



Pour un Noël plus responsable et durable

(écrit et mis en page par l'équipe de Zéro Déchet Troyes,
avec le concours de Léonie, lors de son stage de 3e)

Comme dans toute la démarche Zéro Déchet, pour un Noël plus durable, il faudra miser sur :

- le minimalisme (moins, mais mieux)
- la réutilisation et la récupération
- le fait maison
- l'occasion
- le local

Contactez-nous par mail : zerodechettroyes@gmail.com
ou sur notre page Facebook : Zéro Déchet Troyes

◆ LE CALENDRIER DE L'AVENT

Le calendrier de l'Avent, une tradition qui pousse chaque année des millions de Français.e.s à acheter des chocolats emballés dans du plastique bien décoré...

Avez-vous pensé à le faire vous-même ? Vous pourrez ainsi créer un calendrier sur mesure, que vous pourrez réutiliser d'une année sur l'autre. Les idées ne manquent pas sur Internet: calendriers en tissu, en bois, en papier, ... et même en rouleaux de papier toilette ! (un exemple ici: <https://www.evodia.org/blog/fiche-astuce/le-calendrier-de-lavent-recup/>) (et pour plus d'idées : <https://www.magicmaman.com/,20-diy-pour-un-calendrier-de-l-avent-fait-maison,3282218.asp>)

Parfois, il n'est pas nécessaire d'y passer des heures : un joli panier (en osier, en tissu, en papier...) avec 24 petits paquets (numérotés ou non) ou 24 petits papiers dedans, et le tour est joué.

Pour remplir votre calendrier, pensez là encore au "fait maison". Dénichez des recettes de truffes maison, d'orangettes, de pâtes de fruits, de petits biscuits sablés, etc. Ou fournissez vous chez un bon chocolatier. Attention, dans tous les cas, soyez prêts à mettre un prix suffisant pour avoir un chocolat responsable et éthique.

Faites aussi jouer votre imagination et offrez autre chose que des chocolats : petits mots doux, bons pour une sortie ou un dîner, pour une activité en famille... Les possibilités ne manquent pas. (de nombreuses pistes ici : <https://echosverts.com/2020/11/27/plus-de-50-idees-pour-remplir-un-calendrier-de-lavent-personnalise/>)

◆ LA DÉCORATION

Là encore, on pense récupération, simplicité et „fait maison“. Si vous avez déjà des guirlandes, boules et autres, le plus durable est de les utiliser! Si vous n'avez pas encore de décoration, ou que ce que vous avez dans vos cartons n'est plus utilisable, voici quelques idées :



Vous pouvez confectionner votre propre couronne de Noël.

- Première étape : allez faire une balade dans les bois et revenez avec une multitude d'éléments naturels : pommes de pin, branches de sapin, feuilles, mousses, fleurs, plumes d'oiseaux ...
 - Deuxième étape : allez chez votre primeur et prenez des oranges, baies, épices (type baton de cannelle, étoiles de badiane), ...
 - Troisième étape : faites sécher les éléments naturels et déshydratez les fruits (plusieurs heures au four ou quelques jours près du radiateur ou de la cheminée).
 - Quatrième étape : autour d'une forme arrondie (cintre en fer, branches, cercle à broder, ..), venez accrocher les éléments choisis. Donnez libre court à votre imagination ! Vous pouvez même utiliser des chutes de tissus ou tout autre élément pour décorer cette belle couronne. Si la créativité n'est pas votre fort, n'hésitez pas à aller sur Pinterest pour trouver de belles idées de couronnes.
- Une fois la couronne terminée, vous pourrez soit l'offrir en cadeau de Noël, soit la pendre au mur ou sur votre porte d'entrée, soit la déposer sur votre table de Noël !

Pour la décoration de la table de Noël, voici quelques pistes:

- réutilisez des bouteilles en verre pour faire de beaux bougeoirs,
- réutilisez des conserves, que vous pourrez par la suite décorer, pour faire de beaux pots de fleur,
- réutilisez des opercules de yaourt ou des briques de lait (dont l'intérieur est brillant) pour découper des étoiles ou autres décorations
- fabriquez des sapins en papier journal (que vous pourrez peindre) ou en carton,
- tout comme la couronne de Noël, n'hésitez pas à faire un tour dans la forêt la plus proche de chez vous pour récolter des éléments naturels afin d'ornementer votre belle table : pommes de pin, branches, houx, branches de sapin, ...,
- mettez de la couleur en ajoutant des oranges séchées ou des baies,
- côté fleur, pensez aux boutures ou aux fleurs séchées, plus durables et que vous pourrez offrir à vos convives en fin de journée,
- côté vaisselle, n'hésitez pas à vous rendre chez Emmaüs ou au Foyer Audois, pour vous procurer de la belle vaisselle (dépareillée ou non, cela fera son effet),
- vous pouvez faire vos bougies vous-mêmes. C'est assez simple, et surtout plus sain, car les bougies industrielles sont souvent bourrées de produits chimiques.
- Pour finir, n'hésitez pas à rendre votre table originale, amusante et personnalisée : ajoutez des figurines d'animaux pour la table enfants, des figurines d'anges ou de père Noël, ...,



Bref, vous l'aurez compris, vous pourrez vous amuser pour créer votre ambiance de Noël !

◆ LE SAPIN

6,5 millions de sapins de Noël sont vendus en France chaque année (dont un million de sapins artificiels) (*source: lamaisonduzerodechet.org*). Naturels ou artificiels, les sapins ont un impact écologique non négligeable.

Si vous avez déjà un sapin artificiel, comme pour les décorations, le plus simple et le plus écologique est de le réutiliser !



Si vous n'en avez pas, vous pouvez **adopter un sapin en pot**, qui sera récupéré et replanté (si possible) après Noël (voir le site : <https://treezmas.com/concept-adoption-de-sapin-de-noel/>).

Ou vous pouvez confectionner un **sapin fait maison et réutilisable**. Une quantité infinie de solutions existent, il suffit de faire preuve d'imagination. Là encore, internet regorge d'idées :

- Vous pouvez faire votre sapin avec des matériaux de récupération, comme des palettes en bois ou des branches d'arbres.
- Vous pouvez aussi empiler des livres, accrocher une guirlande ou des boules au mur (le tout en forme de sapin, bien sûr). Pour vous inspirer et trouver de chouettes idées, vous avez les sites suivants, mais aussi bien d'autres : ... <https://www.wedemain.fr/decouvrir/10-idees-ecolos-pour-faire-son-sapin-de-noel-sans-sapin/> - <https://www.18h39.fr/articles/diy-les-18-plus-beaux-sapins-a-fabriquer-soi-meme-pour-noel.html>
- Ou vous pouvez aussi simplement décorer les plantes vertes que vous avez chez vous !

◆ LES CADEAUX

707 millions de cadeaux sont offerts à cette période (*source: ZWW*). Si ces cadeaux sont neufs, il faut penser à toutes les ressources utilisées pour les fabriquer (par exemple, pour fabriquer un manteau, 110 kg de ressources sont nécessaires – pour un téléphone portable, c'est 75 kg de ressources...). Mais il existe des moyens de réduire notre impact dans ce domaine aussi.

➤ Quelques remarques préalables

1) Et si nous ne faisons pas de cadeaux du tout ?

Nous pouvons bien sûr faire des cadeaux à Noël, pour faire plaisir à nos proches et parce que cela nous fait plaisir. Mais rien ne nous y oblige. Pourquoi ne pas prendre un peu de distance par rapport à la pression sociale, au marketing, aux habitudes ? Pourquoi ne pas réfléchir à notre (sur)consommation et nous demander quel est le véritable sens de cette période pour nous ? Et si nous considérons que, pour une fois (ou à l'avenir), nous préférons nous concentrer sur autre chose et ne pas faire de

cadeaux, rien ne nous empêche d'en discuter avec nos proches et de leur expliquer notre choix.

2) Et si nous faisons moins de cadeaux ?

Une autre possibilité pour réduire notre impact tout en maintenant la tradition des cadeaux, c'est de réduire le nombre de ceux-ci : plutôt que chacun offre un cadeau (ou plusieurs!) à chaque personne de son entourage, il est possible de mettre en place ce que les Anglo-Saxons appellent le « secret Santa » : chacun pioche le nom d'une personne, et ne doit offrir un cadeau qu'à cette personne-là.

3) Et si nous nous assurons d'offrir quelque chose qui fera plaisir ?

N'hésitez pas à demander aux personnes concernées ce qui leur ferait plaisir comme cadeau. Nous avons tous, un jour ou l'autre, reçu un cadeau qui, pour une raison ou une autre, s'est retrouvé dans un placard, à la poubelle ou sur le Bon coin. En se renseignant à l'avance, on évite ce genre de désagrément, et on évite donc de gaspiller des ressources!

➤ Voici quelques idées de cadeaux plus durables et responsables :

• Offrir des livres

Si vous êtes convaincus de l'importance de réduire nos déchets mais que votre entourage a du mal à comprendre et à s'y mettre, vous pouvez envisager de leur offrir un livre sur le sujet:

- Les deux classiques du ZD sont le livre de Béa Jonson et Ze family Zéro Déchet (Jeremie Pichon et Benedicte Moret).
- Il en existe bien d'autres : *Zéro Déchet, mode d'emploi* (Stéphanie Araud-Laporte) ; *Le zéro déchet : Des conseils adaptés à votre rythme et à vos objectifs !* (Camille Ratia) etc.

Allez farfouiller dans la librairie près de chez vous, voire dans les magasins vrac et/ou bio de l'agglomération, pour trouver votre bonheur !

- N'hésitez pas à essayer les livres de Dominique Loreau, tels que *l'Art de l'Essentiel* ou *l'Art de la Simplicité*. De magnifiques textes pour vous convaincre à quel point la simplicité, la frugalité sont un vrai bonheur au quotidien.
- Pour dire non au gaspillage alimentaire, les livres de cuisine fleurissent chaque jour. Offrez par exemple, le guide complet de Marie Cochard, *Les épiluchures: Tout ce que vous pouvez en faire. Cuisine, jardin, beauté, soin*. Ou encore *1, 2, 3 Vies : Recettes Zéro Gaspj: Zéro reste, zéro déchet pour mieux manger* (Florence-Léa Siry)
- L'astuce des pros : Si vous avez déjà vous-même des ouvrages que vous avez lus (et relus), offrez-les plutôt que de les stocker inutilement. Faites également un tour en ligne ou dans des boutiques de revente de livre pour en trouver d'occasion comme sur ce site : <https://www.recyclivre.com/>

• Offrir des objets Zéro déchet

Vous pouvez offrir des cadeaux „utiles“, pour aider vos proches à passer au zéro déchet: une gourde en inox, des cotons démaquillants (faits maison ou non), des bees wraps, des sacs à vrac...

• Offrir des cadeaux faits maison

- Prouesses culinaires : des mendiants avec des fruits secs ou des fruits à coques achetés en vrac, biscuits et cookies (tout faits, ou avec les ingrédients secs à assembler), condiments, confiture, pâtes de fruits, pâte à tartiner, une infusion, du sel/sucre/huile parfumés... ou un panier gourmand avec tout ça dedans !
- Soins du corps : gommage avec du sucre ou encore du marc de café, shampooing ou savon solide, huile prodigieuse, baume à lèvres... Vous ne connaissez pas les recettes ? Inspirez-vous sur internet (ou demandez-nous!).
- Décoration : bougies maison dans un pot de confiture, cadre photo customisé façon scrapbooking ou avec n'importe quel matériau de récupération, plante bouturée ou encore un terrarium !
- Attentions et mots doux : Un bocal ou une boîte joliment décorée avec des mots doux et des « bons pour » diverses activités ensemble !
- Si vous avez un talent ou un passe-temps, comme le tricot, le dessin ou la couture, mettez-le à profit. Echarpe, carrés démaquillants, bouillotte sèche, sacs en tissus... il y en a pour tous les niveaux ! Inspirez-vous sur Pinterest et développez votre créativité tout en faisant plaisir à votre entourage et en respectant la planète.

• Offrir des cadeaux immatériels

Idéal dans la démarche zéro déchet car c'est un cadeau qui ne nourrit pas l'envie du "toujours plus". Une chose de moins qui ne sera pas accumulée dans les placards de vos ami.e.s !

- C'est de plus en plus facile d'offrir une expérience plutôt qu'une possession. On pense évidemment aux célèbres smart box. Mais ce ne sont pas les seuls ! WeCanDoo vous offre la possibilité d'entrer dans la peau d'un artisan pendant quelques heures. A l'issue de l'atelier, vous repartez avec votre création unique : poterie, terrarium, couteau, sac, fromage... Il y en a pour tous les goûts. Pour en savoir plus c'est ici : <https://wecandoo.fr/>
- Sans passer par un prestataire, vous pouvez tout simplement offrir une place de théâtre, de spectacle ou de concert, un abonnement à la piscine, un repas dans un restaurant, une entrée à une exposition, etc.
- Certains apprécieront également une adhésion à leur association préférée, ou un don à une cause qui leur tient à cœur ! Pensez-y.

• Offrir du seconde main

On vous le dit régulièrement : dans la démarche zéro déchet, rien ne vaut l'achat d'occasion. En effet, les objets neufs demandent énormément de ressources pour être produits (matériaux, énergie, eau, etc.) et rejettent déchets et polluants dans la nature. C'est pourquoi LE geste écolo de Noël est d'acheter d'occasion

Vous pouvez faire vos achats :

- sur internet (Back Market ou Recommerce pour l'informatique ; Recyclivre pour les livres, <https://revaltoys.fr>, www.jeuxcomplete.com ou <https://royaljouet.fr> pour les jouets, et bien sûr, les célèbres Le Bon Coin et Vinted),
- ou en boutique (au Foyer Aubeois ou Emmaüs, aux boutiques d'achat revente du centre ville pour les vêtements). Retrouvez toutes les bonnes adresses Troyennes dans l'ebook réalisé par les bénévoles de Zéro Déchet Troyes (disponible sur la page facebook ou sur demande par mail). Il liste de nombreuses adresses pour acheter d'occasion... Et revendre ou donner, si l'envie vous prend de faire un peu de place avant la nouvelle année !

◆ LES EMBALLAGES CADEAUX

20 000 tonnes de papier cadeau sont jetés chaque année à Noël (*source: Le Huffingtonpost*)

Le papier cadeau jetable, ça ne vous emballer pas ? Pas de panique ! Les Japonais nous ont soufflé une bonne idée : le **furoshiki**. C'est une technique pour emballer ses cadeaux avec du tissu. Foulard, sac à vrac, chaussette seule ou chute de tissus récupérée, tout est possible ! Le destinataire du cadeau peut garder le tissu et à son tour emballer ses cadeaux avec, ou vous le rendre ! Ne vous fiez pas au nom difficile à retenir, le furoshiki est bien plus simple qu'il n'y paraît ! Un exemple en vidéo ici : <https://www.youtube.com/watch?v=4ZTQlsjkBZE>

Pour les enfants, vous pouvez aussi confectionner ou acheter **un grand sac**, dans lequel vous glisserez leurs cadeaux (pour leur anniversaire aussi), et où ils seront ravis de plonger pour récupérer ce que le Père Noël leur a apporté.

Vous n'avez pas de tissus à utiliser mais de **vieux magazines** qui envahissent vos étagères ? Récupérez les plus belles photos ou les pages de textes pour faire un paquet recyclé original. Profitez-en pour adapter le packaging au destinataire : magazine de jardinage pour les adeptes du vert, journal de politique pour les plus engagé.e.s etc. Cette option fonctionne avec tout type de papiers: journaux, vieilles cartes routières...



◆ LE REPAS

A la période de Noël, il y a **20 % de verre** collecté en plus et de **10 à 20 % d'emballages** légers collectés en plus (*source: Citeo*). 28 % des Français reconnaissent **gaspiller de la nourriture** à Noël (*source: sondage IPSOS 2017*)

Voici quelques conseils pour réduire les déchets liés au repas.

- Pour la vaisselle, on évite bien sûr le jetable, et on utilise de vraies assiettes, de vrais couverts (quitte à demander à ses proches de nous en prêter si on a beaucoup de convives, et pas assez de vaisselle pour tout le monde).
- Pour les achats, on privilégie le vrac et le local, dans la mesure du possible.
- Pour la nourriture, on essaie de calculer au plus juste. Inutile d'avoir les yeux plus gros que le ventre ! Et s'il y a beaucoup de restes, on distribue aux convives, on congèle, etc.

Et qu'est-ce qu'on met dans notre assiette ?

En attendant Noël, cuisinez par exemple des **orangettes zéro déchet** ! C'est un peu long mais très facile.

La recette des orangettes

Prévoyez :

- Des pelures d'orange (on ne perd rien)
- Du sucre
- Du chocolat équitable (acheté en vrac ou chez Artisans du monde par exemple)
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

Et c'est tout !

- Commencez par faire tremper les pelures d'orange avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude et 1 L d'eau, pendant 15 mn. Cela permet de retirer les éventuels pesticides
- Coupez les peaux d'orange en lamelles.
- Mettez les dans une grande casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition.
- Laissez bouillir 5 mn avant de vider l'eau. Recommencez 2 fois. Cela permet de retirer l'amertume.
- Dans une casserole, mettre environ 70 g de sucre et 50 cl d'eau pour 3 oranges (quantité de sucre à adapter selon vos goûts). Faites bouillir puis ajouter les peaux d'oranges.
- Laissez 5 mn avant de retirer du feu. Laissez refroidir dans le sirop. Changez le sirop et recommencez une ou deux fois. Il faut que les peaux d'oranges soient confites.
- Laissez sécher une nuit (pas plus) pour que l'enrobage soit plus facile
- Faites fondre du chocolat au bain marie (environ 200 g) puis trempez-y les orangettes.
- Laissez-les sécher sur une grille.

Dégustez ou offrez ! Recette testée et approuvée !

Pour ce qui est des protéines, saumon et foie gras sont trop souvent les stars de nos tables de fête... Malgré des conditions de production non éthiques et néfastes pour l'environnement.

Alors on fait quoi ?

- Mettez à l'apéritif sur des verrines végétariennes, mettant en valeur les légumes de saisons.
- Proposez également des terrines de légumes (champignons, châtaignes etc.), des rillettes de carottes ou des tartinades (pois cassés, houmous de betterave etc.)
- Si vous tenez au poisson, pourquoi ne pas vous tourner vers des espèces qui ne sont pas en surpêche ? Le chinchard par exemple est un poisson très peu connu qui finit souvent dans les filets de pêche... sans débouché de vente. Sauvez-les de la poubelle si vous en voyez sur les étals. Proposez les en ceviche aux agrumes par exemple.

- Soyez intransigeant sur la qualité: le label MSC pêche responsable est un indispensable !
 - Quant au plat de résistance, vous pouvez vous permettre de la volaille de saison. En effet, la volaille est un des élevages les moins polluants. Choisissez du Label Rouge voire une exploitation certifiée Bio.
- De saison ? Oui vous avez bien lu. Les viandes aussi ont leur saison ! En décembre, on trouve la célèbre dinde de Noël, mais aussi le chapon ou la poule. Évitez canard, poulet ou pintade, qui sont hors saison.
- Envisagez également de faire un plat principal végétarien ! Les idées pullulent sur internet et YouTube : parmentier de légumes, courge patidou farcie, raviolis aux champignons, risotto au butternut etc.

Et la bûche ? Écolo ou pas ?

Pour un dessert des plus festifs ET écolo, essayons pour une fois de faire 100% local. Ce qui veut dire, sans chocolat (si, si, c'est possible!).

Voici quelques idées :

- Un Paris-Brest à la noisette : une pâte à choux montée en longueur, pour qu'elle prenne la forme d'une bûche, et une crème au beurre et à la noisette.
- Une génoise roulée aux fruits de saison : poire pochée, compotée pomme cannelle ou clémentine corse par exemple.
- Une génoise roulée avec un praliné de noisette et miel (d'un apiculteur respectueux s'il vous plaît, cela soutient les abeilles).

Pour relever le tout, agrémentez par exemple de caramel, d'écorces d'orange confites, de noisettes torréfiées ou de fruits secs.

L'avantage : vous finirez sur une touche légère avec les fruits, plus digeste que le chocolat.

JOYEUX NOËL !