RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

COMMENT ?

Organiser un Noël inoubliable ?



CLÉS POUR AGIR

DES FÊTES MAGIQUES ET PLUS ÉCOLOGIQUES, C'EST POSSIBLE !

Pour petits et grands, Noël est synonyme d'émerveillement, de bons repas et de beaux moments en famille. Nous sommes aussi de plus en plus nombreux à mesurer les conséquences de nos modes de vie sur la planète et à vouloir faire autrement. Alors si on alliait les deux ?

Comme le reste de l'année, les solutions ne manquent pas pour vivre un moment de fête plus écologique, sans nécessairement déroger aux traditions. Il suffit souvent de quelques adaptations et d'un peu d'anticipation pour limiter les impacts environnementaux des cadeaux, des menus et de la décoration.

Comment rendre les fêtes plus vertueuses sans perdre la magie de Noël (bien au contraire) ? La réponse avec 6 idées à expérimenter cette année !

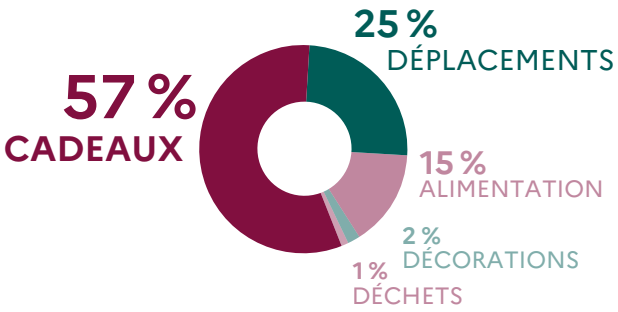


Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : bearideas - **Rédaction :** ADEME, agence Giboulées - **Illustrations :** Claire Lanoë, Amina François - **Photos :** couverture : © Netrun78/Shutterstock, © MNStudio/Shutterstock ; page 3 : © JasminkaM/Shutterstock ; page 4 : © JasminkaM/Shutterstock ; page 6 : © Lucky Business/Shutterstock ; page 8 : © Kolpakova Svetlana/Shutterstock ; page 10 : © zhuk _ ladybug/Shutterstock ; page 12 : © Anna Mente/Shutterstock ; page 14 : © Bogdan Sonjachnyj/Shutterstock - **Impression :** ESTIMPRIM

LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE : QUELS IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX ?

Qu'est-ce qui émet le plus de gaz à effet de serre ?



DES DÉPLACEMENTS MAJORITAIREMENT EN VOITURE

Chaque ménage français parcourt en moyenne **198 km**

94 % des déplacements des ménages se font **EN VOITURE, 2 % EN AVION** et seulement **4 % EN TRAIN,** pourtant beaucoup moins impactant

LE POIDS MAJEUR DES CADEAUX

PLUS DE 300 MILLIONS de cadeaux faits à Noël

4 % SONT DES OBJETS ÉLECTRONIQUES ET DES BIJOUX, responsables de **30 % DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DES CADEAUX**

Chaque année, **PRÈS D'1 MILLION DE CADEAUX NON DÉSIRÉS** sont **DIRECTEMENT JETÉS**

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.



1 LE NOËL CANADIEN

Faire plaisir en allégeant la hotte du père Noël.



Être sûr de faire plaisir sans multiplier les cadeaux : c'est tout l'intérêt du Noël canadien, aussi connu sous le nom de *Secret Santa*. Le principe ? Tirer au sort la personne parmi les convives que vous gâterez cette année, mener l'enquête pour trouver LE cadeau le plus adapté et garder le secret jusqu'au jour J. Effet garanti !

27 % des Français déclarent avoir reçu **DES CADEAUX QU'ILS N'UTILISENT JAMAIS** soit au minimum **12 MILLIONS DE CADEAUX JUGÉS INUTILES** chaque année

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

AUTRE ASTUCE (BRITANNIQUE CETTE FOIS)

4 types de cadeaux pour combler les enfants à Noël en évitant l'avalanche de jouets :



Un cadeau qui fait envie (dans la liste au père Noël par exemple).



Un cadeau qui sera tout de suite utile



Un cadeau qui se porte.



Un cadeau qui se lit.

QUELQUES IDÉES SUPPLÉMENTAIRES

Le cadeau utile

Misez sur ce qui servira. Pour les sportifs en herbe, petits ou grands, un équipement (crampons, raquettes…). Pour les gourmands, offrez des cadeaux qui se mangent (panier garni de produits bio du terroir, chocolat équitable…) ou vos créations (biscuits de Noël, confitures, cotons démaquillants en tissu lavable…) !

Le cadeau engagé

Un kit zéro déchet ou un lombricomposteur pour alléger la poubelle par exemple… Dans tous les cas, privilégiez les produits porteurs de labels environnementaux.

EN SAVOIR +

Découvrez les labels environnementaux sur agirpourlatransition.ademe.fr

Le cadeau dématérialisé

Cours de couture ou de bricolage, séance de massage, abonnement à un média ou à un service culturel (musée, théâtre…), place de concert, week-end découverte dans sa région en hébergement écolabellisé (par exemple un de ceux sélectionné par l'ADEME). C'est un bon moyen de joindre l'utile à l'agréable quand on connaît bien ses proches.

LE TOP 3 DES CADEAUX
offerts à Noël en France
LES TEXTILES 39 %
LES JOUETS 19 %
LES LIVRES 18 %[1]

TOUS LES CADEAUX N'ONT PAS LE MÊME IMPACT ENVIRONNEMENTAL

La fabrication des appareils numériques est beaucoup plus impactante.

Un smartphone	Un jean	Un livre (300 pages)
32 kg équivalent CO_2[1]	**25 kg** équivalent CO_2[1]	**1,1 kg** équivalent CO_2[1]
136 kg de ressources mobilisées[1]	**51 kg** de ressources mobilisées[1]	**0,474 kg** de ressources mobilisées[2]

[1] Source : *Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.*

[2] Source : Negaoctet.

3 RÈGLES D'OR POUR LES JOUETS

Le moins de plastique possible : privilégier le bois et les matières naturelles.

Sans parfums : ils émettent des composés organiques volatils, irritants pour les voies respiratoires.

Sans pile : c'est moins de ressources utilisées pour leur fabrication et moins de déchets dangereux à recycler.

POUR NE PRENDRE AUCUN RISQUE

Pensez au bon d'échange lors de vos achats ou à la carte-cadeau. Et si jamais vous tombez à côté, il y aura toujours la revente ou le don.

2 LES CADEAUX DE SECONDE MAIN

Une bonne façon d'acheter le cadeau parfait, en plus vert !



Le marché de l'occasion est en plein développement et nous sommes de plus en plus nombreux à y avoir recours tout au long de l'année. Pourquoi s'en priver à Noël ? C'est un bon moyen de limiter les dépenses en favorisant la seconde vie des objets. Pour un cadeau souvent équivalent au neuf, la planète nous dit merci !

2 MILLIARDS D'EUROS dépensés à Noël en France pour les **PRODUITS ÉLECTRONIQUES** (30,5 € par ménage en moyenne)

2,8 MILLIARDS D'EUROS pour les **VÊTEMENTS** (41,8 € par ménage en moyenne)

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

SUR LA PISTE DES BONNES AFFAIRES



Les brocantes, vide-greniers et dépôts-vente à proximité pour dénicher des cadeaux au fil de l'année.

Les structures de réemploi : ressourceries, associations (Emmaüs, Secours populaire…).



Les sites spécialisés (leboncoin.fr, paruvendu.fr, topannonces.fr…).



Les enseignes spécialisées (Troc, Cash Express, Rejoué, réseau Envie…) ou traditionnelles (Fnac, Darty, Leclerc, Decathlon…) qui proposent des produits d'occasion.

L'OCCASION N'A QUE DU BON

Un large choix

On peut trouver d'occasion beaucoup d'objets en très bon état et bien moins chers. C'est notamment le cas des jouets : parce que les enfants grandissent vite, le marché de l'occasion regorge d'articles récents, parfois même revendus dans leur emballage d'origine. Au-delà, c'est aussi l'option idéale pour offrir des livres, des vêtements, du matériel sportif, des objets de déco, de la maroquinerie, des bijoux…

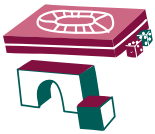
14 % des Français affirment **AVOIR DÉJÀ OFFERT UN CADEAU D'OCCASION**

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

15 ANS : c'est la **DURÉE DE VIE MOYENNE D'UN JOUET**

Source : ADEME, « Étude préalable à la mise en place de la filière REP Jouets », 2020.



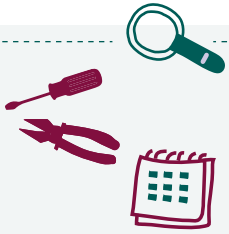


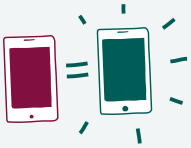


Numérique et électroménager : vive le reconditionné !

Ordinateurs, smartphones, appareils ménagers, consoles de jeux… Le marché du reconditionné offre un choix de plus en plus large. Nettoyés, réinitialisés, révisés et contrôlés par des professionnels, ils sont aussi sous garantie ! Comme tout produit acheté, la garantie légale est de 2 ans (sans avoir besoin de produire la preuve du défaut pendant la première année).

LES BÉNÉFICES DU RECONDITIONNÉ ? L'EXEMPLE DU SMARTPHONE





Les mêmes services qu'un appareil récent.



Moins cher que le neuf.



Jusqu'à 8 fois moins impactant pour l'environnement[1].

Une durée de vie prolongée et donc moins d'énergie et de ressources consommées pour fabriquer des objets neufs.

[1] Source : ADEME, « Évaluation de l'impact environnemental d'un ensemble de produits reconditionnés », 2022.

3 LE FESTIN NOUVELLE FORMULE

Revisiter la tradition du repas de Noël pour une table de fête plus respectueuse de l'environnement.

Et si cette année, on faisait varier le « traditionnel » menu de Noël : moins copieux pour faire plus vertueux ? Régaler ses convives avec des recettes à la fois gourmandes et bonnes pour la planète, c'est possible ! Alors pourquoi ne pas revisiter nos assiettes ?

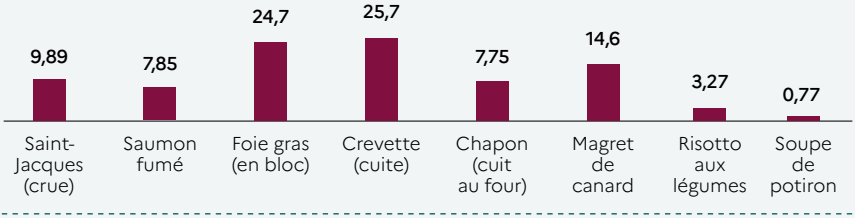


Parmi les produits « phares » des repas de fête, environ **30 000 TONNES** de chocolat, **10 000 TONNES** de crevettes, 12 000 tonnes de gibier, **2 000 TONNES** de pintades sont achetées en plus par les Français pendant les fêtes de Noël ; **L'ALIMENTATION REPRÉSENTE LE 3E POSTE D'IMPACT DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !**

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

DÉCOUVREZ L'IMPACT CARBONE DE VOS ASSIETTES À NOËL

En kg CO_2e/kg de produit[1]



[1] Source : Agribalyse, septembre 2025.

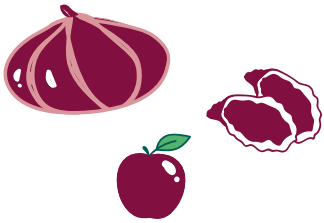
LA RECETTE D'UN REPAS PLUS ÉCOLOGIQUE

Cuisiner en quantité raisonnable

Lors des fêtes, nous prévoyons souvent en trop grande quantité et jetons beaucoup de nourriture. Les bons conseils anti-gaspi : sonder les invités sur leurs envies, préparer ses menus à l'avance, établir une liste de courses avant de faire ses achats et ajuster les quantités au nombre de convives.

Des produits de qualité et de saison

Mieux vaut privilégier la qualité à la quantité en choisissant des produits issus de filières plus durables, de saison et porteurs du label « Agriculture biologique » si possible. Pour le chocolat, qui ne peut pas être produit localement en France, privilégiez-le bio et porteur d'un label du commerce équitable. Pour la viande, préférez un producteur local et gâtez vos invités !



EN SAVOIR +

Pour consommer de saison, consultez l'appli mesfruitsetlegumesdesaison.fr

Les coquillages et les poissons aussi ont leur saison, renseignez-vous sur le site mangerbouger.fr

76 KILOTONNES
DE NOURRITURE GASPILLÉES
pendant les fêtes, soit
3 kg DE NOURRITURE
PAR MÉNAGE

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

Innover pour des repas festifs originaux

Revisitez vos menus traditionnels : réduisez la part de viande dans vos plats tout en faisant la part belle aux légumes ! Feuilletés de chèvre chaud au miel, risotto aux champignons, potimarron farci aux châtaignes, poire rôtie à l'orange...

Créez un dessert original avec des poires, des pommes ou des agrumes dans vos recettes. Et pour rendre vos assiettes encore plus gourmandes, ajoutez des amandes, des noix, des figues séchées...

Il existe plein de recettes festives, abordables pour des repas plus écologiques.

EN SAVOIR +

Découvrez des recettes de fête élaborées par de grands chefs

Cuisiner les restes

Tartines grillées au saumon, fromage frais et citron de la veille ; velouté de potimarron, châtaignes et surplus de volaille... Les mets typiques de Noël s'associent et se re-cuisinent très bien les jours qui suivent.

4 LE SAPIN FAIT MAISON

Pour un arbre de Noël original et écoresponsable, libérez votre créativité !



Et si on fabriquait son propre sapin ? Avec des matériaux de récup', naturels, non traités… on peut faire des merveilles ! Comme un sapin mural en branchage et cordage. Tout aussi flatteur que le sapin traditionnel et idéal pour les petits espaces.

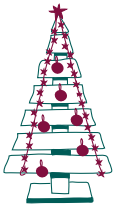
+ DE 5 MILLIONS
DE SAPINS VENDUS EN 2024

Source : Kantar pour l'Association Française du Sapin de Noël Naturel (AFSNN), « L'achat de sapins pour les fêtes de Noël en 2024 », 2025.

Le sapin est responsable de
52 % DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DES DÉCORATIONS DE NOËL

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

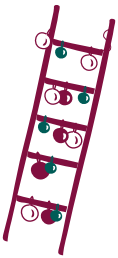
DES IDÉES DE RÉCUP'



De vieilles planches ou chutes de bois, découpées et assemblées, ou encore une palette de bois peinte (avec de la peinture écolabellisée).



Des livres empilés : il suffit d'une bibliothèque un peu fournie pour fabriquer votre *book tree* !



Une échelle en bois décorée de boules suspendues avec du fil de pêche.

UNE PRÉFÉRENCE POUR LE ROI DES FORÊTS ?

Optez pour le sapin naturel, le plus vert !

Vive les sapins *Made in* France ! Un épicéa odorant ou un Nordmann gardant ses épines, ils sont cultivés sur des parcelles spécifiques (et non pas coupés en forêt). De nombreux labels sont là pour orienter votre choix : Plante Bleue, MPS, Max Havelaar ou encore AB (agriculture biologique).





Et pourquoi pas un sapin en pot ?

C'est une bonne option, à condition de ne pas tarder à le replanter. S'il est conservé trop longtemps à l'intérieur, ses racines se dessèchent et il ne pourra pas reprendre vie en pleine terre.

Artificiel oui, mais à condition qu'il dure !

Les sapins artificiels ont l'avantage de pouvoir être réutilisés d'une année sur l'autre. Les modèles en plastique sont majoritairement fabriqués en Asie avec du pétrole. De plus en plus proposés, les sapins en bois sont une meilleure alternative.



UN SAPIN ARTIFICIEL EN PLASTIQUE doit être conservé le plus longtemps possible **(20 ANS)** pour compenser les impacts liés à sa fabrication et son acheminement

Source : Ellipsos, "Comparative life cycle assessment (LCA) of artificial vs natural Christmas tree", 2009.

COMMENT SONT RECYCLÉS NOS SAPINS ?

Déposé en déchèterie ou dans un point de collecte dédié (mis en place par les mairies et certains magasins), il sera composté ou broyé pour servir de paillage dans les jardins ou espaces verts. Surtout, ne l'abandonnez pas sur le trottoir. On compte sur vous pour le rapporter dans un point de collecte !

Non aux sapins floqués !

Bombés de neige artificielle ou colorés, ces sapins recouverts de produits chimiques ne seront pas recyclés mais incinérés avec les ordures ménagères… De plus, ils émettent des polluants dans l'air intérieur des logements.

5 LA DÉCO 100 % NATURELLE

Un hommage à Dame Nature.

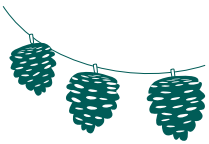


À quoi bon acheter boules, guirlandes et autres décorations en plastique quand la nature regorge de trésors ? Branches de résineux, houx, lierre, gui, pommes de pin… Un petit ramassage dans un parc ou dans le jardin, un peu de créativité et le tour est joué !

Les Français renouvellent leurs décorations de Noël **TOUS LES 5 ANS ENVIRON**

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

DES IDÉES À RÉCOLTER



Des suspensions ou une guirlande en pommes de pin, pour le sapin.



Une couronne végétale, en tressant du lierre et du houx autour d'un cintre en métal.



Des agrumes de senteur : plantez des clous de girofles dans des oranges pour une déco parfumée !

D'AUTRES IDÉES À PORTÉE DE MAIN



ÉVITEZ LES ARTIFICES !

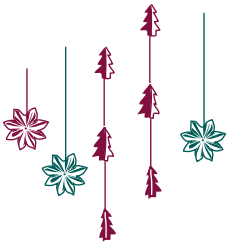
Peintures dorées, neige artificielle, bougies parfumées… libèrent des composants organiques volatils (COV) qui dégradent l'air intérieur et irritent les voies respiratoires.

Réutiliser d'une année sur l'autre

Plutôt que de racheter des décorations à chaque Noël, pourquoi ne pas faire durer les précédentes ? À défaut, privilégiez les matières naturelles de récupération (papier, bois, liège) et évitez les produits jetables : nappes en papier ou intissé, vaisselle d'un soir, confettis dorés ou argentés…

Pour changer, place à la créativité !

Créer de très jolies décorations avec ce que vous avez sous la main, c'est possible ! Une fouille de tiroirs, quelques emballages ou vieux journaux, rubans ou ficelles peuvent suffire pour fabriquer boules, guirlandes et autres merveilles. Pour s'inspirer, il existe de nombreux tutoriels en ligne, y compris pour les enfants, comme sur le site de **Wakou**.





LES GUIRLANDES LUMINEUSES ? MODERNITÉ ET SOBRIÉTÉ



Privilégiez celles munies d'ampoules LED, moins énergivores. Attention aux décorations lumineuses adaptées pour l'extérieur, plus puissantes, qui consomment près de trois fois plus d'énergie que celles entourant le sapin du salon. Et pour encore plus d'économies, optez pour des versions avec minuteur intégré ou capteurs solaires (pour l'extérieur), sans oublier de les éteindre avant d'aller vous coucher.

Les guirlandes lumineuses restent allumées **178 HEURES** en moyenne

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, « Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année », 2022.

6 LE *FUROSHIKI* POUR TOUT EMBALLER

L'emballage réutilisable sans papier.



Originaire du Japon, le *furoshiki* est une technique de pliage et de nouage de tissu utilisée pour l'emballage de cadeaux ou le transport d'objets. Avec quelques bouts de tissus (vieilles nappes, taies d'oreillers ou vêtements non portés…) et en s'inspirant des tutos en ligne, on crée un paquetage original et réutilisable à l'infini !

20 000 TONNES
DE PAPIERS CADEAUX CONSOMMÉS chaque année en période de Noël

Source : Citeo, « Tri et recyclage des emballages de cadeaux de Noël », 2019.

AUTRES IDÉES RÉCUP' EN TISSU



Les pochons récupérés ou à fabriquer soi-même, avec des carrés de tissu cousus, des rubans, de toutes tailles (pour un bijou, un vêtement…) : très tendances et réutilisables plusieurs fois !



Les *tote bags*, quand on ne s'en sert pas pour les courses.

DES ASTUCES CRÉATIVES POUR EMBALLER VOS CADEAUX



Les boîtes et sacs de Noël

Solides et faciles à ouvrir sans rien déchirer, ces contenants, en carton ou en tissu, sont réutilisables de nombreuses fois. Gardez-les et pensez à vous en servir pour vos prochains cadeaux.



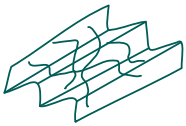
Du papier cadeau recyclable

Évitez les papiers plastifiés ou pailletés (non recyclables) et préférez les papiers portant un label environnemental.



Des papiers qui peuvent aussi emballer

Pourquoi ne pas réutiliser des feuilles de journaux ou de magazines pour des cadeaux « à la Une » ? Ou bien d'anciennes cartes routières ou mappemondes qui trouveront ainsi un nouvel usage.



Les anciens papiers cadeaux

Non déchirés, ils peuvent être conservés pour emballer une seconde fois !
À condition de déballer ses cadeaux avec précaution.

APRÈS LA FÊTE, LE RECYCLAGE GRÂCE AU TRI



Les emballages et papiers cadeaux dans le bac de tri dédié.

Les bouteilles et pots en verre dans le bac de verre ou le point d'apport volontaire.





Les emballages volumineux (cartons, pièces de calage en polystyrène…) à la déchèterie.

Les épluchures, déchets de cuisine… au compost ou dans la collecte dédiée proposée dans votre ville (bac ou composteur collectif, sac dédié…).



EN SAVOIR +

Un doute pour trier vos déchets ? Rendez-vous sur quefairedemesdechets.ademe.fr

L'ADEME EN BREF

Au cœur des missions qui lui sont confiées par le ministère de la Transition écologique, le ministère en charge de l'Énergie et le ministère en charge de la Recherche, l'ADEME – l'Agence de la transition écologique – partage ses expertises, assure le financement et l'accompagnement de projets de transformation dans des domaines variés : énergie, économie circulaire, décarbonation de l'industrie, mobilité, bâtiment, qualité de l'air, consommation et production responsables, alimentation durable, bioéconomie, gestion des sols, adaptation au changement climatique et transition juste.

L'ADEME mobilise les citoyens, les entreprises et les territoires pour les aider à progresser vers une société plus sobre en carbone et économe en ressources. Résolument engagée dans la lutte contre le changement climatique et la dégradation des ressources, elle conseille, facilite et soutient les initiatives, de la recherche à la diffusion des solutions.

Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC), l'ADEME met également ses capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers

013032

Novembre 2025

9 791029 724282