, on crée un paquetage original et réutilisable à l'envi !

20 000 TONNES DE PAPIERS-CADEAUX CONSOMMÉS CHAQUE ANNÉE EN PÉRIODE DE NOËL
Source : Tri et recyclage des emballages de cadeaux de Noël, Citeo, 2019



Autres idées récup' en tissu

Les pochons DIY, fabriqués avec des carrés de tissu cousus, des rubans, de toutes tailles (pour un bijou, un vêtement...): très tendance et réutilisables plusieurs fois!



Les totes bags, quand on ne s'en sert pas pour les courses.

Dans tous les cas, jouer la carte du durable!

Les boîtes et sacs de Noël

Solides et faciles à ouvrir sans rien déchirer, ces contenants disponibles dans de nombreux magasins peuvent être réutilisés de très nombreuses fois.



Les anciens papiers-cadeaux

Non déchirés, ils peuvent être conservés pour emballer une seconde fois! À condition de débarrasser ses cadeaux avec précaution.



Accro au papier-cadeau?
Évitez les papiers plastifiés ou pailletés (non recyclables) et préférez les papiers portant un label environnemental.



Des papiers qui peuvent aussi emballer

Pourquoi ne pas réutiliser des feuilles de journaux ou magazines pour des cadeaux "à la Une"? Ou bien d'anciennes cartes routières ou mappemondes qui trouveront ainsi un nouvel usage.



APRÈS LA FÊTE, ON RECYCLE AU MAXIMUM!

Les emballages et papiers-cadeaux dans le bac de tri dédié.



Les bouteilles et pots en verre dans le bac de verre ou le point d'apport volontaire.



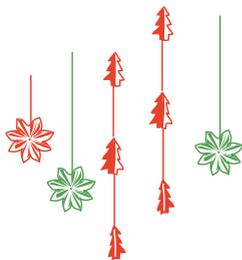
Les emballages volumineux (cartons, pièces de calage en polystyrène...) à la déchèterie.



Les épluchures, déchets verts... au compost.



Un doute? Rendez-vous sur quefairedemesdechets.ademe.fr



L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, du ministère de la Transition énergétique et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/



Novembre 2022

012020

