

GUIDE POUR RÉDUIRE SON IMPACT ENVIRONNEMENTAL PENDANT LES FÊTES



PLUS DE SOLUTIONS

[DECHETS.AMPMETROPOLE.FR](https://dechets.ampmetropole.fr)



ADOPTÉZ LE
R3FLEXE
RÉDUIRE - RÉUTILISER - RECYCLER



DERNIÈRE LIGNE DROITE AVANT LE DÉBUT DES FESTIVITÉS DE NOËL ET DU NOUVEL AN !

Durant cette période, nos habitudes éco-citoyennes sont souvent mises à rude épreuve. En effet, les fêtes de fin d'année sont synonymes d'emballages de cadeaux, de décorations jetables, de restes de festins de Noël... Et donc de déchets !

Au moment des fêtes de fin d'année, le volume de déchets collectés en France est de 20 % supérieur au reste de l'année.

FÊTER NOËL DOIT-IL ÊTRE NÉCESSAIREMENT SYNONYME DE GASPILLAGE ?

Sans gâcher la fête, il est tout à fait possible de faire des économies tout en minimisant nos impacts environnementaux.

Le petit guide pratique qui suit a pour vocation de vous proposer une sélection d'alternatives pour un Noël éco-responsable. En espérant que vous y trouverez de l'inspiration et des idées !

1 LES CADEAUX

[A] RÉDUIRE LES CADEAUX MATÉRIELS : OPTEZ POUR DES CADEAUX DÉMATÉRIALISÉS !

→ Offrez des expériences !

Le meilleur moyen de ne pas occasionner de déchet en ce qui concerne les cadeaux est de préférer offrir une expérience plutôt qu'un bien matériel. Voici quelques pistes :

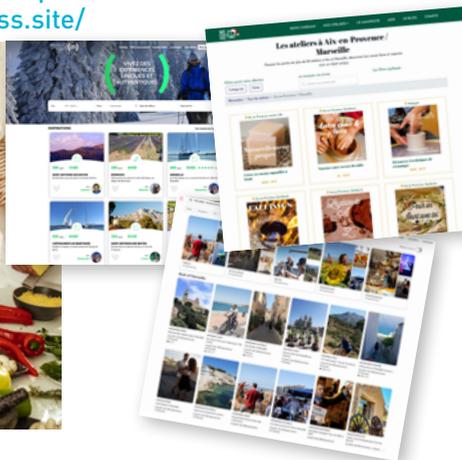
- Des cadeaux culinaires (ex. un dîner, une dégustation de vin...)
- Des activités ludiques (ex. laser game, escape game, cours de poterie, cours de musique, une balade en bateau...)
- Des cadeaux sportifs (ex. accrobranche, saut à l'élastique, abonnement pour des cours de sport, de yoga ou de danse, des places pour un événement sportif majeur...)
- Des activités culturelles (ex. place de spectacle, de concert, de théâtre, d'opéra, abonnement à un musée, à un magazine numérique ou à un cinéma...)



- Des cadeaux pédagogiques (ex. cours d'œnologie, des stages de couture,...)
- Des cadeaux bien-être (ex. soins, massages, spas...)
- Des cadeaux symboliques (ex. faire un don à une association tenant à cœur le destinataire du cadeau, offrir un arbre ou un parrainage...)

Quelques idées d'expériences à offrir sur Marseille :

- <https://wecandoo.fr/ateliers/tous-les-savoir-faire/aix-marseille>
- www.rendezvouscheznous.com/
- www.airbnb.fr/s/Marseille--France/experiences
- <https://provence-buissonniere.business.site/>





[B] DES CADEAUX MATÉRIELS MAIS DURABLES

Pour celles et ceux qui ne peuvent pas sacrifier le rituel des cadeaux, de nombreuses options sont possibles !

- **Les cadeaux faits maison** : cookie jars, confitures, biscuits, etc. dans du verre, mais aussi cosmétiques, bougies parfumées... Les cadeaux faits maison ont l'avantage d'être moins chers et surtout plus personnels !
- **Vêtements, chaussures, accessoires durables et de qualité** (ex. une paire de baskets éthiques, prêts-à-porter issus du recyclage, des accessoires en cuir végétal...)
- **Des objets de qualité d'occasion** : à chiner dans les brocantes, vide-greniers, dépôts-ventes, recycleries ou sur les sites de vente en ligne tels que : leboncoin.fr, label-emmaus.co,

luckyfind.fr, vinted.fr, etc.

- **Des kits pratiques ou des objets favorisant le zéro déchet** : gourde, Thermos, Tupperware, sacs à vrac, cotons lavables, rasoir en inox...
- **Coffrets thématiques** (ex. jardinage, aromathérapie, apithérapie, coffret artisan/créateur, cosmétiques naturels, fabriquer sa lessive maison/son savon, etc.)
- **Jouets durables** (ex. en bois certifié FSC, sans piles ou aucun plastique)
- **Des plantes** (privilégiez les fournisseurs indépendants et les labels éco-responsables)

→ ***N'oubliez pas de donner la possibilité à la personne qui reçoit le cadeau de pouvoir l'échanger s'il ne lui plaît pas, pour éviter de remplir les placards d'objets inutilisés !***

→ Recyclerie dédiée aux matériels de sports

www.recyclerie-sportive.org

→ Recyclerie dédiée aux jeux et jouets

www.remiseenjeux.fr

→ Friperies

www.lafibresolidaire.fr

www.friperies.fr/gignac-la-nerthe

<https://fripinsertion.wordpress.com/>

→ www.sauvage-med.fr

→ <https://www.myprovence.fr/article/nos-idees-de-cadeaux-de-noel-made-in-provence>

→ <https://www.comme-avant.bio/pages/coffret-cadeau-bio>



2 EMBALLAGES CADEAUX

Activez votre créativité et créez des emballages originaux !

→ Chaque année pendant les fêtes, des dizaines de kilomètres de papier cadeau finissent à la poubelle. Afin de palier à cela, vous pouvez choisir de préférer des emballages en papier recyclé, papier kraft recyclable, ou en tissu (voir la méthode japonaise du Furoshiki) plutôt que des emballages en papier métallisé ou contenant du plastique, difficile à recycler.

→ Vous pouvez aussi choisir d'offrir votre/vos cadeaux dans un tote bag en

toile. Les destinataires pourront les réutiliser au quotidien... 2 cadeaux en 1 !

→ Grâce à l'art du Furoshiki tout droit venu du Japon, il est possible d'emballer les cadeaux en nouant des carrés de tissus colorés. Apprenez la technique en deux minutes grâce à la vidéo suivante :

https://www.youtube.com/watch?v=nUEc6zlrOU&feature=emb_logo

→ ***Si vous êtes amené(e) à utiliser/ recevoir vos cadeaux dans du papier cadeau brillant ou plastifié, pensez à le récupérer afin de le réutiliser !***



3 LA DÉCORATION

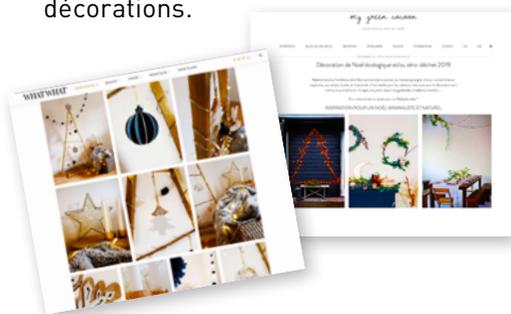
→ Généralement, il est aisé (et économique !) de faire de belles décorations avec ce que l'on a sous la main. Toujours dans un esprit nature, pensez à utiliser des matériaux glanés au fil de vos balades (pommes de pin, feuilles de houx, jolies branches...). De nombreux matériaux de récupération peuvent aussi être utilisés pour vos décorations.

→ Lors de l'achat de guirlandes lumineuses, privilégiez les guirlandes à leds qui consomment peu d'électricité (jusqu'à 95 % de moins que les anciennes !) et pensez à les éteindre dès que vous n'en profitez pas : avant d'aller vous coucher et durant la journée.

Voici des liens qui pourront peut-être vous inspirer pour la décoration, le dressage de la table, le sapin de Noël et un calendrier écolo :

→ <https://mygreencocoon.com/decoration-noel-ecologique/>

→ www.whatwhat.fr/deco-de-noel-zero-dechet/



4 L'ART DE TABLE

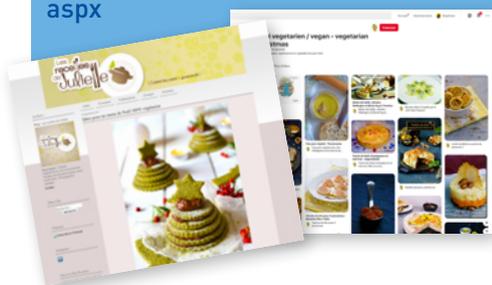
Afin de réduire les déchets générés par l'organisation des repas de Noël, une première étape vise à éviter le jetable et le remplacer par de vraies assiettes et couverts, des serviettes en tissu, une belle nappe, des verres et bouteilles en verre.



5 LE REPAS

Les mots d'ordre pour un repas de Noël éco-responsable : local et de saison ! Invitez les légumes de décembre à table, préférez le vrac pour l'apéritif, faites un détour par les saveurs de légumes oubliés, priorisez le fait maison... Bref, privilégiez autant que possible la **qualité et la proximité** ! Enfin, pourquoi ne pas essayer de réduire sa consommation de viande, à l'entrée par exemple ?

Quelques recettes pour vous donner de l'inspiration en cuisine :
→ Des idées de recettes zéro gaspillage : <https://www.regal.fr/regal-life/alimentation-saine/recettes-zero-gaspillage-17362>
→ Des idées de recettes de Noël végétarienne : <https://www.cuisineaz.com/diaporamas/recettes-vegetariennes-de-noel-1977/interne/1.aspx>



6 LES DÉPLACEMENTS

Si possible, préférez, entre convives, les transports en commun, le train ou le covoiturage à la voiture.
→ <https://www.lepilote.com/>



7 APRÈS LES FÊTES, REVALORISEZ VOS DÉCHETS !

- Emballages, bouteilles, restes alimentaires... N'oubliez pas de trier les déchets de Noël !
- Pensez à déposer les déchets d'équipements électroniques ou électriques (DEEE), très polluants, dans des magasins de grande distribution.
- Vous avez reçu du nouveau matériel électronique et vous avez un vieil ordinateur ou un ancien téléphone portable qui prend la poussière dans un coin ? Vous pouvez offrir ces appareils à une association qui les reconditionnera pour les revendre ou les redistribuer. Vous pouvez aussi les échanger ou les donner (comme n'importe quel autre produit électronique) sur **consoRécup** ou sur **digiTroc**.

LA METROPOLE
Cadre de vie

POUR DES FÊTES ÉCO-RESPONSABLES, J'ADOpte LE BON R3FLEXE

JE DÉPOSE MON SAPIN

DU 3 AU 31 JANVIER

PROGRAMME ET SOLUTIONS SUR [DECHETS.AMPMETROPOLE.FR](https://dechets.ampmetropole.fr)

ADOpteZ LE **R3FLEXE**
REUSEUR - RÉUTILISER - RECYCLER

ROC
PROVENCE
CANTON DE
PROVENCE

MAIRIE DE
PROVENCE

CE programme est cofinancé par l'Union européenne
dans le cadre de l'opération "MAISTE"
www.lesmaistes.com



- Si vous avez opté pour un sapin de Noël naturel, pensez à le déposer dans l'un des points de dépôt mis en place sur le territoire pendant le mois de janvier 2022. Votre sapin sera acheminé vers une des plateformes de compostage afin d'être transformé en compost permettant de nourrir les sols et les espaces verts.

Plus d'infos sur les points de dépôt :
→ <https://dechets.ampmetropole.fr/particuliers/je-participe/relflexe-fetes-ecoresponsables/>





8 LE DON

Un autre exemple de gaspillage à avoir en tête à l'approche des fêtes de fin d'année : peut-on accepter que 40 millions de jouets soient jetés dans notre pays chaque année ? – Concrètement nous jetons un peu plus d'un jouet par seconde ! Et 23 % sont automatiquement détruits...

→ Préférez donc les jouets éco-responsables et pensez à donner les jouets qui ne servent plus : ils feront sans aucun doute des heureux ! La Croix-Rouge, le Secours populaire, le réseau Emmaüs ou le Secours

catholique organisent des collectes toute l'année et particulièrement pendant la période de fêtes. Autre possibilité, en faire profiter aux services pédiatriques des hôpitaux !
→ Pensez également à donner les vieux objets remplacés par vos derniers cadeaux à des associations caritatives. C'est également l'occasion de faire le tri à l'approche de la nouvelle année !
→ Enfin, pensez aussi aux dons textiles et alimentaires, cruciaux en cette période pour les plus démunis.