Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

UN NOËL ÉCOLO : COMMENT MOTIVER SA FAMILLE ?

ARTICLES

[*mise à jour : 12/2022*]

Il y a diverses façons de fêter un Noël plus écolo mais encore faut-il convaincre sa famille de jouer le jeu. Cadeaux, repas, emballages... On y va pas à pas.

Tata Jeaninne propose chaque année de manger du foie gras. Cousin Adam râle si il n'y a pas un « vrai » sapin. Et les grands-parents arrivent toujours les bras chargés de trop de cadeaux pour les enfants. Pendant ce temps, on se réjouit d'être en famille... mais on se dit que notre empreinte écologique va en prendre un coup.

Comment respecter les traditions familiales à Noël tout en s'en créant de nouvelles, plus écologiques ?

> **Lire aussi : Comment préparer un Noël durable et abordable ?**

Et surtout comment convaincre ses proches de jouer le jeu de fêtes plus durables ? Suggestions.

Sommaire :

- Ouvrir la discussion pour briser (un peu) les codes
- Offrir un cadeau, c’est pas automatique
- Réinventer les repas
- Stop au gaspillage alimentaire
- Bonnes résolutions : ensemble, c’est mieux !

- -

Noël revêt parfois un caractère sacré. On est attaché aux rites et aux symboles, qui peuvent prendre des formes différentes selon les familles[1]. Les célébrations tendent aussi à se multiplier vu les nouveaux schémas familiaux.

En tête de liste des traditions, on retrouve le repas, les cadeaux et la déco. Le tout saupoudré d'abondance, d'exceptionnel... et d'une bonne dose de marketing. Mais on peut remettre en question ce qui ne nous convient pas, faire des propositions à ses proches pour mettre une touche de vert dans les fêtes et en limiter un peu les excès**.**

Ouvrir la discussion pour briser (un peu) les codes

Les traditions qui accompagnent les fêtes de fin d'années sont nombreuses. Certains y tiennent beaucoup tandis que d'autres sont plus mitigés (on connait tous quelqu'un qui sort son sapin dès la mi-novembre et, à l'opposé, quelqu'un pour qui la recherche de cadeaux est un poids). Sans pour autant tout remettre en question, pourquoi ne pas s'interroger sur certains « rites » conservés par habitude ? L'abondance de cadeaux et de nourriture, par exemple, est-elle incontournable ? Le sapin peut-il être fait maison à partir de récup' ? La pression de la réussite du repas doit-elle être mise uniquement sur la personne qui reçoit ? Faut-il casser sa tirelire pour prouver qu'on tient à quelqu'un[3] ?

> **> Lire aussi : Quel sapin de Noël choisir : naturel ou artificiel ?**

Les familles recomposées ou le rajout des conjoints au fil du temps multiplie souvent les « Noël » à fêter et bouleverse les habitudes. On parle même de « conflit de (double) loyauté »[4] quand il faut faire des choix. Pourtant, l'ouverture du clan peut être une bonne occasion d'oxygéner les habitudes et de créer de nouvelles traditions[5]. Et si, cette année, on essayait de changer une ou deux choses, juste pour voir ?

Le mot d'ordre : communiquer. On ouvre la discussion et on explique pourquoi on entame cette démarche : envie de limiter les excès, de réduire le gaspillage, de favoriser l'écoconsommation, de gagner en convivialité, de faire des économies (biffer les mentions inutiles)…

> **> Voir aussi : la campagne « Less is More »**

Sur quoi veut-on centrer notre effort cette année ? C'est sûr, composer avec les sensibilités de chacun n'est pas toujours une mince affaire. Alors on fait des compromis. Par exemple :

- on garde la dinde mais on fait une entrée végétarienne :
- on garde les cadeaux mais on utilise des emballages réutilisables ;
- etc.

Un pas à la fois.

Pas envie de passer pour le bobo-écolo-moralisateur de service ? On peut aussi proposer à ses proches de réaliser des défis ensemble pour Noël. S'amuser en groupe a parfois plus d'effets que des grands discours.

- DÉFI -

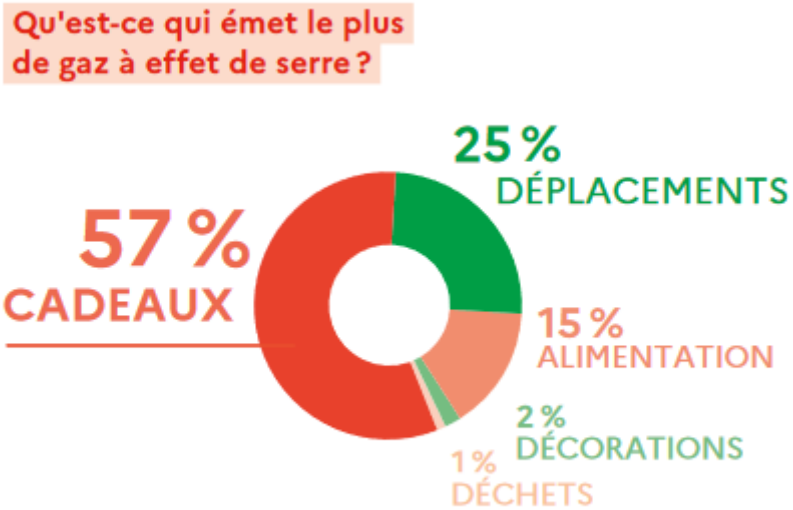
- **S’habiller sans acheter neuf** pour les fêtes. Qui trouvera la tenue la plus éclatante ?
  > **Voir plus : Tenue de soirée : comment s’habiller slow, chic et pas cher ?**

D'autres exemples tout au long de cet article, pour s'inspirer…

Offrir un cadeau, c’est pas automatique

Plaisir pour certains, calvaire pour d’autres, la recherche de cadeau prend du temps… et de l’argent ! Si, en plus, on reçoit des cadeaux pas adaptés, inutiles ou simplement pas à notre goût, on aboutit à une bonne intention complètement loupée, des objets produits pour rien et de l’argent perdu.

On dépense en moyenne 274 € pour Noël (417 € si on englobe la Saint-Nicolas), dont 63 % pour les cadeaux[6]. On peut se demander s’ il est possible de diminuer ce poste, spécialement en période de crise. Côté environnement, le bilan n'est pas flatteur non plus : 57 % des émissions de gaz à effet de serre liées aux fêtes sont dues à l'achat des cadeaux. Pire encore, 1 million de cadeaux seraient jetés directement à la poubelle chaque année ![7]



Les cadeaux sont responsables de la plus grande partie des émission de gaz à effet de serre des fêtes, d'après l'ADEME.

Plusieurs parades fonctionnent assez bien pour limiter cette orgie de cadeaux.

- Le **système « cacahuète »** : chacun offre un cadeau à une personne tirée au hasard et reçoit un cadeau d’une autre personne. On peut le faire à l’ancienne et mettre tous les noms dans un chapeau, puis piocher sa cacahuète. Si on ne se réunit pas d’ici Noël, Internet vient à la rescousse. De nombreux sites peuvent réaliser le tirage : Secret Santa, Tirokado, etc. Il suffit d’encoder les adresses email de chacun, et hop, le site se charge d’envoyer à chaque participant le nom de la personne à gâter. Bonus : lors du tirage, on peut exclure certains liens (par exemple, pour que les conjoints ne se piochent pas entre eux ou encore pour ne pas avoir la même cacahuète que l’an dernier). Bonus n°2 : on peut même écrire une lettre à notre « Secret Santa »[8] pour l’orienter dans son choix.

- **Définir une somme d’argent** pour chaque cadeau : on s’accorde sur un budget raisonnable

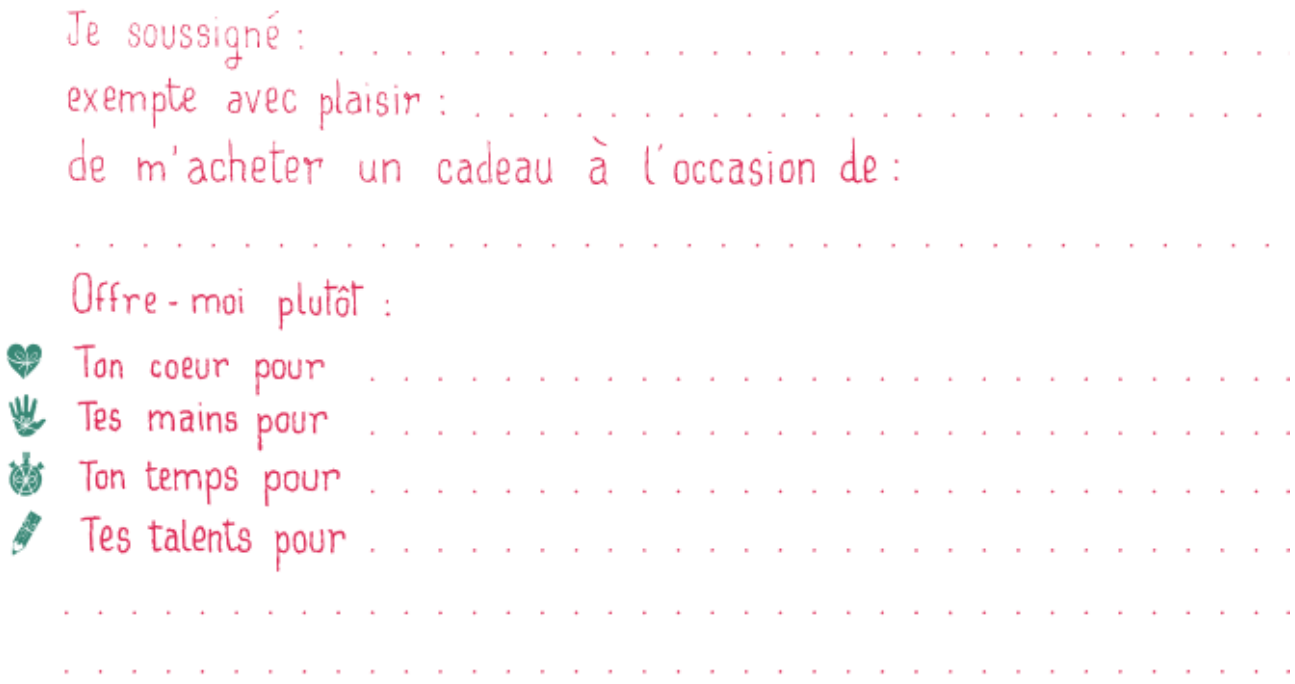
(qui peut dépendre des familles évidemment). L'avantage : pas de frustration ni de malaise si on a dépensé beaucoup plus ou beaucoup moins qu'un autre. Ceci dit, les « petites » sommes peuvent parfois encourager à acheter des babioles. On n'hésite pas à recourir plutôt aux cadeaux faits maison ou achetés en seconde main.

- Instaurer **des cadeaux faits maison** : des biscuits, une tisane avec les herbes aromatiques du jardin, coudre une pochette, faire un montage photos...
  > Lire aussi : Idées déco, cadeau, repas pour un Noël fait maison

- **Offrir des cadeaux immatériels ou des moments** : du temps passé ensemble, une place pour un spectacle, un escape game, une place pour un match, une journée détente dans un spa, un cours de cuisine…
  > Lire aussi : 10 idées de cadeaux (presque) zéro déchet pour Noël

- Pour les enfants, **on fait des propostions** à la famille (ça vaut aussi pour les anniversaires et la Saint-Nicolas). On peut orienter les proches en créant une liste en ligne (par exemple sur Kadolog, comme on pourrait le faire pour une liste de naissance) pour donner des idées adaptées à l'âge et aux besoins de l'enfant. L'enfant peut également écrire une lettre au Père Noël, avec l'aide d'un parent. On met ainsi toutes les chances notre côté pour taper dans le mille en faisant plaisir.

- On ne souhaite pas de cadeau ? On peut demander **un don pour une association.** En plus, c'est souvent en fin d'année qu'on se rappelle qu'un don de 40 € est déductible fiscalement. Certaines associations proposent aussi de parrainer un enfant. Pour que Noël profite à tout le monde ! Plusieurs organisations, comme Empreintes, proposent aussi un **certificat d'exemption de cadeau**. Le but est d'informer de sa volonté de ne recevoir aucun cadeau matériel. L'idée est d'encourager les moments ensemble.


Je soussigné : . . . . . .
exempte avec plaisir : . . . . . .
de m'acheter un cadeau à l'occasion de :
. . . . . .
Offre-moi plutôt :
Ton coeur pour . . . . . .
Tes mains pour . . . . . .
Ton temps pour . . . . . .
Tes talents pour . . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

Source : Empreintes asbl

On peut aussi commencer par **expliquer qu'on serait très content de recevoir un cadeau de deuxième main ou fait maison**. Cela inspirera peut-être ses proches à suivre le mouvement les années suivantes.

Cerise sur le cadeau : pourquoi ne pas proposer **un emballage de récup ou en tissu** ? Le bonheur de découvrir le cadeau n'en est pas moins grand ! On peut commencer par soi-même adopter cette méthode pour tous les cadeaux qu'on offre, et, qui sait, peut-être fera-t-elle d'autres adeptes avec le temps ?

> **> Lire : Le furoshiki : l'emballage cadeau original, chic et zéro déchet**

- DÉFI -

- Cette année c'est **objectif zéro emballage cadeau neuf** ! On laisse place à l'imagination, on peut utiliser de vieux journaux, des furoshikis, de jolies boîtes, d'anciens papiers cadeaux…
- **On teste la cacahuète** pour ne pas faire tous des cadeaux à tout le monde. Moins de pression car moins de cadeaux à faire et plus de temps pour trouver ou faire un cadeau qui plaira d'autant plus à nos proches.

Réinventer les repas

Pour les fêtes de fin d'année, on met traditionnellement les petits plats dans les grands. On se régale mais le repas représente 15 % des émissions de gaz à effet de serre des fêtes.[9] En cause ? La quantité de viande et les desserts.

> **> Lire aussi : Les bonnes raisons de manger moins de viande**

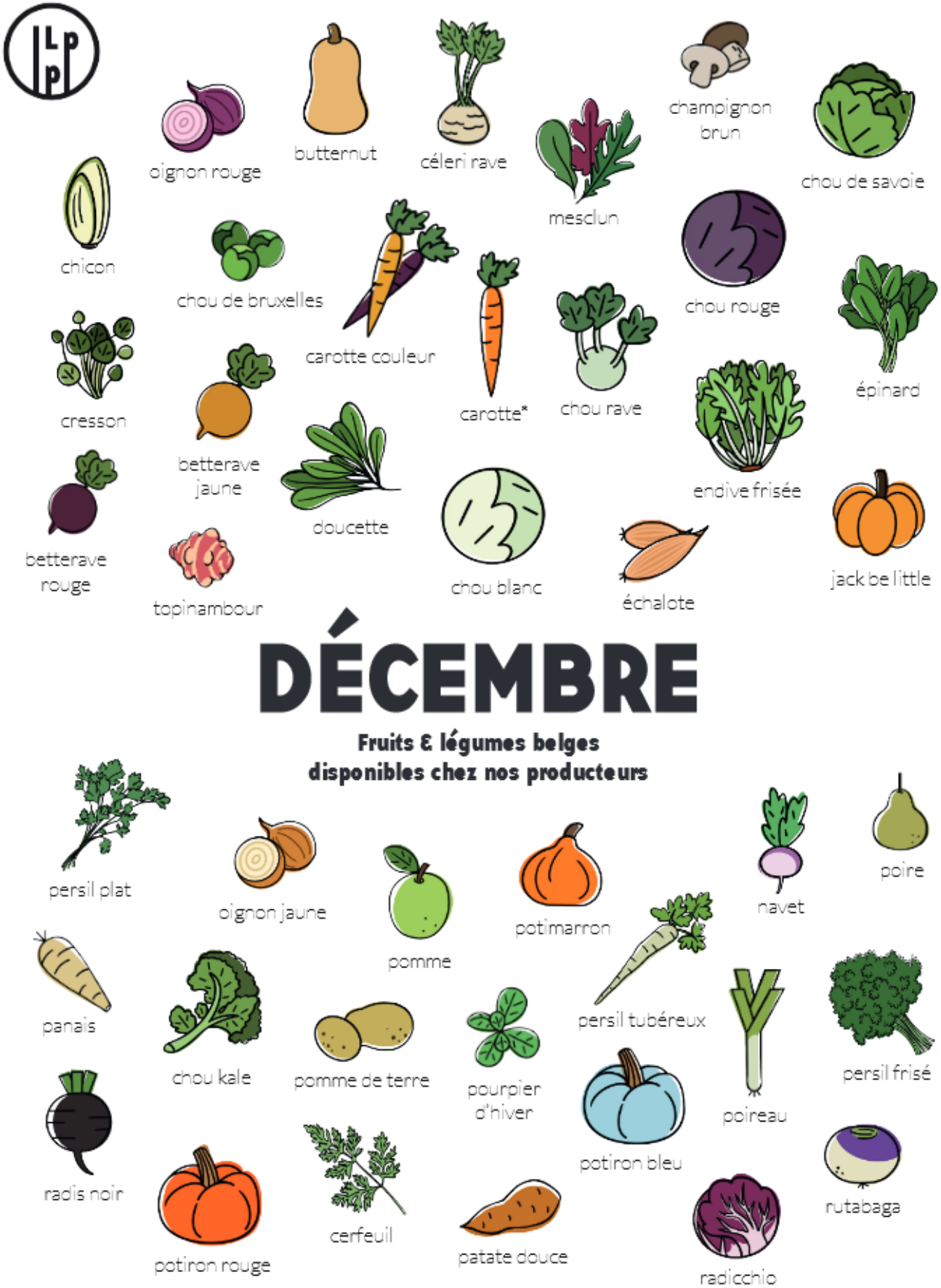
La **viande et le poisson** sont souvent des incontournables pour pour les fêtes. Noël et Nouvel An riment généralement avec dinde, gibier, huitres, caviar, saumon fumé, foie gras… Avec 105g de foie gras consommé par an, le Belge est même le deuxième plus grand consommateur de foie gras dans le monde[10] ! Et si on changeait ça petit-à-petit ? On n'a pas besoin d'une telle quantité de viande et surtout pas dans tous les plats ! Mais de là à, tout d'un coup, cuisiner entièrement végétarien pour toute la tablée… Attention aux levées de boucliers. On peut y aller étape par étape, cela facilite le changement.

Comme première étape, on peut essayer de proposer un apéro ou une entrée végé qui en jette. On évite bien sûr de proposer trois pauvres bouts de carottes avec de la mayo et on opte pour une chouette recette. Au lieu des grands discours, on fait tester du faux-gras (alternative au foie gras), de délicieuses tapenades et des crackers maison… Il y en aura pour tous les goûts !

On se donne de la peine pour préparer une délicieuse entrée végé.

> Plus d'idées de repas végétariens pour les fêtes

Un repas de **fêtes de saison** ? C'est possible ! On propose à ses proches d'utiliser les fruits et légumes de saison, il existe plein de recettes dans les livres de cuisine et sur Internet.



Source : [Les Petits Producteurs]

> Voir : Comment manger durable et où trouver des produits locaux, bio.

Un peu trop restreint ? On peut opter pour des légumes et fruits surgelés, en conserve, sous vide… (que l'on peut même avoir préparé l'été !). Les assaisonnements ont toute leur importance ! Par exemple l'huile de truffe peut apporter un petit goût festif et raffiné à nos préparations.

On a l'habitude de prendre un traiteur ou d'aller au restaurant? Et si on proposait une adresse avec une démarche écologique et qui fait attention à la provenance de ses produits ? On peut en retrouver à Bruxelles dans le bioguide ou par exemple via la liste de Lowco.

> Voir aussi : Comment préparer un repas de fêtes plus durable.

- DÉFI -

- Pour le repas, on opte pour une **auberge espagnole** avec comme thème « de saison », sans rien acheter de tout préparé. Tout le monde met la main à la pâte et on découvre ensemble de multiples saveurs !

- On prépare un apéro ou une entrée végétarienne. Une bonne manière de montrer que les végétariens ne mangent pas que des graines.
  > Voir plus : Un apéro durable

Stop au gaspillage alimentaire

Chaque année, c'est la même chose : on a trop à manger ! Le ventre plein à craquer, plus moyen d'ingérer ne fut-ce qu'encore une seule praline. Trop d'entrées, de plats, de desserts… Les fêtes de fin d'années sont très souvent synonymes de gaspillage alimentaire. On jetterait environ 3 kg de nourriture par personne pendant les fêtes[11].

Quand on est nombreux, calculer la bonne quantité n'est pas toujours chose aisée…Pour y voir plus clair, on peut regarder des recettes et ainsi calculer les quantités nécessaires selon le nombre d'invités. On compte en moyenne 600 à 700 g de nourriture par personne, dessert et apéro compris ! On n'hésite pas à passer l'info à la personne qui cuisine et à la rassurer : non, on ne va manquer de rien !

> Plus d'infos pour calculer les quantités

Conserver proprement les restes pour en profiter les jours suivants !

> En savoir plus sur [la conservation des restes]

- DÉFI -

- **On amène tous des recipients** pour rentrer avec les restes. On a ainsi le plaisir de manger de bons petits plats les jours suivants. On peut aussi soi-même prévoir des boîtes pour tout le monde si l'on pense que c'est plus facile. On n'oublie pas de les mettre au frigo le temps de la fête pour que tout reste bien frais.

Bonnes résolutions : ensemble, c'est mieux !

En plus des défis au moment de Noël, la nouvelle année est propice aux **bonnes résolutions**. On peut proposer de choisir une nouvelle habitude qui va dans le sens de l'environnement, et on essaie de la tenir toute l'année (acheter telle sorte d'aliment en bio / ne plus acheter de t-shirt neuf / essayer un repair café pour un objet ménager cassé / faire 2 jours sans viande chaque semaine…).

Alors, cap de passer des fêtes différentes ? À vous de jouer !

Voir aussi

- **Tous nos conseils pour les familles : [Générations écoconso].**

[1] Sacré Noël ! - Richard Ladwein, Éric Rémy - Dans Revue du MAUSS 2014/2 (n° 44), pages 229 à 249

[3] Spoiler : la réponse est non.

[4] Un conflit de double loyauté s'installe lorsqu'une personne se doit d'être loyale à deux systèmes différents qui sont partiellement ou totalement en disharmonie et mus par des enjeux différents.

[5] « Oxygéner les liens familiaux pour renouveler le plaisir d'être ensemble », Agenda Plus.

[6] Chiffre 2021 par Hellosafe pour la Belgique.

[7] "Un milion de cadeaux sont directement jetés dans le monde" dans "Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année", Goodwiil et ObSoCo pour l'ADEME, 2022.

[8] Comprenez : la personne qui vous a pioché.

[9] Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwiil et ObSoCo pour l'ADEME, 2022.

[10] Statistiques d'Euro Foie Gras.

[11] Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, Goodwiil et ObSoCo pour l'ADEME, 2022.

Liens
[1] mailto:adehaeseleer@ecoconso.be
[2] mailto:ederenne@ecoconso.be
[3] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-sapin-de-noel-choisir-naturel-ou-artificiel
[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/less-more-tas-les-cartes-en-main
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/tenue-de-soiree-comment-shabiller-slow-chic-et-pas-cher
[7] https://librairie.ademe.fr/cadic/7503/guide-organiser-noel-plus-ecolo.pdf
[8] https://secretsanta.fr/
[9] https://www.tirokdo.com/
[10] https://www.ecoconso.be/fr/Le-plaisir-d-un-Noel-fait-maison
[11] https://www.ecoconso.be/fr/content/10-idees-cadeau-presque-zero-dechet-pour-noel
[12] https://finances.belgium.be/fr/particuliers/avantages_fiscaux/dons#q1
[13] https://operation-papa-noel.be/fr/
[14] http://www.empreintes.be/certificat_cadeau/
[15] https://www.ecoconso.be/fr/content/le-furoshiki-lemballage-cadeau-original-chic-et-zero-dechet
[16] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-noel-durable-et-abordable#_Toc531775207

[17] https://www.ecoconso.be/fr/content/les-bonnes-raisons-de-manger-moins-de-viande
[18] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-noel-durable-et-abordable#_Toc531775215
[19] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-noel-durable-et-abordable#_Toc531775217
[20] https://lespetitsproducteurs.be/calendriers-des-fruits-et-legumes-belges-de-saison/
[21] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-manger-durable-et-choisir-entre-bio-local-equitable
[22] https://www.ecoconso.be/fr/content/alimentation-durable-ou-trouver-des-produits-locaux-bio
[23] https://www.ecoconso.be/fr/content/7-conseils-pour-bien-congeler-ses-aliments
[24] https://www.bioguide.be/rechercher
[25] https://lowco.org/addresses?keyword=&categoriesId=554216AC-4B1E-4C93-B021-C5FE88A8292C&latitude&longitude&p=1
[26] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-repas-de-fetes-plus-durable
[27] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-repas-de-fetes-plus-durable#_Toc500339086
[28] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-preparer-un-repas-de-fetes-plus-durable#_Toc500339096
[29] https://www.ecoconso.be/generations
[30] https://www.cairn.info/revue-du-mauss-2014-2-page-229.htm
[31] https://www.agendaplus.be/index.php/be/publications/dossier/102148/oxygener-les-liens-familiaux-pour-renouveler-le-plaisir-d-etre-ensemble
[32] https://hellosafe.be/blog/budget-saint-nicolas
[33] https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5963-les-impacts-environnementaux-des-fetes-de-fin-d-annee.html
[34] https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5943-comment-organiser-un-noel-plus-ecolo--9791029720697.html
[35] https://www.eurofoiegras.com/fr/qui-sommes-nous/

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons