

# COMMENT ?

## Organiser un Noël plus écolo



# 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 environnementaux 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 !



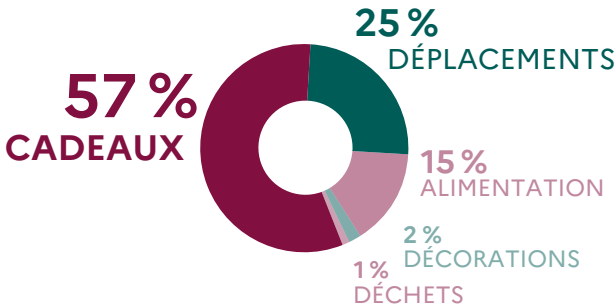
Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : bearideas - Rédaction : ADEME, agence Giboulées - Illustrations : Claire Lanoë, Amina François - Photos : couverture : © Netrun78/Shutterstock, © MNStudio/Shutterstock ; page 4 : © JasminkaM/Shutterstock ; page 6 : © Lucky Business/Shutterstock ; page 8 : © Anastasia\_Panait/Shutterstock ; page 10 : © zhuk\_ladybug/Shutterstock ; page 12 : © Anna Mente/Shutterstock ; page 14 : © Bogdan Sonjachnyj/Shutterstock - Impression : L'Artésienne

## 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**

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

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.

# 1 LE NOËL CANADIEN

Faire plaisir en allégeant 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.**

# QUELQUES IDÉES SUPPLÉMENTAIRES

## 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 cadeau écolo

Un Kit zéro déchet ou un lombricomposteur pour alléger la poubelle par exemple... Dans tous les cas, privilégiez les produits porteurs de labels environnementaux, à découvrir sur [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux).

**LE TOP 3 DES CADEAUX** offerts à Noël en France  
**LES TEXTILES 39 %**  
**LES JOUETS 19 %**  
**LES LIVRES 18 %**

## 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...

## TOUS LES CADEAUX N'ONT PAS LE MÊME IMPACT ENVIRONNEMENTAL

La fabrication des appareils numériques est beaucoup plus impactante.



Un smartphone

**32 kg** équivalent CO<sub>2</sub><sup>1</sup>

**136 kg** de ressources mobilisées<sup>1</sup>



Un jean

**25 kg** équivalent CO<sub>2</sub><sup>1</sup>

**51 kg** de ressources mobilisées<sup>1</sup>



Un livre (300 pages)

**1,1 kg** équivalent CO<sub>2</sub><sup>1</sup>

**0,474 kg** de ressources mobilisées<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Source : Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, 2022.

<sup>2</sup> Source : Negaocet.

### 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 revente ou le don, avec des applis comme Geev.

# 2

## LES CADEAUX DE SECONDE MAIN

Une bonne façon d'acheter le cadeau parfait 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.

### SUR LA PISTE DES BONNES AFFAIRES



#### Les brocantes, vide-greniers et dépôts-vente

à proximité pour dénicher des cadeaux au fil de l'année.

#### Les structures de réemploi :

ressourceries, associations (Emmaüs, Secours populaire...).



#### Les sites spécialisés

(leboncoin.fr, paruvendu.fr, topannonces.fr...).



#### Les enseignes spécialisées

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

# L'OCCASION N'A QUE DU BON



## Un large choix

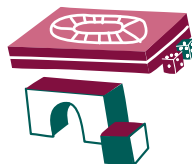
On peut trouver d'occasion beaucoup d'objets en très bon état et bien moins chers. C'est notamment le cas des jouets : parce que les enfants grandissent vite, le marché de l'occasion regorge d'articles récents, parfois même revendus dans leur emballage d'origine. Au-delà, c'est aussi l'option idéale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

**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.

**15 ANS** : c'est la **DURÉE DE VIE MOYENNE D'UN JOUET**

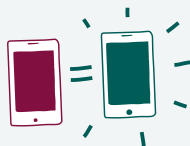
Source : Étude préalable à la mise en place de la filière REP Jouets, ADEME, 2020.



## 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.

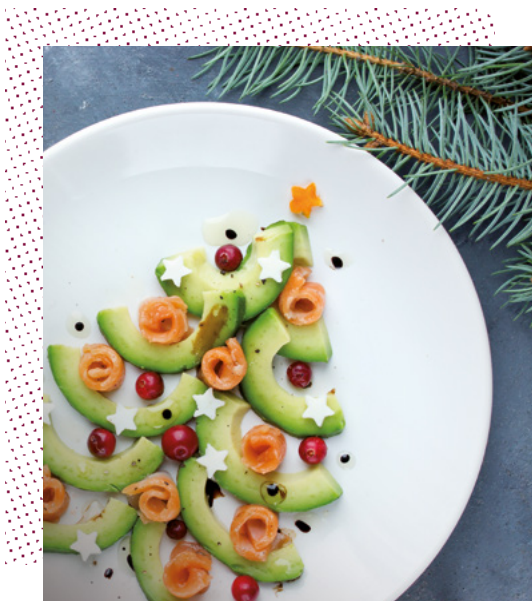


## LE FESTIN NOUVELLE FORMULE

Revisiter la tradition du repas de Noël pour une table de fête plus écolo.

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 ou en biodynamie par exemple)



# LA RECETTE D'UN REPAS PLUS ÉCOLOGIQUE



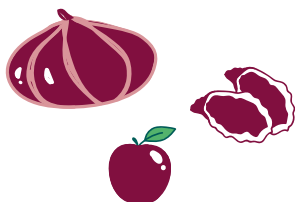
## Cuisiner en quantité raisonnable

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.

## 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 !



### EN SAVOIR +



Pour consommer de saison, consultez l'appli [mesfruitsetlegumesdesaison.fr](https://mesfruitsetlegumesdesaison.fr)



Les coquillages aussi ont leur saison, renseignez-vous sur [infodurable.fr](https://infodurable.fr)

## 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 ObSoCo pour l'ADEME, 2022.

## Innover pour l'entrée et le dessert

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.

## Cuisiner les restes

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.

# 4 LE SAPIN FAIT MAISON

Pour un arbre de Noël original et écolo, libérez votre créativité !



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.

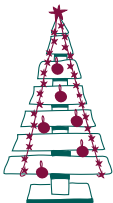
**6 MILLIONS DE SAPINS NATURELS VENDUS** en France chaque année

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.

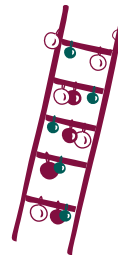
## DES IDÉES DE RÉCUP'



**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 un peu *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).



### 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.



## COMMENT SONT RECYCLÉS NOS SAPINS ?

Déposé 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 !

### 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 acheminement

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



## LA DÉCO 100 % NATURELLE

### Un hommage à Dame Nature.

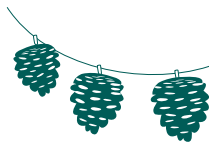


À quoi bon acheter boules, guirlandes et autres décorations en plastique quand la nature regorge de trésors ? Branches de résineux, houx, lierre, gui, pommes de pin... Un petit ramassage en forêt ou dans un parc, un peu de créativité et le tour est joué !

#### 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.

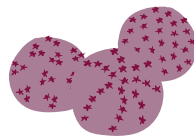
### DES IDÉES À RÉCOLTER



**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 girofle dans des oranges pour une déco parfumée !

## D'AUTRES IDÉES À PORTÉE DE MAIN

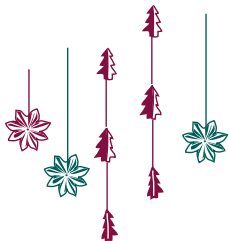


### ÉVITEZ LES ARTIFICES !

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

### 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 tissées, 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

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

# 6

## LE FUROSHIKI POUR TOUT EMBALLER

L'emballage réutilisable sans papier.



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'infini !

**20000 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 récupérés ou à fabriquer soi-même**, avec des carrés de tissu cousus, des rubans, de toutes tailles (pour un bijou, un vêtement...) : très tendance et réutilisables plusieurs fois !



**Les tote 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, en carton ou en tissu, sont réutilisables de nombreuses fois. Gardez-les et pensez à vous en servir pour vos prochains cadeaux.



## Du papier cadeau recyclable

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.



## Les anciens papiers cadeaux

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



## 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.



### EN SAVOIR +



Un doute pour trier vos déchets ?  
Rendez-vous sur  
[quefairedemesdechets.ademe.fr](http://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](https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers)**

