

PARENTS

1001 idées écologiques avec les enfants



Scolarité

Santé

Alimentation

loisirs

Hygiène



CLÉS POUR AGIR

Sommaire

4 Une année scolaire plus écologique

Préparer le cartable, organiser les activités extrascolaires, les trajets pour l'école... c'est tout un programme. Comment faire simple, pas cher et bon pour la santé des enfants comme pour l'environnement?



7 Qu'est-ce qu'on mange ?

L'alimentation représente 1/4 de notre empreinte carbone. Le triplé gagnant ? Bon dans l'assiette, bon pour la santé et bon pour la planète!

10 Tout beau, tout propre

Les produits cosmétiques comme les vêtements peuvent contenir des substances nocives pour la santé et l'environnement, d'où l'importance d'opter pour des produits plus vertueux.



12 Une chambre saine et tout confort

Parce que les enfants sont particulièrement sensibles aux pollutions de l'air et qu'ils passent aussi beaucoup de temps dans leur chambre, il est essentiel que l'air y soit sain!



14 Comblers ses enfants sans surconsommer

Être parent, c'est veiller à ce que ses enfants ne manquent de rien. Pour cela, inutile de dépenser toujours plus. Faire moins et mieux, c'est possible. Le plaisir n'en sera que plus grand!



Allier épanouissement de l'enfant et écologie, c'est possible!

L'arrivée d'un enfant passe souvent par une remise en question des habitudes de vie dans le foyer. Se posent alors de nouvelles questions sur l'alimentation, la décoration de la chambre, les jouets... pour offrir un environnement sain à son tout-petit.

Les enfants sont plus vulnérables aux pollutions de leur environnement. Il est donc primordial de préserver leur santé et de faire les bons choix pour les exposer le moins possible aux substances toxiques que l'on peut trouver dans les produits ménagers, les contenants alimentaires, les jouets parfumés, les cosmétiques et les parfums... Bien informé, vous pourrez repérer plus facilement les produits ayant moins d'impacts et trouver des idées pour rendre votre quotidien plus écologique.

Ce guide vous donne des clés pour assurer le bien-être de vos enfants tout en respectant la planète et en préservant leur santé. Les impliquer dans des actions écologiques est aussi le meilleur moyen d'en faire de futurs adultes écoresponsables.

PLUS DE 2 PARENTS SUR 5 JUGENT AUJOURD'HUI DIFFICILE L'EXERCICE DE LEUR RÔLE.

LA SANTÉ DES ENFANTS EST LE 1^{ER} SUJET DE PRÉOCCUPATION DES PARENTS (70%), DEVANT LA SCOLARITÉ (68%).

Source : Enquête CNAF, 2016

À CONSULTER ÉGALEMENT

Vous êtes parent d'adolescents ? Retrouvez des conseils dans le guide de l'ADEME « Comment agir pour ma planète ? »

EN SAVOIR PLUS

Un site incontournable pour accompagner les parents : www.1000-premiers-jours.fr/fr/agir-sur-son-environnement

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
Photos: Couverture: © DNF Style et Viacheslav Lopatin/Shutterstock.com; page 4: © Unguryanu/Shutterstock.com; page 7: © Jack Frog/Shutterstock.com; page 8: © LeManna/Shutterstock.com; page 10: © FamVeld/Shutterstock.com; page 12: © Followtheflow/Shutterstock.com; page 14: © Barita/Shutterstock.com - Impression: L'Artésienne

Une année scolaire plus écologique

Préparer le cartable, organiser les activités extrascolaires, les trajets pour l'école... c'est tout un programme. Comment faire simple, pas cher et bon pour la santé des enfants comme pour l'environnement ?

Pas de précipitation à la rentrée !

Pour les fournitures scolaires, il est préférable d'attendre les consignes des enseignants et de faire un état des stocks pour éviter des achats inutiles. Idem pour le matériel lié aux activités extrascolaires (sport, musique, dessin...). **Pas besoin de tout acheter neuf tous les ans !** Le cartable, le compas ou la règle peuvent durer plusieurs années. Et pour s'équiper et s'habiller à moindre coût, le marché de l'occasion est une solution idéale.

GARDER 5 ANS PLUTÔT QUE 2 ANS SON SAC À DOS (DE 20 LITRES ET 100% POLYESTER) RÉDUIT SON IMPACT ENVIRONNEMENTAL DE 60 %

Source : Modélisation et évaluation du poids carbone de produits de consommation et biens d'équipements, ADEME, 2018

Activités extrascolaires : privilégier la seconde main ou la location

Votre enfant va commencer la guitare, l'escrime, le judo, la danse, le tir à l'arc ? L'année prochaine, il s'essayera peut-être à d'autres activités. Et même s'il ne se lasse pas, les enfants grandissent vite (même les instruments de musique ont leur taille !). Plutôt que d'acheter du matériel neuf, privilégiez l'occasion voire la location. L'offre est abondante, vous trouverez facilement tout ce qu'il vous faut !

17% DES ENFANTS DE 3 ANS ET DEMI SONT DÉJÀ INSCRITS DANS UNE ASSOCIATION OU UN CLUB POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ DE LOISIRS

Source : Réorganisation des temps enfantins à l'entrée en maternelle des enfants de la cohorte Elfe, Nathalie Berthomier, Sylvie Octobre, Ministère de la Culture - DEPS, 2020

Prendre soin du matériel, c'est essentiel

Boucher les feutres, fermer le pot de colle, rincer les pinceaux... Pensez à rappeler ces gestes simples à vos enfants ! C'est le meilleur moyen de faire durer le matériel et d'éviter de racheter des produits neufs. C'est aussi un bon moyen d'alléger les poubelles.

Fournitures scolaires : choisir les plus simples

Certaines fournitures peuvent contenir des composants nocifs pour la santé : phtalates (perturbateurs endocriniens) dans les vernis des crayons ou dans certaines gommes, solvants irritants pour les voies respiratoires dans les colles ou les correcteurs, conservateurs allergisants dans les peintures ou les feutres... La solution ? Opter pour des produits simples, sans parfum et le plus possible sans plastique. Jeter aussi un œil sur les étiquettes pour repérer les bons labels, les recommandations ou les symboles de dangers.

EN SAVOIR PLUS

Fiche de l'ADEME « Choisir des fournitures scolaires sans risque pour la santé »

Les labels recommandés par l'ADEME pour la papeterie, les fournitures... : agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux

Le conseil en plus :
ne jetez pas les cahiers de l'année passée s'ils ont encore des pages blanches. Elles pourront servir de brouillon.

Un cartable 10/10 !

Quelques exemples de produits à privilégier pour préserver vos enfants des substances toxiques. Choisissez le plus possible des produits avec un label environnemental.

Correcteurs

en ruban plutôt que liquide.



Crayons

en bois naturel et non vernis.



Colles

à base d'amidon et plutôt solides que liquides.



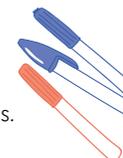
Gommes

non parfumées, sans phtalate ni latex.



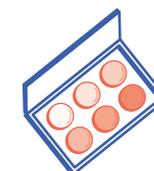
Feutres

stylos, rollers non parfumés.



Peinture

aquarelle plutôt qu'acrylique.



Cahiers et pochettes

sans couverture en plastique.



Règle

métallique ou bois plutôt que plastique.



Et si on allait à l'école sans voiture ?

Emmenez le plus souvent possible vos enfants à l'école à pied. La marche, c'est non-polluant, économique et bon pour la santé. Il est même prouvé que les enfants sont plus attentifs en classe après une activité physique. Autre solution : le vélo-cargo électrique qui bénéficie d'une aide à l'achat. Et lorsque l'on est obligé de prendre le volant, pourquoi ne pas en profiter pour covoiturer et déposer aussi à l'école les enfants des voisins ? Idem après la classe, pour les emmener à leurs activités extrascolaires.

EN SAVOIR PLUS

Estimez les émissions de gaz à effet de serre évitées grâce à vos nouvelles habitudes sur impactco2.fr/transport

3 solutions pour les petites distances

1 Adopter le pédibus ou le caracycle

Ces dispositifs proposés par certaines communes et encadrés par des adultes permettent de convoier, à pied ou à vélo, les enfants d'un même quartier jusqu'à l'école.



2 Covoiturer

En s'organisant entre parents ou via des applications comme **Cmabulle**.

90 % DES PARENTS RÉSIDENT DANS UN PÉRIMÈTRE DE MOINS D'1 KM AUTOUR DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE DE LEUR ENFANT

Source : Insee

LA VOITURE EST LE 1^{ER} MODE DE TRANSPORT SCOLAIRE (30%)

Source : Étude IFOP pour Eco CO2, 2020

La pollution de l'air et la santé des enfants

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes à la pollution de l'air (asthme, insuffisance et infections respiratoires) car ils sont plus actifs, respirent plus vite et prennent plus d'air proportionnellement à leur poids. Du fait de leur petite taille, ils sont aussi plus proches des gaz d'échappement des voitures. C'est pour ces raisons qu'il est important de limiter, voire d'interdire, le passage des voitures dans les rues aux abords des écoles, crèches, terrains de sport...

Source : Air Pollution and Children's Health

3



Solliciter l'école et les collectivités

Pour initier vous-même un pédibus, un caracycle, voire un Plan de déplacement établissement scolaire (PDES) avec des aménagements sur la voirie (piste cyclable, traversées sécurisées...). Pour tout savoir en 2 minutes : vidéo de Consomag « **Comment organiser un ramassage scolaire à pied ou à vélo ?** »

Bon plan

Profitez également des événements organisés localement pour expérimenter les modes alternatifs à la voiture, comme **le challenge de la mobilité scolaire de la région Hauts-de-France !**

EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME « Bouger autrement au quotidien »

Qu'est-ce qu'on mange ?



L'alimentation représente 1/4 de notre empreinte carbone. Le triplé gagnant ? Bon dans l'assiette, bon pour la santé et bon pour la planète !

Privilégier le fait-maison

Les plats « tout prêts » industriels contiennent souvent des additifs pour rehausser le goût ou conserver plus longtemps les aliments. Ils peuvent aussi être plus salés, plus sucrés, plus gras que les plats concoctés à la maison. L'idéal ? Cuisiner des produits frais, de saison et locaux. Pour les boissons, privilégiez l'eau du robinet aux sodas, riches en calories et faibles en apports nutritifs.

EN SAVOIR PLUS

Fiche pratique de l'ADEME « Les légumes secs aux petits oignons »

Livret « Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses »

Pour consommer de saison à coup sûr, l'appli mesfruitsetlegumesdesaison.fr durable

75 % DES ENFANTS DE 4 À 7 ANS ET 60 % DE CEUX ENTRE 8 ET 12 ANS CONSOMMERAIENT DU SUCRE DE FAÇON EXCESSIVE

Source : Rapport sur l'apport excessif de sucre chez les enfants, ANSES, 2019

La diversification alimentaire des tout-petits

Santé publique France, avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance, recommande pour les enfants de 4 mois à 3 ans : d'introduire tous les groupes d'aliments, y compris ceux réputés allergènes, dès le début de la diversification (entre 4 et 6 mois) ; d'ajouter systématiquement des matières grasses dans les préparations (maison ou du commerce) qui n'en contiennent pas ; d'introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée...

EN SAVOIR PLUS

Découvrez l'ensemble des préconisations dans l'article « Santé publique France accompagne les parents pour prendre en main les nouvelles recommandations sur la diversification alimentaire des tout-petits »

84 % DES FRANÇAIS SERAIENT ATTENTIFS AUX CONSÉQUENCES DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ

Source : Ipsos pour France Agrimer 2020

Place aux légumes secs!

Lentilles, pois, haricots secs... les légumes secs, bio si possible, sont d'excellentes sources de protéines végétales, en plus d'être riches en fibres, vitamines (dont la B9), minéraux (fer, potassium...) et pauvres en matières grasses. Ils favorisent ainsi la baisse du cholestérol et le contrôle de la glycémie. On peut progressivement les ajouter dans le cadre de la diversification alimentaire des enfants, mais aussi les associer à des céréales complètes pour remplacer la viande et le poisson certains jours de la semaine. Ils ont aussi un intérêt environnemental: leur culture nécessite peu d'eau et peu d'engrais, car les plants de légumes secs enrichissent naturellement les sols en fixant l'azote de l'air dans leurs racines.

Augmenter les fruits et légumes

C'est ce que préconise le Haut Conseil de la santé publique pour ces aliments bruts riches en nutriments essentiels (fibres, minéraux, vitamines...).
Autres recommandations: des produits céréaliers de préférence complets ou semi-complets (riches en fibres) et des légumes secs (bio si possible) au moins deux fois par semaine, des matières grasses qualitatives (huile de colza, de noix, d'olive...) et de l'eau à volonté!

Essentiel: la conservation des aliments

Une bonne conservation préserve les qualités nutritionnelles et évite les risques d'intoxications alimentaires (staphylocoques dorés, salmonelles...), plus dangereuses chez les jeunes enfants. Les aliments les plus sensibles sont les produits réfrigérés et congelés. Pour éviter toute rupture de la chaîne du froid, mieux vaut utiliser des sacs isothermes, acheter les surgelés en dernier lors des courses et les ranger en premier en rentrant à la maison. Pensez aussi à placer les denrées, plats ou restes dans des contenants hermétiques avant de les mettre au réfrigérateur. C'est le meilleur moyen de freiner leur dégradation et de limiter les risques de contamination.



LES TEMPÉRATURES IDÉALES:
ENTRE +4 ET +5°C
POUR LE RÉFRIGÉRATEUR
-18°C POUR LE CONGÉLATEUR



EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME « Une alimentation plus durable en 10 questions »

Guide d'animation « 3 ateliers pour une alimentation durable », à faire avec les enfants pour comprendre comment se nourrir de façon plus écologique

La chasse aux gaspillages

Un Français jette en moyenne 30 kilogrammes de nourriture à la poubelle par an. Et si l'on éduquait les enfants à limiter ce gâchis en montrant l'exemple? Cela commence par adapter les quantités en fonction de leur appétit, quitte à les resservir après. Idem pour les morceaux de pain! S'il y a des restes, pensez à les cuisiner ou à congeler l'excédent.

Et à la cantine?

Les cantines scolaires ont aujourd'hui l'obligation de servir au moins 50% de produits de qualité et/ou durables, dont au moins 20% de produits biologiques, et de proposer un plat végétarien par semaine. Elles doivent aussi relever le défi de la lutte contre le gaspillage alimentaire et de la réduction des déchets d'emballage.

Moins de déchets, mieux triés

Dès la maternelle, les enfants comprennent que les déchets peuvent encore servir et qu'il faut les trier. Lancez-vous en famille dans le compostage! Expliquez-leur que les épluchures de fruits et de légumes qu'ils ne mangent pas peuvent nourrir des petits animaux (micro-organismes du sol, vers de terre...) s'ils sont placés dans un compost. Vous pouvez aussi leur apprendre très tôt à bien trier les déchets dans les différentes poubelles.

EN SAVOIR PLUS

Tuto de l'ADEME « Comment réussir son compost? »

Observez la vie du sol en plantant un slip! Plus d'informations avec le dépliant de l'ADEME « Plante ton Slip! »

En cas de doute pour trier vos déchets: quefairedemesdechets.ademe.fr

La recette du goûter idéal

Des produits bruts, frais, sans emballage plastique et le tour est joué!

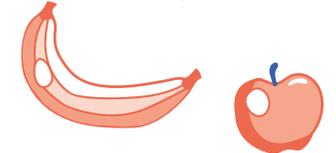
Une boîte à goûter

plutôt que des emballages individuels.



Des fruits de saison

et des fruits secs plutôt que des compotes industrielles.



Une gourde d'eau

plutôt que des bouteilles ou des briques jetables.



Du pain et du chocolat

plutôt que des gâteaux emballés. Autre idée: des barres de céréales fait-maison.



Tout beau, tout propre

Les produits cosmétiques comme les vêtements peuvent contenir des substances nocives pour la santé et l'environnement, d'où l'importance d'opter pour des produits plus vertueux.

Une toilette toute simple et sans parfum

Attention aux composants allergisants ou irritants, surtout chez les tout-petits dont la peau est plus sensible aux substances chimiques. Sélectionnez quelques produits, les plus simples (savon non parfumé, huile d'amande douce...), de préférence avec un label environnemental et surtout sans conservateurs, ni additifs. Enfin, évitez le parfum ou les lingettes et réservez le maquillage aux journées d'anniversaire!

Vive les matières naturelles

Coton (biologique), laine, chanvre, lin, viscose... Mieux vaut les préférer aux matières synthétiques comme le polyester. En effet, à chaque lavage, les vêtements synthétiques libèrent des microparticules qui s'évacuent avec les eaux usées et finissent dans l'océan. Évitez aussi ceux très foncés (qui contiennent beaucoup de teinture et de fixateurs) pour limiter le risque de contact avec des produits chimiques. À savoir: les perfluorocarbures (PFC) utilisés pour imperméabiliser certains vêtements d'hiver sont des perturbateurs endocriniens, en plus d'être un puissant gaz à effet de serre.

Les couches de bébé: lavables ou jetables?

Bien qu'elles produisent moins de déchets, les couches lavables nécessitent des lavages en machine, parfois à haute température, ce qui consomme plus d'énergie. Évitez donc de les laver en cycle séparé et faites les tremper un peu pour un meilleur lavage sans utiliser le programme à 60 °C. Pour les couches jetables, privilégiez celles avec un label environnemental, disponibles dans toutes les gammes de prix.

Laver écolo et faire durer

Commencez par choisir la bonne lessive: pas ou peu parfumée (ce qui limite les risques d'allergies sur la peau) et porteuse d'un label environnemental. Évitez d'utiliser un adoucissant, difficile à éliminer dans les stations d'épuration en plus d'être allergisant pour la peau.

Autre réflexe pour se prémunir des substances chimiques: tout vêtement neuf doit être lavé avant d'être porté, ce qui vaut aussi pour les doudous et autres textiles.

Ne faites tourner que des machines pleines, en évitant de surdoser la lessive et en utilisant les programmes Eco ou à 30°C, souvent suffisants.

Et pour que les habits durent, pensez réparation, don ou revente (quand ils sont trop petits). Ne les jetez jamais à la poubelle mais déposez-les dans un conteneur textile pour qu'ils puissent être recyclés.

EN SAVOIR PLUS

Les labels environnementaux recommandés par l'ADEME: agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux

Un œil avisé sur les étiquettes!

L'industrie textile est l'une des plus polluantes au monde, d'où l'importance de prendre le temps de lire les étiquettes.

Un bon score à l'affichage environnemental,

de plus en plus répandu (toutes les marques du secteur de l'habillement devront s'y mettre d'ici fin 2023).



À savoir

L'affichage environnemental est déjà présent dans certaines enseignes vendant des vêtements pour enfants comme Okaidi et Decathlon.



Des matières naturelles

plutôt que synthétiques.

Une fabrication la plus locale possible

pour limiter les impacts environnementaux et sociaux (nombreuses pollutions lors de la fabrication, conditions de travail parfois très difficiles dans certains pays).



Un label environnemental

Plusieurs labels permettent de repérer des vêtements qui limitent leurs impacts sur l'environnement. Découvrez ceux recommandés par l'ADEME.

Une chambre saine et tout confort

Parce que les enfants sont particulièrement vulnérables à la pollution et qu'ils passent aussi beaucoup de temps dans leur chambre, il est essentiel que l'air y soit sain!

Un air sain au quotidien

Pour évacuer les polluants de l'air intérieur et l'humidité, il est essentiel d'aérer 5 à 10 minutes, matin et soir, été comme hiver (et même en cas de pics de pollution). Et pour le ménage, utilisez les produits les plus simples (vinaigre blanc, savon noir...), non parfumés pour éviter d'émettre des substances irritantes, voire toxiques comme les produits ménagers industriels très odorants. Vous pouvez aussi utiliser des produits avec un label environnemental, en vous fiant à ceux recommandés par l'ADEME: agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux:



Pour faire sans, rien de tel que les chiffons en microfibras ou le nettoyage vapeur. Surtout, bannissez les sprays désinfectants et les parfums d'ambiance qui dégagent des polluants même s'ils sont vendus en pharmacie. Enfin, pensez à dépoussiérer régulièrement les grilles d'aération et les entrées d'air en haut des fenêtres.

Gare aux excès d'humidité!



Dans un logement trop humide et mal ventilé, des moisissures peuvent se développer sur les parois (cloques, tâches noires...). Leurs spores, particulièrement néfastes pour les enfants, fragilisent les voies respiratoires et aggravent certaines pathologies. Le taux d'humidité dans le logement doit se situer entre **40 et 60%**. Pour le mesurer équipez-vous d'un hygromètre (souvent couplé avec un thermomètre), disponible à partir de 4€.



L'ASTHME TOUCHE ENVIRON 10% DES ENFANTS

Source: Santé publique France

EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME « Bien ventiler son logement »

Des meubles et une déco plus écolos

Misez sur les matières naturelles: meubles en bois brut (et non traité), rideaux, draps en coton. S'ils portent un label environnemental, c'est encore mieux!

Le mobilier et les objets déco d'occasion ont aussi du bon: non seulement ils émettront moins de COV que des produits neufs mais vous ferez du même coup un geste écologique en prolongeant leur durée de vie. Et pour éviter de racheter continuellement, pensez au mobilier évolutif! Côté lumière, inutile de multiplier les éclairages purement décoratifs (à l'exception bien sûr de la veilleuse pour les plus petits!).

Et pour une chambre remise à neuf?

Le choix des matériaux et produits de bricolage est loin d'être anodin. Peinture, colle, papier-peint, linoléum... Pour limiter les émanations toxiques, place aux produits porteurs d'un label environnemental. Privilégiez aussi les peintures acryliques ou minérales (qui

contiennent peu de solvants) et évitez les revêtements de sol collés, en particulier les moquettes qui favorisent le développement des acariens, en plus d'être difficiles à nettoyer.

Les travaux finis, aérez bien les pièces. Mieux vaut terminer la chambre quelques mois avant qu'elle soit occupée par votre bébé. Évitez aussi de faire dormir votre enfant dans la chambre qui vient juste d'être remise à neuf du sol au plafond. Aérez d'abord pendant quelques jours pour laisser le temps aux polluants de s'évacuer.

L'étiquette «émissions dans l'air intérieur»

Présente sur les peintures, papiers peints, vernis, colles..., elle permet de choisir les produits les moins émissifs, en signalant le niveau d'émission en COV (Composés organiques volatils) sur une échelle de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes).



La bonne température en hiver

Pour faire rimer confort, santé et économies d'énergie, inutile de surchauffer.



Le jour

19°C quand la chambre est occupée. Pensez à baisser le chauffage à 17°C quand votre enfant n'est pas à la maison.

La nuit

17°C (surtout pas plus de 19°C dans la chambre d'un bébé).

Comblent ses enfants sans surconsommer

Être parents, c'est veiller à ce que ses enfants ne manquent de rien. Pour cela, inutile de dépenser toujours plus. Faire moins et mieux, c'est possible. Le plaisir n'en sera que plus grand !

À tout âge, l'occasion a du bon

Livres, vêtements, jouets, jeux... Parce que les enfants grandissent vite, le marché de l'occasion regorge d'articles récents en très bon état et parfois même revendus dans leur emballage d'origine. On les déniche assez facilement sur les sites de vente d'occasion, ressourceries, vide-greniers ou bourses d'échange... De même, inutile d'acheter neuf un smartphone

ou une console de jeu, quand on peut les trouver reconditionnés. C'est nettement plus économique et c'est un bon moyen d'éviter les impacts environnementaux liés à leur fabrication.

EN SAVOIR PLUS

Pour trouver des adresses pour prolonger la vie des objets : epargnonsnosressources.gouv.fr

15 ANS : C'EST LA DURÉE DE VIE MOYENNE D'UN JOUET

Source : Étude préalable à la mise en place de la filière REP Jouets, ADEME, 2020



UN SMARTPHONE RECONDITIONNÉ EST JUSQU'À 75% MOINS CHER QUÉ LE NEUF ET JUSQU'À 8 X MOINS IMPACTANT POUR L'ENVIRONNEMENT

Ranger sa chambre... pour la bonne cause !

Pourquoi encombrer les placards d'objets obsolètes qui pourraient servir à d'autres ? Pensez régulièrement à faire le tri dans les placards et coffres à jouets (en associant les enfants bien sûr !) pour les donner à des proches, des associations comme **Rejoué** (rejoue.asso.fr) ou via des sites spécialisés... En plus de faire un geste solidaire, c'est un bon moyen de gagner de la place dans la chambre et d'y favoriser une ambiance plus sereine.

Noël, anniversaire quels cadeaux ?

Neufs ou d'occasion, quelques pistes pour viser juste en limitant les impacts sur la santé et l'environnement !

Ciblés et utiles

Contre l'avalanche de présents à Noël, 4 règles à suivre :

- Un cadeau qui fait envie (dans la liste au père Noël) ;
- un cadeau qui sera utile tout de suite (guitare, sac de sport...);
- un cadeau qui se porte;
- un cadeau qui se lit.



CHAQUE ANNÉE, À NOËL, PRÈS D'UN MILLION DE CADEAUX NON DÉSIRÉS SONT DIRECTEMENT JETÉS

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

Dématérialisés

Pourquoi pas une sortie exceptionnelle (place de concert, de spectacle...) ou un abonnement à un magazine jeunesse ?

Enfants et écrans

Les enfants passent de plus en plus de temps sur les écrans et sont déjà bien équipés dès 9-10 ans (téléphones portables, consoles, tablettes...), avec un risque réel de surexposition. Pour bénéficier de conseils sur l'usage du numérique par les plus jeunes, vous pouvez consulter :

- le site de l'UNAF mon-enfant-et-les-ecrans.fr
- les activités en famille du CLEMI www.clemi.fr/fr/guide-famille/activites-en-famille.html
- la plateforme gouvernementale jeprotegemonenfant.gouv.fr

Sensibilisez vos enfants à la pollution numérique avec des podcasts qui expliquent tout avec beaucoup d'humour : Smartforce, des héros pas si super <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/podcast-smartforce>

Les plus naturels

Des doudous et peluches lavables, en coton bio de préférence, et des jouets :

- avec le moins de plastique possible (en bois ou matière naturelle),
- sans parfums, qui irritent les voies respiratoires,
- de préférence sans piles.

Porteurs de labels fiables

Pour éviter d'exposer vos enfants à des substances nocives, fiez-vous à la norme « CE » et aux labels environnementaux recommandés par l'ADEME, à découvrir sur :

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux

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.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers



Novembre 2023

012026

