

# LES FÊTES, C'EST VOUS QUI LES FAITES



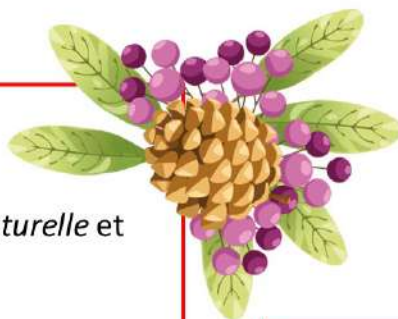
Les fêtes de fin d'année engrangent énormément de déchets : emballages cadeaux, boîtes en carton, blisters en plastique des fournitures alimentaires... Réduire ses déchets à Noël, c'est possible. Optons pour une déco de Noël slow !



## LA DECO

Privilégiez un retour à l'essentiel en choisissant une déco *naturelle* et *minimaliste* :

- Quelques pommes de pin et branches de sapin ramassées lors d'une balade en forêt pourront apporter un air de fête à une cheminée
- Remplissez des coquilles de noix vidées avec de la cire naturelle pour en faire des mini bougies
- Ramassez des noisettes et peignez-en le corps en doré pour apporter une touche festive
- Remplissez un vase transparent de pommes de pin et ajoutez-y une petite guirlande lumineuse
- Découper des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce dans des pelures d'orange et faites-les sécher. Ensuite, enfilez-les le long d'un fil et vous obtiendrez une jolie guirlande naturelle et colorée



## LA DECO DE TABLE

- La déco de table peut être directement puisée dans la nature : branches de sapin, pommes de pin, fruits de saison...
- Bien sûr, privilégiez les nappes et serviettes en tissu
- Enroulez vos serviettes en tissu avec de la ficelle et coincez-y un bâton de cannelle et/ou une branche de thym
- Des bougeoirs peuvent être improvisés dans des boîtes de conserve nettoyées et percées ou dans des petits pots en verre



## LES FÊTES, C'EST VOUS QUI LES FAITES

### LE SAPIN

- Bannissez le sapin en plastique et remplacez-le par un sapin nature écolabellisé ou bien confectionnez votre sapin vous-même avec du bois de palette ou des branches
- Privilégiez les guirlandes végétales et les LED
- N'hésitez pas à suspendre des pommes de pin ou d'autres décors naturelles, économiques et écologiques
- Fabriquez vos propres suspensions à l'aide d'une pâte auto-durcissante naturelle : 1 verre d'eau + 1 verre de maïzena + 2 verres de bicarbonate de soude, placez les ingrédients dans une casserole, chauffez à feu moyen jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Confectionnez des formes et suspendez-les !
- Remplacez la neige artificielle par de la farine ou du sucre glace, pour la crèche par exemple



### LES CADEAUX

- Offrez des cadeaux dématérialisés (sortie ciné, rendez-vous chez l'esthéticienne, soirée resto, place de concert, abonnement à la salle de sport, à la ludothèque...)
- Confectionnez vos cadeaux : confiture maison, eaux-de-vie, bocal rempli d'ingrédients pour faire des cookies, set de savon, shampoing, le tout en solide...
- Difficile de renoncer aux jeux vidéo ? Echangez les disques de jeu et achetez une console évolutive
- Limitez les jouets à piles et si c'est inévitable, préférez les piles rechargeables
- Privilégiez le bois, le durable
- Achetez d'occasion dans des brocantes de jouets
- Répartissez les rôles : chacun est responsable d'un seul cadeau



### EMBALLER LES CADEAUX

- Utilisez l'incontournable : le papier kraft ! Issu d'une production durable, il est personnalisable à souhait
- Réutilisez de vieilles cartes géographiques pour un effet au top !
- Le papier journal peut aussi être une bonne alternative, n'hésitez pas à le customiser !
- Réutilisez des boîtes en carton ou papiers cadeaux
- Enfin, si vous devez acheter, préférez des papiers écolabellisés non plastifiés





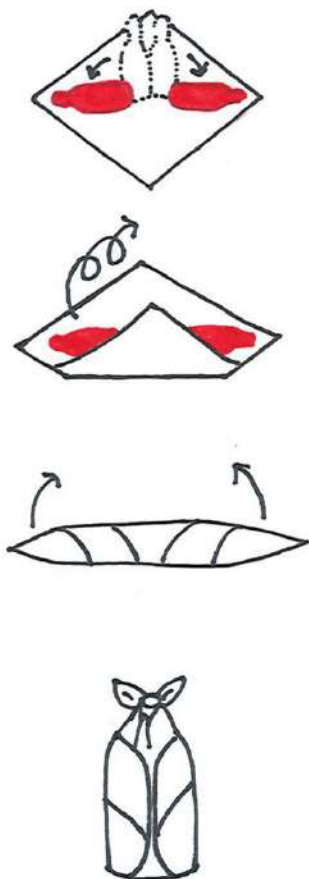
## EMBALLER LES CADEAUX

Adoptez le **furoshiki** : technique japonaise qui consiste à emballer toutes sortes d'objets dans des carrés de tissu. Réutilisez foulards, paréos et diverses chutes de tissu !

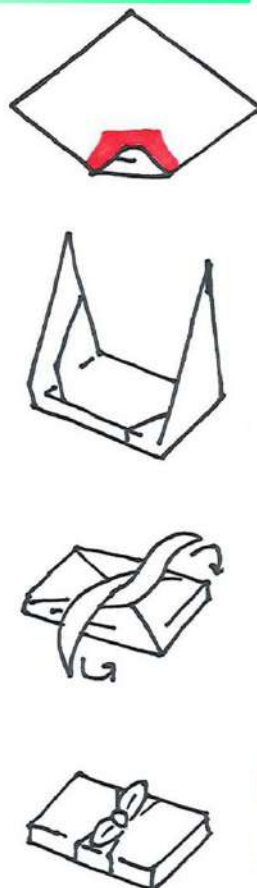
### Bim Tsutsumi



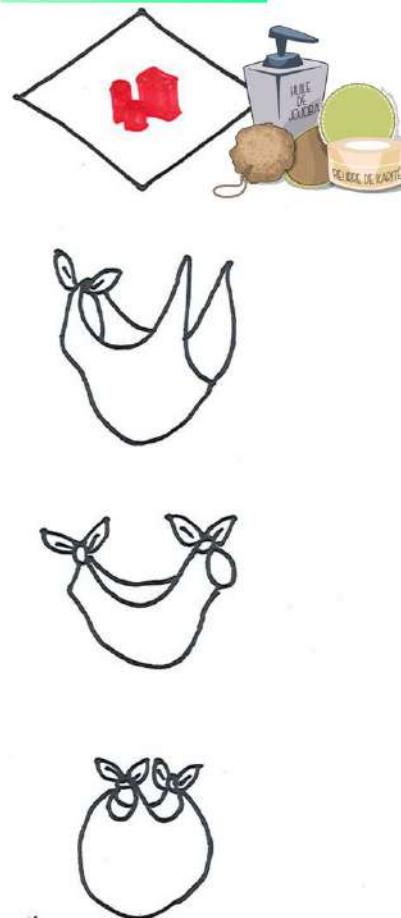
### Bim Tsutsumi 2



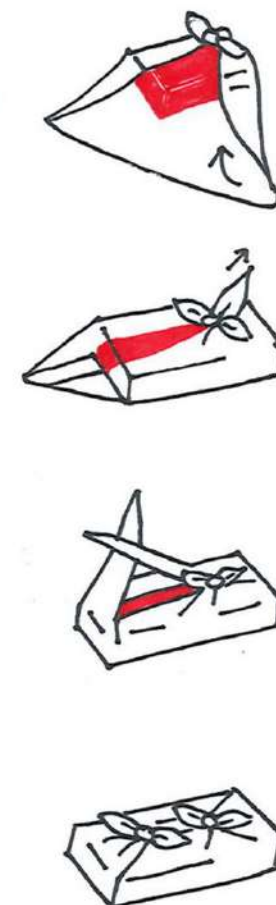
### Sao Tsutsumi



### Tesage Bukuro



### Kousa Tsutsumi



LES FÊTES, C'EST VOUS QUI LES FAITES



# EMBALLER LES CADEAUX

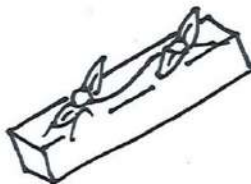
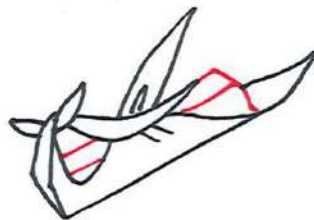
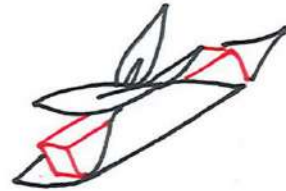
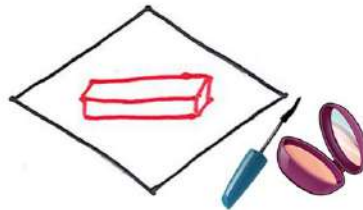
Hon Tsutsumi



Kakushi Tsutsumi



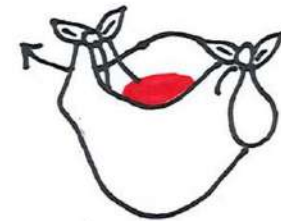
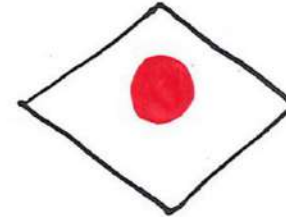
Futatsu Tsutsumi



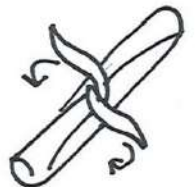
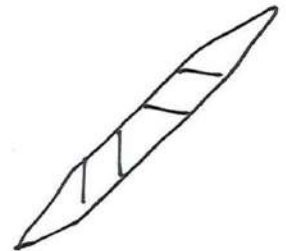
Yotsu Musubi



Suika Tsutsumi



Entou Tsutsumi



# LES FÊTES, C'EST VOUS QUI LES FAITES

Le jour de l'Épiphanie va arriver et Noël est derrière nous... Vous pouvez déposer votre sapin dans un recy parc ou attendre le ramassage prévu dans votre commune ou bien, offrez-lui une deuxième vie !



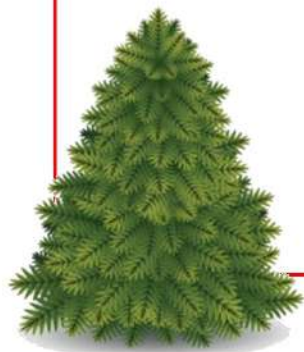
## RÉCUP | SAPIN

Du vinaigre blanc et une branche de sapin vous donneront un produit d'entretien antibactérien au parfum frais et naturel ! Pour cela, réalisez un mélange moitié eau, moitié vinaigre blanc et laissez macérer des aiguilles de sapin pendant au moins 15 jours.



Envie d'un bain de pieds qui sent bon la nature ? Faites bouillir un grand volume d'eau et ajoutez-y 100 grammes d'aiguilles de sapin. Laissez infuser 10 minutes. Ensuite, filtrez le mélange et utilisez l'eau pour y baigner vos pieds. Relaxation assurée !

Utilisez vos branches de sapin comme paillage économique aux pieds de vos plantes fleuries au jardin (hortensias, rhododendrons). Les branches de sapin, riches en terpènes (qui ralentissent la repousse des mauvaises herbes) peuvent être placées en bordure de chemin ou protéger du froid vos plantations pendant l'hiver. Mais ce n'est pas tout ! Disposez quelques tas d'aiguilles de sapin près de vos légumes au potager, vous ferez fuir les limaces et escargots qui ne supportent pas l'odeur du sapin !



Confectionnez un savon pour les mains qui sent bon le sapin :

- 200 ml d'eau
- 10 g de copeaux de savon de Marseille
- une poignée d'aiguilles de sapin (ou de pin) sèches et réduites en poudre
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel
- 10 gouttes d'huile essentielle de pépins de pamplemousse



Faites bouillir l'eau. Hors du feu, ajoutez les copeaux de savon de Marseille en mélangeant au fouet. Laissez le mélange refroidir avant d'y ajouter le miel et l'huile d'olive (adoucissants et hydratants), les aiguilles de sapin en poudre et les gouttes d'HE de pépins de pamplemousse (conservateur naturel). Versez le mélange dans un flacon pompe rempli aux 3/4 et vous voilà muni de votre savon pour les mains !

Ajoutez une poignée d'aiguilles de sapin à 1 litre d'eau bouillante et vous obtiendrez une solution nettoyante pour le sol ou votre plan de travail.

Utilisez le bois du sapin, coupé en morceaux, pour vous chauffer après l'avoir laissé sécher 6 mois.

Si vous avez opté pour un sapin en pot et que vous en avez pris soin, plantez-le dans votre jardin.



# LES FÊTES, C'EST VOUS QUI LES FAITES



Lors des fêtes, nous avons tendance à faire toujours trop : apéro, entrée, plat, dessert, fromages... Evitons la surabondance alimentaire ! Pour éviter de gaspiller, un seul mot d'ordre : ANTICIPER ! Réfléchissez à votre repas à l'avance pour ajuster la quantité au nombre de convives et à leur appétit .

## LE REPAS DE NOËL



### L'apéro :

- On opte pour les légumes d'hiver : chou-fleur, carotte, fenouil... que l'on trempe dans une sauce mayonnaise maison ou une version plus légère à base de fromage blanc.
- La betterave et le potimarron seront du plus bel effet dans des verrines. On les agrmente de fromage de chèvre, de champignons...

### L'entrée :

- Les deux stars de l'entrée de Noël sont, bien généralement, le saumon et les huîtres ! Privilégiez le circuit court et soyez attentif aux éco-labels pour le poisson. N'hésitez pas à remplacer le saumon par de la truite fumée, plus écologique et économique !

### Le dessert :

- Si le chocolat fait partie du dessert, on opte pour du chocolat certifié Fair Trade qui garantit une rémunération juste des producteurs.
- Fruits de saison, sorbet fait maison, verrines aux marrons glacés... les idées éco-responsables sont nombreuses !



### Assiette durable :

- Majoritairement végétale, voire végétarienne ;
- Faite maison ;
- Locale ;
- Préparée à base de produits bio.



### Le plat :

- On privilégie la viande blanche à la viande rouge. En effet, l'élevage de cette dernière provoque presque 3 fois plus d'émission de gaz à effet de serre.
- Si vous optez pour du poisson, privilégiez les produits de saison qui n'ont pas fait le tour du monde avant d'arriver dans votre assiette !
- Mettez sur les légumes de saison et les épices : risotto aux champignons, gratin de butternut aux morilles, légumes rôtis au curcuma...
- Choisissez du vin bio qui garantit l'utilisation de raisins dont la culture n'utilise pas de pesticides.

