

# Un Noël écoresponsable

## Propositions de la délégation à l'écologie, diocèse de Lyon

La fête de la Naissance de Jésus est une occasion incomparable de réjouissances. Elle se répercute dans la vie quotidienne par le repas et les cadeaux que l'on s'échange à Noël. Ce devrait être aussi le lieu d'une « conversion écologique » comme le souhaite le pape François dans *Laudato Si'*. Car il est question de beaucoup de consommation alimentaire, d'achats divers, et de production de beaucoup de déchets, etc. Dans le cadre d'une « sobriété heureuse » (*Laudato si'* n. 224, 225), et de savoir entendre la souffrance de la Terre mais aussi des pauvres, voici quelques conseils et propositions avant les fêtes qui approchent. Bon et saint Noël à tous et à la Terre, notre sœur et notre mère, elle-même !

P. Michel Raquet, délégué épiscopal à l'écologie.

### 6 Thèmes abordés :

Courses de Noël  
Repas de Noël  
Décoration et Sapin de Noël  
Déplacements  
Gestion des déchets  
Partager Noël avec les plus pauvres  
+ Sites-ressources

## 1. Courses de Noël

### Avant d'acheter... réfléchir !

La personne aura-t-elle vraiment besoin de cet objet ?  
Quelle ressource énergétique utilise-t-il ?  
Quel est l'impact de cet objet sur l'environnement lors de sa conception, de son utilisation ou de son élimination ? Existe-t-il un équivalent plus respectueux de l'environnement ?  
L'emballage de ce cadeau est-il recyclable ?

### Offrons par exemple :

- des **services** plutôt que des produits : Une place de cinéma...
- des "**produits d'appel**" fonctionnant au solaire : un chargeur de pile , un beau panier pour faire les courses, une radio et même un chargeur de téléphone portable ou d'appareil photo numérique ;
- des produits **technologiques** fonctionnant sans pile et avec des énergies renouvelables : lampes, radios solaires, mp4 solaires ... ;
- des produits d'alimentation bio et issus **commerce équitable** : des chocolats, thés ou ... ;
- des **cosmétiques bio** : l'offre est très large, privilégions ceux labellisés bio (Cosmebio, BDIH...).

## Le cas des jouets

Favorisons l'achat de jeux ou de jouets issus d'artisanat local.

Privilégions des cadeaux plus respectueux de l'environnement et de la santé.

Préférons les jouets en bois.

Un jouet solide restera en bon état plus longtemps et ne finira pas à la poubelle : il sera redistribué à une association. Des ateliers spécialisés dans ce domaine ont pour rôle de redonner une deuxième jeunesse aux jouets détériorés.

Un jouet cassé n'est pas perdu : le faire réparer.

Offrons-les à une association ou échangeons-les, ce qui est parfois une solution alternative.

## NB : Risques pour la santé de certains jouets :

### Le plastique

Le plastique malléable (PVC) les industriels du jouet utilisent des phtalates dont six sont présumés cancérigènes (ils attaquent les reins, le foie, le cerveau et le système reproductif) et cela même sur les jouets que les plus jeunes mâchouillent, sucent ou respirent.

### La pollution sonore

Pour éviter des lésions importantes de l'oreille interne d'un enfant, la durée d'écoute par 24 heures ne doit pas excéder 2 heures à 90 décibels, 45 minutes à 95... de même pour les baladeurs, dont l'utilisation trop longue, ou au volume trop puissant, sont responsables de troubles de l'audition chez certains enfants. Évitions d'acheter des jouets trop bruyants et privilégions ceux munis d'un bouton de niveau pour le volume. Demeurons attentifs lorsque les enfants s'amuse avec ces jouets sonores et limitons le temps d'utilisation en leur proposant un autre divertissement entre deux. Ou tout simplement retirons les piles !

### Pollution électromagnétique

La pollution électromagnétique est imputable aux jeux vidéos.

Quant aux téléphones portables, il semblerait que le principe de précaution s'impose, et surtout pour les enfants, car les effets ne seront connus que dans une vingtaine d'années. Revalorisons les jeux de société qui stimulent l'imagination, la pertinence et favorisent l'esprit d'équipe et la socialisation.

## NB : la question des piles :

L'énergie fournie par une pile est 36 fois plus chère que celle fournie par une prise de courant et sa fabrication onéreuse.

**Polluantes :** lorsqu'elle est usée, la pile devient un déchet très dangereux à cause des métaux lourds qu'elle contient : cadmium, manganèse, plomb, nickel, mercure... sont extrêmement polluants et toxiques.

Ne jetons pas les piles dans la nature

Ramenons les piles usées chez un commerçant.

**Essayons de nous passer des piles au moins jetables.** Préférons un jouet sans pile est parfois plus amusant. Ces chargeurs fonctionnant à l'énergie solaire sont conçus pour "donner plus que ce qu'ils prennent" : ils produisent en théorie plus d'énergie tout au long de leur vie que celle qui a été nécessaire pour leur fabrication.

## Autres cadeaux pour les jeunes

Les jeux de société encouragent l'esprit de groupe et remplacent judicieusement les jeux vidéo qui isolent de la société.

Le jouet « intelligent », c'est celui que l'enfant veut vraiment et non celui qui lui est imposé par la publicité.

Les gadgets qui coûtent chers sont oubliés rapidement (vite démodés).

Offrons un peu de temps aux enfants ou des produits consommables qui sont parfois des idées très judicieuses : une activité sportive ou créative, une place de cirque ou de théâtre, un stage à la ferme, un abonnement à une revue...

## 2. Repas de Noël

### Limitons le gaspillage

Un Français jette environ 25% de sa nourriture à la poubelle, mais ce chiffre augmente de 80% pendant la période de Noël.

Cuisiner permet de réduire les déchets, mais aussi les additifs et les fameux « food miles »,

### Le menu de réveillon de Noël

Choisissons des fruits et légumes de saison, de préférence locaux. Leur empreinte écologique sera moins élevée. sur votre marché, ou encore dans une AMAP. Évitez les aliments au bilan carbone (et hydrique) désastreux (sauf provenance et label contraires sur étiquette) tels que l'avocat, ananas, mangue, banane...

Vérifions l'origine des produits sur les étiquettes. Sachons que la viande blanche a une empreinte carbone moins importante que la viande rouge, ce qui tombe bien si nous souhaitons cuisiner une dinde ou un chapon.

C'est aussi la saison des fruits exotiques. Si nous partons sur cette option choisissons des fruits transportés en bateaux et issus du commerce équitable.

Le saumon fait partie des espèces les plus menacées sur la liste rouge Greenpeace (<http://www.greenpeace.org/france/PageFiles/266559/et-ta-mer-t-y-penses.pdf>).

Plutôt que du saumon d'élevage, servons du saumon sauvage labellisé MSC (Marine Stewardship Council <https://www.msc.org/>), pêché dans le respect des ressources marines

Les huîtres sont naturellement bio puisqu'elles sont élevées en pleine mer, avec des contrôles réguliers de la qualité de l'eau dans laquelle elles sont élevées.

Pour le caviar, la pollution, la surexploitation des stocks d'esturgeons, le braconnage et le commerce illicite ont fait de l'esturgeon une espèce en voie de disparition. Il existe du caviar d'élevage en Gironde et en Dordogne.

Le foie gras fait polémique au regard du gavage des oies et canards, pouvant être considéré comme contraire aux lois de protection des animaux.

Pour le chocolat, nous pouvons choisir un chocolat équitable et privilégier le chocolatier local ou bio équitable.

### Idées de repas

Des amuse-bouches comme les pruneaux à la poitrine fumée bio dont les noyaux peuvent être remplacés par des amandes...

Un potage à la crème présenté dans une grosse cucurbitacée (potiron, potimarron, citrouille) bien ronde

En entrée, des salades multicolores peuvent également permettre aux convives de faire le plein de vitamines : l'association avocat, fenouil, oranges

### Une recette simple avec des produits du terroir

#### Tarte tatin au canard confit.

Ingrédients pour 4 personnes

Une petite boîte de confit de canard, 4 à 5 petits navets « Boule d'or », miel, thym, pâte feuilletée, un jaune d'œuf et 4 ramequins individuel un peu haut.

Éplucher et couper les navets en rondelles, les faire blanchir 5 mn dans l'eau bouillante.

Tapisser le fond des ramequins avec du miel, parsemé de thym

Placer quelques rondelles de navet

Émietter du confit de canard

Fermer le ramequin avec la pâte feuilletée, rouvrir de jaune d'œuf pour la faire dorer

Passer environ 20 minutes à four chaud (180°/200°)

Servir tiède avec une roquette ou une mâche.

Bon appétit !

Côté décoration, les purées prennent également de nombreuses teintes festives pour être du plus bel effet dans les assiettes : carottes, pommes de terre violettes, brocolis...! Elles accompagnent à merveille la dinde ou l'agneau.

Pour le dessert, la traditionnelle bûche de Noël

L'agriculture Bio propose également de nombreux fruits qui peuvent être poêlés : facile, léger et coloré, clémentines bio de Corse ou kiwis bio peuvent clôturer en beauté ce menu de fête version bio !

## 3. Décoration et Sapin de Noël

Préférons un sapin de Noël produit localement, c'est autant de transport d'économisé.

Optons pour un **sapin naturel origine France**, dont la plantation est agricole et ne contribue pas à la déforestation. Ceux-ci proviennent majoritairement du Morvan et du Jura, qui sont les premiers fournisseurs. Le Parc Naturel Régional du Morvan utilise des méthodes alternatives de culture comme l'élevage de moutons broutant l'herbe entre les sapins et remplaçant les désherbants

N'achetons pas votre sapin trop tôt : Attendons donc la première quinzaine de décembre . Car pour être conservé, il risque d'avoir été soumis à une pulvérisation de fixateurs polluants...

Il n'est pas nécessaire de replanter un sapin en pot. Ils n'ont généralement pas la grande forme après un long séjour dans la chaleur de nos intérieurs. Et le sapin n'a pas toujours sa place dans nos paysages !

### Achetons un sapin de Noël solidaire

Nous pouvons acheter un sapin de Noël écologique mais aussi un sapin de Noël "solidaire".

### Le sac sapin

L'Association Handicap International, propose pour 5 €, dont 1,30 € reversés à l'association, un sac à sapin de Noël. entièrement biodégradable et compostable. Il peut donc être jeté parmi les déchets verts dans les unités de compostage ou les déchetteries.

Le Sac à Sapin est conditionné par des travailleurs handicapés à l'ESAT (Établissement et Service d'Aide par le Travail) de Mornant dans le Rhône, ce b. Il permet ainsi l'insertion économique et sociale d'une vingtaine de personnes en situation de handicap.

### Le sapin de Noël artificiel

Un sapin artificiel est fabriqué avec des matières premières non renouvelables, telles que le plastique, produit à partir du pétrole. Cela occasionne d'émissions de gaz à effet de serre. Le sapin artificiel n'est pas biodégradable et sa destruction par le feu dégage des vapeurs nocives pour l'environnement et l'être humain.

### Autres décorations

Décorons une plante de boules et de guirlandes peut-être une bonne alternative écologique et économique. Côté déco, évitons les guirlandes de lumières classiques. Préférez-leur **des guirlandes à LED**, qui consomment moins d'énergie, ou bien, pour le jardin, des guirlandes à énergie solaire : elles fonctionnent jusqu'à 6 heures d'affilée et s'allument automatiquement lorsque la nuit tombe.

A éviter également: les produits made in China, dont le bilan carbone est élevé à cause du transport.

Sur la table et dans la maison, optons pour des bougies en cire végétale, le plus souvent dérivées du soja, qui ne contiennent pas de pétrole.

### Eco-décoration de Noël

Privilégions la décoration de votre maison avec des décorations en papiers ou en papiers recyclés par exemple.

Nous pouvons aussi décorer votre sapin avec des guirlandes en papiers et votre table également avec des décorations en papiers ou 100% naturelles.

**Réalisons vous-mêmes votre déco** en récupérant carton, papier, boîtes...: Étoiles fabriqués avec des CD  
Boules avec des canettes d'aluminium  
Couronne de végétaux...

## 4. Vos déplacements de Noël

Privilégions les transports en commun et le train pour votre Noël écologique, tant que cela est possible.

Si nous sommes obligés d'utiliser votre voiture, assurons-nous que nous optimisons le nombre de personnes transportées. Nous réduirons vos émissions de gaz à effet de serre et notre facture de transport !

Pour les achats en boutique, privilégions les commerces de proximités et les marchés de Noël.

## 5. Gestion des déchets

Noël est peut-être l'année où on génère le plus de déchets domestiques !

Munissons-nous d'un cabas, panier, sac à dos... ce qui limitera l'utilisation de sacs jetables comme les plastiques.

### Les emballages à Noël

A Noël, la quantité d'emballages double et devient 2kg par jour et par personne !

Pour limiter des dépenses et des déchets inutiles, utilisons du papier de récupération ou des tissus

Évitons les papiers métallisés ou plastifiés.

Choisissons du papier recyclé.

Évitons aussi les emballages trop importants pour vos cadeaux. Préférons les sacs en tissus, les boîtes en bois et le papier recyclé donc au papier glacé.

Trions sélectivement dans la bonne poubelle.

### Déchets alimentaires

Pour les déchets alimentaires, fabriquons du compost si nous en avons l'occasion. Nous pourrions le réutiliser dans votre jardin et nous nous éviterons un achat d'engrais pour vos plantes et potager.

### Tri sélectif

Pour les autres types de déchets, un petit tour à la déchetterie et nous serons débarrassé des cartons, emballages plastiques et encombrants.

### Réduction des déchets

Bannissons les produits à usage unique comme les assiettes, les gobelets ou les couverts en plastique et les serviettes ou nappes en papier. Ou utilisons des ustensiles recyclables, couvert en bois, gobelets bio dégradables....

Remplaçons l'eau en bouteille par une carafe d'eau du robinet, filtrée si nécessaire.

# 6. Partager Noël avec les plus pauvres

Le temps des fêtes est souvent un moment amer ou triste pour des personnes isolées, quelles que soient leur âge et leurs situations.

Noël peut alors être l'occasion de :

- **Faire un don** à un organisme caritatif ou soutenir par du bénévolat des associations telles que L'Œuvre d'Orient ou Fraternité en Irak La Croix-Rouge française ;
- **Accueillir une personne isolée**, sans amis ni famille pour les fêtes, en pensant à ses voisins immédiats par exemple ;
- **Soutenir les réveillons solidaires** par du bénévolat : Petits frères de pauvres (<https://ensemble.petitsfreresdespauvres.fr/noel/>); La communauté de Sant'Egidio ([communautesantegidio@gmail.com](mailto:communautesantegidio@gmail.com));
- **Visiter les personnes** qui ne sortent plus avec quelques chocolats, avec ou sans la communion à domicile ;
- **Faire la paix** (ou du moins œuvrer dans ce sens) dans nos familles souvent trop divisées...

« Ne pas perdre l'occasion d'un mot aimable, d'un sourire, de n'importe quel petit geste qui sème paix et amitié. » (*Laudato si'*, n. 230).

# 7. Sites :

## Achats : des cadeaux :

Secours catholique : [www.secours-catholique.asso.fr](http://www.secours-catholique.asso.fr) / 01 45 49 73 00

Emmaüs : [www.emmaus-France.org](http://www.emmaus-France.org)

Secours populaire : [www.secourspopulaire.asso.fr](http://www.secourspopulaire.asso.fr) / 01 44 78 21 00

## Repas :

[http://www.prioriterre.org/upload/wysiwyg/File/CENTRE\\_DE\\_RESSOURCE/04.Consommation/Alimentation\\_Responsable.pdf](http://www.prioriterre.org/upload/wysiwyg/File/CENTRE_DE_RESSOURCE/04.Consommation/Alimentation_Responsable.pdf)

<http://www.consoglobe.com/menu-noel-apero-100-bio-4605-cg>

<http://www.consommerdurable.com/2010/12/repas-de-noel-et-du-nouvel-an-ecologiques-les-ingredients-qu-il-faut-privilegier-et-ceux-qu-il-faut-eviter/>

## Jouets :

[http://www.mamanpourelavie.com/fr/editoriaux/statique/editoriaux\\_98.html](http://www.mamanpourelavie.com/fr/editoriaux/statique/editoriaux_98.html)

Lettre de l'Eco-Consommation n° 42 – Dossier (2004) : Le jouet, une affaire branchée

<http://www.ecoconso.be/article135.html>

<http://www.jeujouethique.com/>

<http://www.consommerdurable.com/2010/12/repas-de-noel-et-du-nouvel-an-ecologiques-les-ingredients-qu-il-faut-privilegier-et-ceux-qu-il-faut-eviter/>

## Sapins :

Comment choisir son sapin écolo pour Noël ?

<http://terresacree.org/sapin.htm>

Sapin de Noël artificiel ou naturel ?

<http://www.Noël-vert.com/sapins-naturels.php>

Les arbres de Noël et l'environnement

[http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Productions/Services/information\\_production/culturearbresNoël/environnement/](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Productions/Services/information_production/culturearbresNoël/environnement/)

[http://www.encyclo-ecolo.com/Sapin\\_de\\_noel](http://www.encyclo-ecolo.com/Sapin_de_noel)

## Déchets :

[www.reduisonsnosdechets.org](http://www.reduisonsnosdechets.org)

Le sac plastique : <http://www.arehn.asso.fr/dossiers/sacs/intro.php>

[www.recyclons-les-papiers.fr](http://www.recyclons-les-papiers.fr)

<http://www.encyclo-ecolo.com/Compost>

## **Autres**

[http://www.option-consommateurs.org/dc\\_pdf/pdf/oc\\_jouets\\_sonores\\_fr1004.pdf](http://www.option-consommateurs.org/dc_pdf/pdf/oc_jouets_sonores_fr1004.pdf)

<http://www.arehn.asso.fr/dossiers/pollution/pollution.php>

[www.boutiquesolaire.com](http://www.boutiquesolaire.com) ou [www.chargeurs-solaire.com](http://www.chargeurs-solaire.com)

[http://www.encyclo-ecolo.com/No%C3%ABI\\_%C3%A9cologique](http://www.encyclo-ecolo.com/No%C3%ABI_%C3%A9cologique)

<http://www.prioriterre.org/ong/particuliers/a2380/Noël.html>

<http://ma-maison-eco-confort.atlantic.fr/5-astuces-pour-un-Noël-ecologique/http://www.consoglobe.com/pg-Noël-ecolo><http://www.arehn.asso.fr/dossiers/Noël/Noël.html>

[http://www.lexpress.fr/actualite/societe/environnement/10-conseils-pour-un-Noël-ecolo\\_833764.html](http://www.lexpress.fr/actualite/societe/environnement/10-conseils-pour-un-Noël-ecolo_833764.html)

## **Noël solidaire**

[http://www.lavie.fr/solidarite/cinq-idees-pour-vivre-un-noel-solidaire-11-12-2015-68985\\_406.php](http://www.lavie.fr/solidarite/cinq-idees-pour-vivre-un-noel-solidaire-11-12-2015-68985_406.php)

<http://www.voisinssolidaires.fr/>

<http://www.oeuvre-orient.fr/>

<http://fraternite-en-irak.org/>

<http://www.leprogres.fr/pour-sortir/loisirs/Marche-brocante-vide-grenier/Marches/Rhone-alpes/Rhone/Lyon-3e-arrondissement/2016/12/09/Noel-solidaire>

<http://lyon.catholique.fr/?Accueillir-et-accompagner-les,13633>