



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



LES TUTOS DE L'ADEME

# Un Noël juste parfait

UN SAPIN  
VRAIMENT  
VERT

QUE DU  
BON AU  
RÉVEILLON



CLÉS POUR AGIR

NOVEMBRE 2020

Pour petits et grands, Noël reste synonyme d'émerveillement, de bons repas et de beaux moments en famille. Pour l'environnement, le tableau est moins reluisant : gaspillage alimentaire, surconsommation, déchets supplémentaires... Et si la magie de Noël consistait justement à faire doublement du bien, aux siens et à la planète ?

## Les tendances de Noël

### Ça progresse au pied du sapin

Les cadeaux de seconde main et les produits reconditionnés font leur chemin. En 2019, un Français sur 2 se disait prêt à acheter d'occasion pour les fêtes de fin d'année. En effet, pourquoi acheter neuf des produits dont la fabrication a mobilisé beaucoup de ressources et de matières premières et qui font souvent de très longs trajets pour arriver jusqu'à nous ?

### Un Noël 2020 sous le signe de l'e-commerce

Alors que l'e-commerce avait déjà le vent en poupe (87% des Français ont fait des achats en ligne en 2020), la crise sanitaire a accru le phénomène. Lors du premier confinement, un consommateur sur trois n'ayant jamais recours à l'e-commerce a ainsi acheté au moins un produit sur internet. Attention toutefois : l'e-commerce, c'est aussi des retours produits trop fréquents qui alourdissent l'impact du transport...

20 000 tonnes de papier cadeau consommées à la période de Noël

Jusqu'à + 20% d'emballages et de verre collectés par rapport aux autres périodes de l'année

Source : Citeo

6,1 millions de sapins de Noël vendus chaque année

Source : ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation

67 %

des cyberacheteurs se disent prêts à offrir un cadeau issu de l'économie circulaire. Parmi eux, 59% pensent acheter des produits reconditionnés, 46% des produits issus du recyclage et 48% des produits d'occasion.

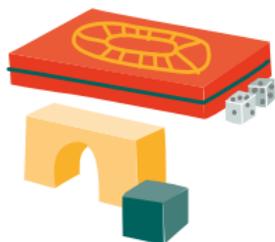
# DES CADEAUX ÉCO-FRIENDLY

Produits ecolabellisés,  
made in France



Cadeaux  
dématérialisés

Jouets  
d'occasion



L'utile  
plutôt que  
la babiole



## Comment faire plaisir tout en préservant la planète ?

Alors que 60% des Français pensent qu'il est urgent d'agir pour la planète\*, faire des cadeaux responsables prend tout son sens.

- **Les bons repères** pour limiter les impacts sur l'environnement : le Made in France et les labels environnementaux, à découvrir sur [www.ademe.fr/labels-environnementaux](http://www.ademe.fr/labels-environnementaux).
- **Miser sur l'utile** : pourquoi pas un panier garni de produits bio ou un kit zéro déchet plutôt qu'un objet qui ne servira pas ? Les productions faites main sont aussi les bienvenues : écharpe tricotée, produits de beauté....
- **Les joujoux ? De seconde main** et sans piles, non parfumés (les odeurs sont signes d'émissions de composés organiques volatils, irritants pour les voies respiratoires), avec le moins de plastique possible.
- **Des cadeaux dématérialisés** qui serviront toujours : cours de couture ou de bricolage, week-end à proximité, massage, abonnement, place de concert...

### SOLIDAIRE, LE CALENDRIER DE L'AVENT INVERSÉ

Le principe : donner plutôt que recevoir. Chaque jour, on dépose un objet dans une boîte que l'on donnera à une association caritative comme Rejoué, Emmaüs, le Secours populaire....

\* Source : Baromètre 2019 de la consommation responsable - GreenFlex

# UN SAPIN VRAIMENT VERT



## Quel sapin choisir ?

Pour créer une ambiance de fête, les possibilités sont nombreuses.

- **Un sapin naturel, issu de culture française** et portant un label Plante bleue, MPS, PEFC ou encore AB (agriculture biologique), c'est une bonne option !
- **Un sapin en pot : oui, à condition de ne pas le garder trop longtemps dans la maison avant de le replanter**, sans quoi il risque de finir au recyclage.
- **Artificiel en plastique ? Pourvu qu'il dure** : 20 ans minimum pour compenser les émissions de CO<sub>2</sub> liées à sa fabrication et à son acheminement.
- **Artificiel en bois !** De jolis modèles apparaissent sur le marché, faciles à conserver d'une année sur l'autre.
- **Pourquoi pas un sapin fait maison ?** Internet regorge de tutos à base d'objets (planches, branchages, livres empilés...), avec des versions murales pour les petits espaces.

### UNE BELLE DÉCO, SANS TROP D'ARTIFICES

Neige artificielle, peinture dorée, bougies parfumées... : tout cela pollue l'air intérieur (sans compter qu'un sapin passé à la bombe ne pourra plus être recyclé). Quant aux guirlandes lumineuses, optez pour des versions à LED, moins énergivores. Pour la déco, la palme va au naturel et au fait maison !

# QUE DU BON AU RÉVEILLON



## Quel menu concocter pour régaler la tablée ?

Un repas festif et écologique, c'est possible. À condition d'avoir l'œil et d'être inventif.

- ▶ **Juste ce qu'il faut de protéines animales !** Foie gras, chapon, rôti, fromage... : mieux vaut privilégier la qualité à la quantité, et choisir des produits issus de filières plus durables.
- ▶ **Place aux circuits courts** pour des produits frais et savoureux, bio de préférence, en vente directe ou sur Internet.
- ▶ **Les fruits et légumes : locaux et de saison !** Même si on est tenté par l'exotisme, ils ont l'avantage de ne pas avoir été cultivés sous serre chauffée ou d'avoir beaucoup voyagé.
- ▶ **Les produits de la mer issus d'une pêche durable** sont à privilégier pour préserver nos océans. La provenance et la saison comptent aussi.

### ET SI ON INNOVAIT CETTE ANNÉE ?

Pourquoi ne pas proposer une entrée 100 % végétarienne, remplacer l'éternelle saumon (surexploité) par la truite ou le brochet, ou encore inviter à table un vin bio... et pour finir en beauté, se régaler de chocolats bio et équitables.

### EN SAVOIR PLUS

Découvrez des recettes de grands chefs et bonnes pour le climat sur : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/recettes-grands-chefs>

# OBJECTIF ZÉRO DÉCHET



## Comment réduire au maximum les gaspillages ?

Il suffit de quelques gestes pour éviter de faire déborder la poubelle.

- ▶ **Bannir les produits jetables** (vaisselle, nappes...) et éviter le papier cadeau plastifié ou pailleté. Boîtes ou sacs de Noël, cartons décorés à la main ou bouts de tissus façon furoshiki : ils emballent tout aussi joliment !
- ▶ **Les papiers cadeaux peuvent resservir** d'une année sur l'autre, à condition de ne pas les déchirer ni les froisser.
- ▶ **À chaque invité son doggy bag**, histoire de ne pas perdre une miette du festin. Sinon, on cuisine les restes pour un repas d'après-fête.
- ▶ **Recycler au maximum** : les cartons au bac de tri, les épiluchures au composteur... Et le sapin ? À la déchèterie, dans un point de collecte prévu par la mairie ou en magasin (mais surtout pas sur le trottoir !). Il sera composté ou broyé pour servir de paillage dans les jardins.

### ET CES CADEAUX QUI RESTENT SUR LE CARREAU ?

Du pull trop petit au présent dont on ne sait que faire, ils trouveront forcément preneurs ailleurs. Échange en magasin, revente, don, troc... tout est possible, surtout à l'heure où le marché post-fêtes fleurit sur le net.

## 3 règles d'or pour un Noël

### Le trop est l'ennemi du bien

Victuailles, cadeaux, décorations... Inutile de voir trop grand pour honorer cette période de fête et de retrouvailles, au risque de dépenser plus que prévu et de gaspiller. Éviter de s'y prendre à la dernière minute permet de peser ses choix. Anticiper est ainsi le meilleur moyen d'éviter les achats superflus tout en limitant le stress et les dépenses (les prix augmentent souvent durant les fêtes...).

### Le bon cadeau à la bonne personne

Pour être sûr de son coup, éviter les cadeaux inutiles ou les retours pour cause de doublon, rien de tel que la liste demandée aux proches. Autre option pour les familles : organiser un « tirage au sort » où chaque membre de la famille sera chargé d'offrir un cadeau à une seule personne.

### L'occasion plutôt que le neuf

Tout au long de l'année, l'achat d'occasion est déjà très répandu s'agissant des jouets, parfois même revendus dans leur emballage d'origine. Pourquoi s'en passer à Noël ? Côté adulte, c'est l'option idéale pour offrir des livres, des objets de déco, des bijoux... Vous comptiez offrir un téléphone ? Le marché du reconditionné offre un choix de plus en plus large. Mais attention à ne pas remplacer un appareil qui fonctionne encore (comme le font 88 % des Français), au risque d'annuler le bénéfice écologique de votre cadeau.

Et pour le réveillon, la location a aussi du bon pour le costume de père Noël ou les chaises manquantes !

**Ce document est édité par l'ADEME**

**ADEME** | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

**Conception graphique :** Agence Giboulées

**Rédaction :** ADEME

**Illustrations :** Olivier Junière

## L'ADEME à vos côtés

À l'ADEME nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le changement climatique et la dégradation des ressources.

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, air, économie circulaire, alimentation, déchets, 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 du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

**[agirpoulatransition.ademe.fr](http://agirpoulatransition.ademe.fr)**

---

**Nos objets  
ont plein d'avenir.**  
[longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr)

Éviter d'acheter systématiquement des objets neufs et de jeter ce qui pourrait encore servir contribue à préserver les ressources de la planète et à réduire notre quantité de déchets. Pour allonger la durée de vie des objets : empruntez, louez, achetez d'occasion, réparez, donnez, revendez, échangez grâce à **[longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr)**

011309 | Novembre 2020

ISBN 979-10-297-1671-3



9 791029 1716713