

## Pour Noël, faites un cadeau à la planète !

Les fêtes approchent et une multitude de questions se posent sur votre prochaine déco, votre liste de courses et les recettes à choisir, les cadeaux à faire... Halte aux idées reçues, Miss ADEME répond à toutes vos interrogations pour vous prouver qu'un Noël gourmand, fun et écolo est possible !



### Comment épater avec une déco écolo ?

#### Mon beau sapin... Lequel choisir ?

Sauf si vous prévoyez d'utiliser votre sapin artificiel longtemps (dans l'idéal, plus de 20 ans), le sapin naturel reste une bonne idée. Non seulement, il permet de soutenir les producteurs locaux mais aussi, dans la majorité des cas, ils sont issus des forêts françaises. Dans le Morvan, le Jura, le Poitou, en Bourgogne sont autant de régions où se trouvent les plantations agricoles de sapins de Noël.

Noël sans sapin n'est pas Noël ! Mais faites le bon choix : **préférez un sapin non coloré ni recouvert de neige artificielle** qui pourra être broyé ou composté après les fêtes.



#### Le saviez-vous ?

Chaque année, **6,5 millions** de sapins de Noël sont vendus en France.

En 2015, 5,3 millions de sapins naturels ont été achetés, contre 1 million de sapins artificiels.

### BON A SAVOIR

Il existe des labels qui permettent de reconnaître les sapins cultivés dans le respect de l'environnement : le label « Plante bleue » ou le label MPS. On trouve aussi des sapins de Noël issus de l'agriculture biologique.



#### J'aimerais avoir une belle déco écolo avec un petit budget. C'est possible ?

Les DIY sont à la mode, tout le monde en parle ! Le temps d'un week-end, vous pouvez avec vos enfants préparer l'ensemble des décorations.

Internet vous donne des pistes d'inspirations et profitez de la magie de Noël pour laisser libre court à votre imagination...

Privilégiez les matières comme le liège, le bois et récupérez dans le parc près de chez vous des pommes de pin. Evitez les peintures en spray qui libèrent des polluants dans l'air de votre maison. Préférez la peinture à l'eau et collez (sans solvant) quelques petites étoiles en paillettes sur la surface peinte, ça fera encore plus d'effets !

Les produits qui ont une forte odeur (parfum intense, odeur de solvants) sont mauvais pour votre santé et nocifs pour l'environnement.



*J'ai l'impression d'être la seule responsable de l'avenir de la planète... Or ce n'est pas ma guirlande qui va changer grand-chose, si ?*

Beaucoup de collectivités ont également limité leur consommation d'énergie ces dernières années avec le remplacement des lampes à incandescence par des décorations lumineuses fonctionnant avec des LED. Cela **permet d'économiser jusqu'à 95 % des consommations électriques liées aux illuminations de Noël.**

Chez vous, n'oubliez pas **d'éteindre les guirlandes électriques intérieures et extérieures avant d'aller vous coucher** et privilégiez les décorations lumineuses qui utilisent des **ampoules LED.**



## Comment épater la galerie avec un festin eco-friendly ?

*Je suis en manque d'inspiration pour le réveillon... Des idées ?*

L'alimentation représente **25% des émissions de gaz à effet de serre en France.** Alors, pour le repas du réveillon, vous pouvez vous fier aux [recettes](#) proposées par l'ADEME et l'association « Bon pour le climat ». Concoctées avec amour et des produits de saison, portant le **logo environnemental issu de l'Agriculture biologique (AB).**



Avec l'application « **Etiquetable** » soutenue par l'ADEME, il n'a jamais été aussi facile de choisir sa viande, son poisson, ses accompagnements pour les fêtes ! Elle vous propose **pleins de recettes pour Noël !**



*Chaque année, je jette énormément. Quelles solutions s'offrent à moi ?*

Prenez de bonnes résolutions : **on ne jette plus, on transforme !** Du pain dur en pain perdu, des fruits mûrs en compotes... Avec les restes, inventez de nouvelles recettes et continuez à **vous faire plaisir... sans culpabiliser !**

### LIMITER LES DECHETS POUR NE RIEN GACHER DE LA FETE

Saviez-vous qu'en France, au sein des foyers, **29 kg de nourriture par personne et par an est jetée, dont 7 kg de produits encore emballés** ; sans compter le gaspillage de 21 kg de nourriture jetée par personne et par an lors des repas pris à l'extérieur.

Pour aller plus loin, l'ADEME a réalisé un guide : « [Manger mieux, gaspillez mois](#) ».

**Montrez-nous vos réussites !**

Avec le [#çasuffitlegachis](#), vos recettes pour un Noël aussi bien gourmand qu'écolo seront mises à l'honneur !



# Comment gâter ses proches de manière responsable ?

*Est-ce possible de faire plaisir à mes proches, tout en respectant la planète ?*

Pensez à toujours demander un **bon d'échange** au cas où le cadeau ne convienne pas !



Les objets électriques et électroniques sont dans le top 10 des cadeaux pour la famille, et chaque année la même question se pose. Comment bien choisir ?

Pour l'ordinateur, vérifiez que l'équipement bénéficie du **label Energy Star** pour consommer le moins d'énergie possible !

[La face cachée du numérique](#) vous aidera à faire les bons choix !

Pour votre télévision, consultez l'**étiquette énergie** et choisissez la mieux classée !

Pour un téléphone portable, choisissez un **modèle démontable**, et avec **l'écran le plus petit possible**. Pour en savoir plus, l'ADEME a concocté un [guide sur les impacts du smartphone](#).



## IDEES REÇUES : SEUL LE NEUF PEUT LEUR FAIRE PLAISIR... FAUX

**72%** des enfants de moins de 15 ans accepteraient de recevoir des jouets d'occasion à Noël. Et vous ? Dites-nous ce que préfèrent vos enfants avec les [#1cadeau2heureux](#) [#fêtesdurables](#)

*J'ai peur de faire le mauvais choix dans les rayons de jouets... Il y en a tellement ! Pourriez-vous me guider ?*

Pour les plus petits, **privilégiez les jouets en bois, robustes et qui ne consomment que très peu d'énergie**. Pour cela, choisissez les jouets sans pile. Pour vous aider, certains labels vous guident :



Choisissez aussi **des doudous et des poupées non parfumées et en coton bio**. Les plastiques qui sentent fort et qui sont parfumés libèrent des composés organiques volatiles qui sont nocifs pour les enfants !

Dernier conseil : pour le papier cadeau, pensez au **papier recyclé, au tissu ou encore au joli paquet récupéré d'une année sur l'autre !**

Et évitez les papiers métallisés... difficiles à recycler !



Service de presse ADEME

Tel : 01 58 47 81 28 / e-mail : [Service de presse ADEME / Newsroom / Twitter ADEME](#)

### L'ADEME EN BREF

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale. L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du Ministère de la Transition écologique et solidaire et du Ministère de l'Enseignement supérieur de la Recherche et de l'Innovations. [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr) ou suivez-nous sur [@ademe](#).