

# COMMENT ?

## Protéger la planète en famille





---

## UNE ANNÉE SCOLAIRE PLUS ÉCOLOGIQUE

P. 4

---

## UNE CHAMBRE SAINTE ET TOUT CONFORT

P. 13

---

## QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

P. 7

---

## COMBLER SES ENFANTS SANS SURCONSOMMER

P. 16

---

## TOUT BEAU, TOUT PROPRE

P. 11

---

## MAÎTRISER L'USAGE DU NUMÉRIQUE

P. 18



---

## ACCOMPAGNER LES ADOLESCENTS DANS L'ACTION

P. 21



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

**Conception graphique :** bearideas - **Rédaction :** ADEME ; Agence Giboulées - **Illustrations :** Claire Lanoë - **Photos :** **Couverture :** © Evgeny Atamanenko/Shutterstock ; page 4 : © Unguryanu/Shutterstock ; page 5 : © Patrick Fabre/ADEME ; page 6 : © UfaBizPhoto/Shutterstock ; page 8 : © piyaset ; page 9 : © Sentelia/Shutterstock ; page 10 : © FamVeld/Shutterstock ; page 12 : © Followtheflow/Shutterstock ; page 14 : © D.L.Sakharova/Shutterstock ; page 15 : © grinnys/Shutterstock ; page 17 : © myboys.me/Shutterstock ; page 18 : © Leszek Glasner/Shutterstock ; page 20 : © Jaques Le Goff/ADEME ; page 21 : © Jacob Lund/Shutterstock ; page 22 : © zinkevych/Adobe Stock ; page 23 : © AnnaStills/Shutterstock - **Impression :** L'Artésienne



# ALLIER ÉPANOUISSEMENT DE VOTRE ENFANT ET ÉCOLOGIE, C'EST POSSIBLE !

L'arrivée d'un enfant entraîne souvent 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 que les adultes 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, les parfums... Bien informé, vous pourrez repérer plus facilement les produits ayant moins d'impacts.

Quand les enfants grandissent, ils se posent de nombreuses questions sur le monde qui les entoure et sur leur avenir. Il est alors important de les accompagner au quotidien pour les aider à découvrir les actions écologiques à leur portée, de les guider dans leur orientation scolaire et de leur proposer une vision du futur enviable dans un monde plus écologique et solidaire.

Ce guide vous donne des clés pour répondre à leurs questions et assurer le bien-être de vos enfants, petits et grands, tout en respectant la planète et en préservant leur santé. Les impliquer dès le plus jeune âge dans des actions écologiques est aussi le meilleur moyen d'en faire de futurs adultes écoresponsables.

Aujourd'hui, plus de **2** parents sur **5** jugent difficile l'exercice de leur rôle

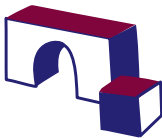
La santé des enfants est le **1<sup>er</sup>** sujet de préoccupation des parents (**70 %**), devant la scolarité (**68 %**)

Source : Enquête CNAF, 2016.

## EN SAVOIR +



Retrouvez des conseils et informations sur le site de référence « 1000 premiers jours »



Vous êtes parent d'adolescents ?  
Proposez-leur de lire le guide  
*Comment agir pour ma planète ?*



# UNE ANNÉE SCOLAIRE PLUS ÉCOLOGIQUE

Préparer le cartable, organiser les activités extrascolaires, les trajets pour l'école... c'est tout un programme. Comment allier simplicité, économies et bienfaits pour la santé des enfants tout en respectant 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...). **Il n'est pas nécessaire d'acheter des fournitures neuves chaque année.** 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

Cette année, 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 propre taille !). Privilégier l'occasion voire la location, plutôt que le matériel neuf. 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 une bonne façon 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 ; des solvants irritants pour les voies respiratoires dans les colles ou les correcteurs ; des conservateurs allergisants dans les peintures ou les feutres...

La solution ? Choisir des produits simples, sans parfum et autant que possible sans plastique. Jeter aussi un œil sur les étiquettes pour repérer les bons labels, les recommandations ou les symboles de danger.

### EN SAVOIR +



Fiche  
*Choisir des fournitures scolaires sans risque pour la santé*



Retrouvez la liste des labels recommandés par l'ADEME pour la papeterie, les fournitures, etc. sur le site « Agir pour la transition »

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

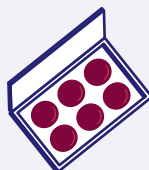


### UN CARTABLE 10/10 !

Voici quelques exemples de produits à privilégier pour préserver vos enfants des substances toxiques. Choisissez autant que possible des produits avec un label environnemental.

#### Correcteurs

en ruban plutôt que liquides.

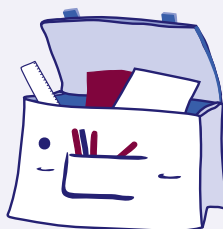
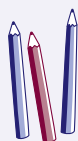


#### Peinture

aquarelle plutôt qu'acrylique.

#### Crayons

en bois naturel et non verni.



#### Cahiers et pochettes

sans couverture en plastique.

#### Colles

à base d'amidon et plutôt solides que liquides.



#### Gommes

non parfumées, sans phtalate, ni latex.



#### Feutres et stylos

non parfumés.



#### Règle

métallique ou en bois plutôt qu'en plastique.





## ET SI ON ALLAIT À L'ÉCOLE SANS VOITURE ?

Accompagnez 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. Autres solutions : le vélo ou 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 covoiter et déposer aussi à l'école les enfants de vos voisins ? Il est aussi possible de les conduire à leurs activités extrascolaires après la classe.

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 !**

**90 %** des parents résident dans un périmètre de moins d'**1 km** autour de l'école élémentaire de leur(s) enfant(s)

Source : Insee.

La voiture est le moyen de transport le plus utilisé pour se rendre à l'école **(30 %)**

Source : Étude IFOP pour Eco CO<sub>2</sub>, 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 : European Environment Agency, Air Pollution and Children's Health, avril 2023.

#### EN SAVOIR +



Estimez les émissions de gaz à effet de serre évitées grâce à vos nouvelles habitudes sur Impact CO<sub>2</sub>

#### EN SAVOIR +



Guide **Bouger autrement au quotidien**





## 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 convoyer, 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**.

### 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, vous pouvez consulter une vidéo de *Consumag* « **Comment organiser un ramassage scolaire à pied ou à vélo ?** ».

## 2 QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

L'alimentation représente 1/4 de notre empreinte carbone.  
Il est possible de la réduire avec quelques gestes simples et de nouvelles habitudes.

## 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 et 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.



## 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.

**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.

## EN SAVOIR +



Retrouvez les recommandations de Santé publique France sur la diversification alimentaire des tout-petits dans cet article



Guide  
*Tout comprendre.*  
*L'alimentation durable*



Fiche pratique  
*Les légumes secs aux petits oignons*



Livret  
*Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses*

## 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 à l'alimentation des enfants lors de la diversification alimentaire, 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 !

### EN SAVOIR +



Pour être sûr de consommer de saison, téléchargez l'application « mes fruits et légumes de saison »



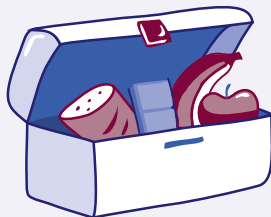
Vous cherchez des idées d'animations à faire avec les enfants pour comprendre l'alimentation durable ? Consultez le guide *3 ateliers pour une alimentation durable*

## 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.



### Une gourde d'eau

plutôt que des bouteilles ou des briques jetables.



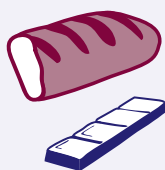
### Des fruits de saison

et des fruits secs plutôt que des compotes industrielles.



### Du pain et du chocolat

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



## LA CHASSE AUX GASPILLAGES

Un Français jette en moyenne 25 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 (il en va de même pour le pain). S'il y a des restes, pensez à les cuisiner ou à congeler l'excédent.

## ESSENTIELLE : 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 produits 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.

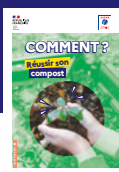


Les températures idéales :  
entre **+ 4** et **+ 5 °C**  
pour le réfrigérateur  
**-18 °C** pour le congélateur

## 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 composteur. Vous pouvez aussi leur apprendre très tôt à bien trier les déchets dans les différentes poubelles.

EN SAVOIR +



Guide  
*Comment réussir  
son compost ?*



En cas de doute pour trier  
vos déchets, consultez :  
[quefairedemesdechets.ademe.fr](http://quefairedemesdechets.ademe.fr)

### 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 les défis de la lutte contre le gaspillage alimentaire et de la réduction des déchets d'emballage.



## **3** TOUT BEAU, TOUT PROPRE

**Les produits cosmétiques et les vêtements peuvent contenir des substances nocives pour la santé et l'environnement. C'est pourquoi il est important 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 !

### **DES VÊTEMENTS LES PLUS VERTUEUX POSSIBLES**

Préférez les sous-vêtements et les vêtements qui portent un label environnemental. Ils sont fabriqués en minimisant l'utilisation de produits dangereux pour la planète comme pour votre santé. Évitez aussi ceux très foncés (qui contiennent beaucoup de teinture et de fixateurs) afin de 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 de puissants gaz à effet de serre.

## LAVER ÉCOLO ET FAIRE DURER

Commencez par choisir la bonne lessive : sans parfum (ce qui limite les risques d'allergies de 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, tout comme les doudous et autres textiles.

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

Et pour que les habits durent plus longtemps, pensez réparation, don ou revente (quand ils sont trop petits). Ne les jetez jamais à la poubelle mais déposez-les dans une borne de collecte de textiles pour qu'ils soient recyclés.

### LES COUCHES DE BÉBÉ : LAVABLES OU JETABLES ?

Bien qu'elles produisent moins de déchets, les couches lavables nécessitent des lavages fréquents en machine, parfois à haute température, ce qui consomme plus d'énergie. Pour les couches jetables, privilégiez celles avec un label environnemental, disponibles dans toutes les gammes de prix.

#### EN SAVOIR +



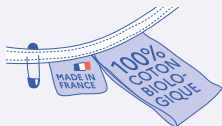
Découvrez les labels environnementaux recommandés par l'ADEME sur le site « Agir pour la transition »

## 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

L'affichage environnemental est déjà présent dans certaines enseignes vendant des vêtements pour enfants. Il est pour le moment à l'initiative des marques et n'est pas obligatoire.



### Des matières naturelles

comme le coton bio ou le lin.

### 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 : [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)





# UNE CHAMBRE SAIN 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 pollution). Et pour le ménage, utilisez les produits les plus simples (vinaigre blanc, savon noir...) et non parfumés pour éviter d'émettre des substances irritantes, voire toxiques. 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](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux).

Pour nettoyer sans détergent, rien de tel que les chiffons en microfibres 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. Éviter d'utiliser de l'eau de Javel car, dans les foyers qui y ont souvent recours, les enfants ont plus de risques de développer des infections respiratoires<sup>1</sup>. Enfin, pensez à dépoussiérer régulièrement les grilles d'aération et les entrées d'air en haut des fenêtres.

### EN SAVOIR +



Guide  
Comment faire le ménage de  
façon plus écologique ?



L'asthme touche environ  
**10 %** des enfants

Source : Santé publique France.

<sup>1</sup> Source : Étude de Lidia Casa et al, Université catholique de Louvain, 2015.







## GARE AUX EXCÈS D'HUMIDITÉ !

Dans un logement trop humide et mal ventilé, des moisissures peuvent se développer sur les parois (cloques, taches 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 €.

### EN SAVOIR +



Guide  
*Bien ventiler son logement*



Guide  
*Comment faire le ménage de façon plus écologique ?*



## LA BONNE TEMPÉRATURE EN HIVER

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

### Chambre d'enfant

**19°C** quand elle est occupée en journée



**17°C** la nuit

### 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).

## DES MEUBLES ET UNE DÉCO PLUS ÉCOLOS

Misez sur les matières naturelles : meubles en bois brut (et non traité), rideaux et 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 émettent moins de composés organiques volatils que des produits neufs mais vous faites en plus 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 des 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.

### UNE ÉTIQUETTE POUR CHOISIR LES PRODUITS LES MOINS POLLUANTS

Présente sur les peintures, papiers peints, vernis, colles, etc., l'étiquette « émissions dans l'air intérieur » 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).





# COMBLER 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 parfois 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 neufs 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.

**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 jouet d'occasion a **1,8 FOIS** moins d'impact environnemental qu'un jouet neuf

Source : « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

Un smartphone reconditionné est jusqu'à **75 %** moins cher qu'un neuf et jusqu'à **8 X** moins impactant pour l'environnement

### EN SAVOIR +



Guide  
Comment gagner de la place  
chez soi ?

## RANGER SA CHAMBRE... POUR LA BONNE CAUSE !

Pourquoi encombrer ses placards d'objets obsolètes qui pourraient servir à d'autres ? Pensez à faire le tri régulièrement dans les placards et coffres à jouets (en associant les enfants bien sûr !) pour les donner à des proches, à des associations comme **Rejoué (rejoue.asso.fr)** ou à 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.

Si les jouets ne sont plus en bon état, ils peuvent être réparés ou recyclés ! Il existe des points de collecte en magasin et en déchèterie pour déposer poupées, peluches, jeux de construction, jeux de société, puzzles...

**4900** points de collecte existent dans toute la France

**18700** tonnes de jouets ont été collectés en 2023

### EN SAVOIR +



Pour connaître le point de collecte le plus proche de chez vous rendez-vous sur : [quefairedemesdechets.ademe.fr](http://quefairedemesdechets.ademe.fr)



Trouvez des adresses pour prolonger la vie de vos objets sur : [epargnonsnos.ressources.gouv.fr](http://epargnonsnos.ressources.gouv.fr)



## NOËL, ANNIVERSAIRE, QUELS CADEAUX OFFRIR ?

Neufs ou d'occasion, voici 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.

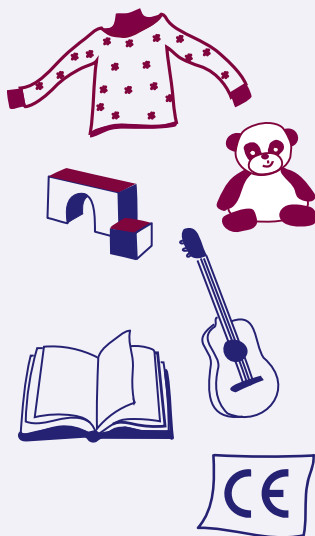
Chaque année, à Noël, près **d'1 MILLION DE CADEAUX** non désirés sont directement **JETÉS**

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 ?



### Non dangereux et moins polluants

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](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux).



## MAÎTRISER L'USAGE DU NUMÉRIQUE

Les enfants, petits et grands, passent de plus en plus de temps devant les écrans. Ce n'est bon ni pour leur santé, ni pour la planète.

### UNE SUREXPOSITION DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Les enfants sont équipés de téléphones portables dès 9-10 ans ainsi que de tablettes et de consoles de jeux parfois bien avant. Cela peut avoir des impacts sur leur santé tels que :

- des troubles du sommeil, comme un endormissement plus tardif, et donc des nuits trop courtes ;
- des troubles de la vision. On observe que de plus en plus d'enfants sont atteints de myopie ;
- une prise de poids due à la sédentarité.

Il est important de fixer des règles à votre enfant, y compris à l'adolescence, pour maîtriser son temps d'écran et lui permettre de bouger, de voir des amis, et de jouer plutôt que de rester devant un écran.

#### EN SAVOIR +



Consultez le site  
[epargnonsnosressources.gouv.fr](http://epargnonsnosressources.gouv.fr)



Que faire si votre enfant  
est accro aux écrans ?



Les activités en famille  
du CLEMI



La plateforme gouvernementale  
[jeprotegemonenfant.gouv.fr](http://jeprotegemonenfant.gouv.fr)



# L'AUGMENTATION DE LA POLLUTION NUMÉRIQUE

On s'imagine souvent que le numérique est immatériel. Et pourtant... Smartphones, ordinateurs, tablettes, télévisions et autres objets connectés sont bien réels.

Leur fabrication, leur usage, leur fin de vie : tout a un impact sur l'environnement, y compris les antennes relais, les satellites, les serveurs et les data centers qui jouent un rôle clé dans le traitement et le stockage de nos données.

Avec la digitalisation croissante de nos sociétés, l'impact environnemental du numérique ne cesse d'augmenter. Si rien n'est fait, cet impact pourrait tripler d'ici 2050.

Le numérique, c'est :

**4,4 %** des émissions de gaz à effet de serre de la France, soit autant que le secteur des déchets en 2022 !

**11 %** de la consommation électrique nationale

**800 MILLIONS** d'équipements, soit plus de **117 MILLIONS** de tonnes de ressources utilisées par an pour produire et utiliser les équipements numériques (métaux, minerais, plastiques, eau, terres excavées...)

Source : *Évaluation environnementale des impacts du numérique en France, ADEME, 2024*

## EN SAVOIR +



Évaluez l'impact environnemental de vos usages numériques en 1 clic grâce à l'outil Impact CO<sub>2</sub>

## L'empreinte carbone des appareils numériques



Tablette

61,9 kg CO<sub>2</sub>e

■ Construction  
■ Usage



Smartphone

85,9 kg CO<sub>2</sub>e



Ordinateur portable

193 kg CO<sub>2</sub>e



Ordinateur fixe sans écran (professionnel)

258 kg CO<sub>2</sub>e



Ordinateur fixe sans écran (particulier)

299 kg CO<sub>2</sub>e



Télévision

472 kg CO<sub>2</sub>e

Source : <https://impactco2.fr/outils/numerique>.

# SENSIBILISER LES ENFANTS ET LES ADOS AU NUMÉRIQUE RESPONSABLE

Petit ou grand, nous pouvons tous contribuer à réduire la pollution numérique. Voici quelques bons gestes peu connus pour toute la famille :

— Limiter les partages sur les réseaux sociaux. Privilégiez le texte pour communiquer avec vos amis, plutôt que des photos, audios ou vidéos. Cela évitera l'accumulation de gigaoctets dans le cloud de vos amis et allégera le réseau et les data centers. Idem pour les gifs : même s'ils sont parfois très amusants, mieux vaut ne pas en abuser !

— Éviter de regarder ou de filmer en HD ou UHD. Cette qualité est proposée par de plus en plus de nouveaux appareils et plateformes de streaming, mais elle augmente les flux de données et donc la pollution numérique de manière exponentielle, alors que les smartphones ne permettent pas de l'apprécier. Pensez à désactiver ce réglage et ajustez vos paramètres lorsque vous filmez ou prenez des photos tout en évitant également les modes « rafale » ou « live ». Ainsi, lors de vos envois de vos vidéos et photos, vous allégerez considérablement la mémoire utilisée ainsi que celles de vos correspondants.

— Garder ses appareils le plus longtemps possible. Leur fabrication rejette des gaz à effet de serre et nécessite d'importantes ressources en minéraux et en eau. D'ici 50 ans, certains métaux essentiels à la fabrication de nos smartphones ou écrans viendront à manquer. Si vous devez absolument acheter un nouveau téléphone, privilégiez l'occasion ou le reconditionné.

— Modérer le recours à l'intelligence artificielle générative. C'est LA révolution des dernières années mais elle n'est pas sans conséquence sur l'environnement car elle exige du matériel très performant (l'impact environnemental de sa fabrication est important) et beaucoup d'énergie pour faire fonctionner les data centers. Il est préférable d'effectuer une recherche classique sur Internet plutôt qu'interroger ChatGPT.

## EN SAVOIR +



Découvrez d'autres bons gestes et de nombreuses astuces sur le site [altimpact.fr](https://www.altimpact.fr)

## POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez le podcast « Smartforce, des héros pas si super », qui explique comment lutter contre la pollution numérique avec beaucoup d'humour. Les épisodes sont adaptés aux enfants et aux adolescents. [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/podcast/smartforce](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/podcast/smartforce).



# 7 ACCOMPAGNER LES ADOLESCENTS DANS L'ACTION

Si une grande majorité de jeunes sont conscients des enjeux écologiques, ils ont besoin d'être accompagnés pour agir au quotidien.

## UNE JEUNESSE TRÈS CONCERNÉE PAR L'ENVIRONNEMENT

Certains jeunes sont particulièrement engagés, ressentant le besoin de transformer leur inquiétude, voire leur éco-anxiété, en actions. Ils sont très actifs dans les manifestations, sur les réseaux sociaux...

Mais beaucoup se contentent souvent des éco-gestes les plus connus : bien trier les déchets, faire la chasse au gaspillage, privilégier les transports en commun... Dans l'ensemble, les 15-25 ans sont aussi peu adeptes des changements profonds, notamment dans leur consommation, que les autres générations.

**79 %** des **15-25 ANS** affirment accorder une grande importance aux sujets environnementaux

**80 %** des **15-25 ANS** aimeraient être mieux informés sur ces questions

Source : *Les jeunes et le dialogue intergénérationnel sur l'environnement, enquête ADEME - OpinionWay, 2023.*

## À LA RECHERCHE D'UN FUTUR ENVIABLE

Les jeunes ont besoin d'être guidés et inspirés par un autre modèle de société. Il est nécessaire qu'ils puissent trouver des actions concrètes à adopter qui soient adaptées à leur mode de vie et qu'ils comprennent le sens et l'utilité de leurs gestes.

Plusieurs outils peuvent les aider à s'informer et à faire évoluer leur regard :

- le site **M ta Terre (mtaterre.fr)** pour mieux comprendre toutes les problématiques écologiques et découvrir 150 actions écologiques à la portée de tous ;
- le petit guide de l'ADEME **Comment agir pour ma planète ?** à consulter gratuitement sur [librairie.ademe.fr](http://librairie.ademe.fr).



# 3 MANIÈRES DE S'ENGAGER CONCRÈTEMENT POUR LA PLANÈTE

## Devenir bénévole

Dès l'âge de 16 ans, il est possible de donner de son temps et de son énergie à des actions de protection de la planète et de solidarité, pour quelques heures, quelques jours, quelques semaines ou plusieurs mois.

Pour ce faire, vous pouvez consulter [jeveuxaider.gouv.fr](http://jeveuxaider.gouv.fr), la plateforme publique du bénévolat, proposée par la Réserve civique. Elle met en relation celles et ceux qui veulent agir pour l'intérêt général avec des associations, des acteurs publics et des communes qui ont besoin de bénévoles.

+ de **1500** missions disponibles

+ de **9000** bénévoles recherchés

## Effectuer un Service Civique

Entre 16 et 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap), il est possible de participer à une mission de solidarité et de protection de l'environnement en effectuant une mission de Service Civique. Nul besoin d'avoir de diplôme, d'avoir atteint un niveau d'études spécifique ni de justifier d'une première expérience professionnelle pour postuler.

Effectuer une mission de Service Civique permet également de bénéficier de formations et d'un accompagnement personnalisé. Ce sera un plus pour le CV et les futurs projets professionnels de votre enfant.

**6 À 12 MOIS** d'engagement  
en France et à l'étranger

**620 €** d'indemnité pour  
**24 h** de travail par semaine



## Partir à l'étranger en volontariat international

Pour les jeunes de plus de 18 ans, des missions de développement et de solidarité dans le monde existent. Elle peuvent être une belle opportunité pour développer des compétences qui seront utiles pour la poursuite d'études ou dans un parcours professionnel. De plus, il s'agit souvent d'une expérience humaine unique.

### EN SAVOIR +



Consultez l'article  
**3 manières de s'engager pour la  
planète sur le site M ta Terre**



Pour trouver une mission,  
consultez le site de l'Agence  
du Service Civique

## AIDER LES JEUNES À PRÉPARER LEUR AVENIR PROFESSIONNEL

Exercer un métier qui a du sens, qui permet de participer à un monde plus solidaire, plus équitable et plus écologique, c'est tentant ! Les métiers de la transition écologique sont en plein développement et les formations évoluent pour mieux prendre en compte les nouveaux besoins. Métiers verts, métiers verdissants, formation initiale ou continue, tout est possible pour exercer un métier passionnant.

Vous pouvez inciter vos enfants collégiens, lycéens et étudiants à faire des stages en entreprises, dans des associations ou des collectivités. Ils pourront ainsi observer les pratiques des professionnels et mieux se projeter dans leur vie future. Il est tout à fait possible d'obtenir des conventions de stage en dehors des stages obligatoires. Il suffit de contacter l'administration de l'établissement dans lequel est scolarisé votre enfant, voire de demander une convention à la mission locale la plus proche de chez vous.

Pour trouver un stage, un contrat d'apprentissage, une formation, des conseils d'orientation ou pour préparer une candidature, faites découvrir à vos adolescents le site [www.1jeune1solution.gouv.fr](http://www.1jeune1solution.gouv.fr). Il permet d'accompagner, de former, et de faciliter l'entrée dans la vie professionnelle de tous les jeunes de 15 à 30 ans, sur tous les territoires.

**330 000** créations d'emplois prévues d'ici 2030 et **825 000** d'ici 2050

### EN SAVOIR +



Consultez des témoignages de professionnels sur le site M ta Terre





## 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 à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère de la Transition écologique, de la Biodiversité, de la Forêt, de la Mer et de la Pêche, du ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique et du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

**[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers)**

