



TRUCS & ASTUCES POUR UN NOËL AVEC MOINS DE DÉCHETS

Le père Noël réduit ses ordures...



Ce document est édité par le Conseil général de la Sarthe, Sarthe Nature Environnement, Pays du Mans, Le Mans Métropole, Pays de la Vallée de la Sarthe, Pays de la Haute Sarthe, Communauté de communes du Maine 301, SMIRGEOMES.

Conseil général de la Sarthe - Direction de l'Aménagement, de l'Agriculture et de l'Environnement - 5 rue Joseph-Marie Jacquard - 72100 LE MANS - Tél. : 02.43.54.72.52 - Fax : 02.43.54.71.06 - contact@cg72.fr - Informations complémentaires sur www.cg72.fr - Imprimé sur papier recyclé par l'imprimerie Berger - Conception : OKAPARKA - Crédit photos : Fotolia.com : ©anathel, ©asife, ©Carola Schubbel, ©daffodilred, ©jc_cards, ©Jeanette Dietl, ©Jenny Sturm, ©magdal3na, ©Magdalena Kucova, ©Maksim Shebeko, ©Meliha Gojak, ©Monkey Business, ©Smileus, ©tankist, ©womue et Pays du Mans.

Noël est plus joyeux avec moins de déchets !

Noël c'est le moment de l'année où on se fait plaisir : cadeaux, bons repas, décorations, etc. Pourtant, il ne faut pas perdre de vue les bonnes pratiques et rester attentif à notre poubelle.

En effet, pendant les fêtes de Noël nous produisons deux fois plus de déchets que d'habitude : chacun jette en moyenne et par jour 2kg de déchets au lieu du kilo habituel.

Pour que Noël soit aussi une fête pour la planète, évitons de produire des déchets parfois difficiles à éliminer :

- Le sapin, lequel acheter, en faire quoi ?
- Les ornements coûtent parfois cher, peut-on économiser et faire plaisir ?
- Les papiers cadeaux seront-ils réutilisables, recyclables ?

Relevons le défi d'un Noël sans trop de déchets !!!

Sommaire

Mon beau sapin	p. 4
Optez pour un sapin créatif !	p. 5
Les décorations :	
• Étoiles et Boules	p. 6
• Guirlandes et Couronnes	p. 8
Les décors de table	p. 9
Les lumières	p. 10
Emballages cadeaux	p. 11
Cadeaux dématérialisés et écoresponsables	p. 12
Vos propres cadeaux	p. 12
Les repas de fêtes	p. 13



Mon beau sapin

• Le sapin naturel :

Pour préserver l'environnement, préférez un sapin d'origine française (moins d'émission de CO₂ pour son transport). Les sapins vendus sur les marchés sont cultivés spécialement, donc pas de déforestation. N'allez pas prélever votre sapin vous-même.

Avec ou sans racines ?

- **En pot avec racines** : il trouve sa place dans un grand jardin après Noël.
- **Coupé** : avec de l'eau au pied il tiendra (sauf l'épicéa).

Après les fêtes, surtout ne le jetez pas à la poubelle. Autres solutions, la déchetterie, la plateforme de broyage, ...

Renseignez-vous ! Sinon, utilisez un sac à sapin. Mais n'y mettez surtout pas de neige artificielle, ça ne se composte pas et se dégrade très mal.

• Le sapin synthétique :

Il est en plastique, plus ou moins bien imité (attention lors de votre choix) et se range dans un coin du grenier ou de la cave en attendant l'année prochaine ; pas de surprise, c'est un investissement à long terme. Vous pouvez le garder une dizaine d'années sans problème lorsqu'il est bien entretenu.

Il est intéressant si vous le conservez longtemps (malheureusement en France les sapins artificiels sont changés tous les 3 ans en moyenne).

On trouve toutes les tailles, depuis le sapin de table de 30 cm jusqu'au géant de 3 m de haut.

Le sapin de Nordmann est de plus en plus utilisé pour Noël car il ne perd pas ses aiguilles.

Et si vous fabriquiez votre sapin vous-même ? Les enfants adorent ça !

Sapin Naturel

Avantages :

- Aspect visuel plus naturel
- Peut se composteur
 - Bonne odeur

Inconvénients :

- Perd ses aiguilles
- Achat tous les ans
- Fait plus de déchets s'il n'est pas replanté

Sapin Synthétique

Avantages :

- Durable (10 ans)
- Moins cher (rapport à la durée)
- Ne perd pas ses aiguilles

Inconvénients :

- Pas naturel
- Non biodégradable
 - A stocker
- Souvent fabriqué en Asie





Optez pour un sapin créatif !

Quelques idées pour laisser libre cours à leur imagination :

- **Sapin mural** : Découpez une silhouette en forme de sapin, en papier kraft, papier de récupération de diverses couleurs, papier à tapisserie, ... Fixer cette silhouette sur une porte, un mur en ajoutant une vraie branche.
- **Sapin en volume** : Suspendre une série de disques ou d'étoiles de taille croissante du haut vers le bas, découpés dans des matériaux divers : cartons, bois, plastique de récupération. L'essentiel est de conserver la forme caractéristique d'un sapin. Et pourquoi pas un sapin en bouteilles en verre ?

Vous pouvez également utiliser une plante verte, une branche de houx, ...



Sapin en bois, découpez une forme de sapin dans une écorce de bois.



Sapin mural, accrochez des objets de Noël découpés, récupérés, sur votre mur en formant un sapin.



Sapin en bois, empilez des plaques de bois les unes sur les autres.



Étoiles et Boules

Dans beaucoup de familles, la boîte des ornements traditionnels est bien conservée : l'oiseau de paradis, l'étoile du sommet, les boules colorées, etc. Tous en verre filé précieux et fragile, peu à peu remplacés par des bibelots en plastique au fur et à mesure de la casse. Et si vous en faisiez vous-même ?

Les boules de Noël : le plus simple c'est d'utiliser du papier métallisé (alu, papier d'étain, ...) froissé en boule au creux de la main, posé sur la branche. Ensuite, c'est du travail manuel : cônes assemblés par la pointe (triangles, hexagones, pentagones), tous peuvent être réalisés à partir de récup. Le meilleur : les paquets de café métallisés soigneusement mis à plat.

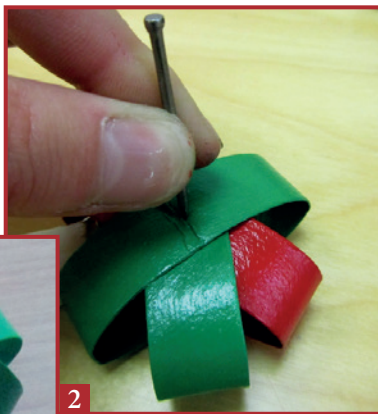
Les enfants adoreront aussi découper des étoiles en carton et les décorer à leur façon, avec des perles, de la peinture, du papier coloré, ...

Vous trouverez des idées dans pratiquement tous les magazines de Noël, du papier, des ciseaux, de la colle, des pinces à linge pour tenir pendant que ça sèche, et cela occupe !

• Boule de Noël en carton :



1
Colorez au préalable vos rouleaux. Découpez-les en tranche pour obtenir des anneaux de 2 cm environ.



2
Assemblez les rondelles, et effectuez un trou à l'aide d'un clou pour y glisser la ficelle.



3

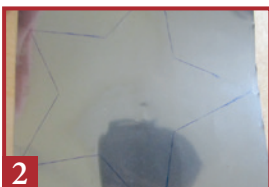
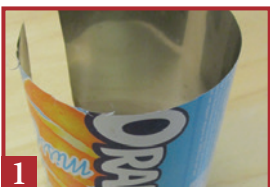
• **Boules de Noël en canette, en 5 étapes :**



- 1 - Après avoir découpé les extrémités des canettes, aplatissez la feuille de métal.
- 2 - Tracez et découpez des lamelles d'un centimètre.
- 3 - Percez les lamelles et assemblez-les à l'aide d'une attache parisienne aux extrémités.



• **Etoiles en canette, en 4 étapes :**



- 1 - Après avoir découpé les extrémités des canettes, aplatissez la feuille de métal.
- 2 - Tracez et découpez une étoile.
- 3 - Tracez et rainez des diagonales de la pointe au centre de l'étoile. Votre étoile est maintenant en relief !



Guirlandes et Couronnes

Rien ne vous empêche de faire des guirlandes fantaisies de coquillages, de matériaux trouvés dans la nature pour les mettre dans votre sapin, ainsi vous vous souviendrez de vos vacances.

• Guirlandes en carton :

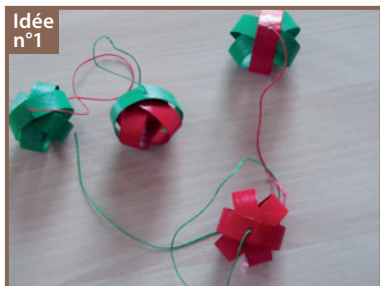


1



2

Colorez au préalable vos rouleaux.
Découpez-les en tranche pour obtenir des anneaux de 2 cm environ.



Idée n°1

Assemblez les rondelles, et effectuez un trou à l'aide d'un clou pour y glisser la ficelle.



Idée n°2

Assemblez les rondelles les unes dans les autres pour former une longue guirlande.

• Couronnes en carton :



Couronne en carton :
Reprenez la même technique que pour les guirlandes.
Entrecollez les lamelles en une pointe et ajoutez une boule au centre des pointes.



Les déco de table

Pour la nappe ou le chemin de table rien ne vous empêche de récupérer des chutes de tissus épais ou d'utiliser des matières naturelles comme le lin, le chanvre voire même le coton issu de l'agriculture biologique.

Pour décorer votre table de repas de fêtes, préférez plutôt des matériaux naturels comme par exemple les pommes de pin, la mousse, les marrons, les noix, les branches de houx, les écorces, les copeaux de bois pour remplacer les paillettes traditionnelles. Pour confectionner vos bougeoirs, vous pouvez utiliser des pots en verre comme par exemple les pots à confiture ou à yaourts et les recouvrir de matières comme de la mousse, sapin, raphia, toile de jute, kraft etc.

Tout ceci vous permettra de créer une ambiance chaleureuse et ce, tout en préparant une table de fêtes belle et naturelle !



Toile de jute, Kraft... peuvent créer un ensemble très chaleureux.



Laissez libre cours à votre créativité en associant matières, formes et textures...





Les lumières



On trouve maintenant des guirlandes avec des LED consommant très peu, ne chauffant pas et qui durent plusieurs années (investissement à long terme). Les guirlandes à franges métallisées et les mètres de colliers brillants aussi.



Photophores en boîtes de conserves

Attention, n'allez pas acheter des canettes et des boîtes de conserve exprès ; le but est de réutiliser pour éviter de faire des déchets.

Enfin, si vous ne souhaitez pas bricoler, vous pouvez réutiliser les décorations des années précédentes plutôt que d'en acheter de nouvelles.

Peignez votre boîte de conserve récupérée et réalisez vos motifs à l'aide d'un clou et d'un marteau.





Emballages cadeaux

Les cadeaux ont été amoureusement emballés, autour de cartons souvent énormes, et avec des rubans autour... Peut-on décemment récupérer ces emballages pour une utilisation ultérieure ? En partie certainement. Essayez de ne pas trop les froisser pour pouvoir les réutiliser.

D'autres solutions existent pour vos papiers cadeaux !

- Le tissu : emballage japonais Furoshiki.
- Le papier journal et du raphia pour décorer.
- Réutiliser les boîtes à chaussures : repeindre, coller des dessins dessus.

Attention : les papiers cadeaux, les papiers métallisés, pailletés, en matière plastique, ainsi que le bolduc ne sont pas recyclables !

Si vous souhaitez vraiment faire vos papiers cadeaux traditionnellement, utilisez plutôt du papier kraft qui est le papier le moins traité et qui se recycle le mieux. Mais aussi des papiers labellisés FSC et PEFC, ou fabriqués à partir de papier recyclé.





Cadeaux dématérialisés et écoresponsables

Les cadeaux de Noël sont susceptibles de devenir par la suite des déchets donc ils peuvent augmenter la quantité de déchets mis à la poubelle. Pour éviter ce phénomène, il existe des solutions ayant moins d'impact, tout en faisant plaisir.

Voici quelques idées :

- Places de cinéma, de concert, de parc d'attraction, d'exposition
- Chèques et cartes cadeaux
- Abonnements revues, musées, médiathèques, associations, AMAP, ...
- Séance de coiffure, soin du corps, massage, ...
- Cours de musique, chant, sport, cuisine, ...
- Sortie au restaurant
- Weekend nature
- Musique et films en téléchargement légal
- Sortie au bowling, au zoo, à l'accrobranche, ...
- Baptême de l'air
- Cadeaux d'occasion

Vos propres cadeaux

On peut aussi créer ses propres cadeaux, le temps mis à l'ouvrage fera également très plaisir à la personne qui le recevra :

- Album photo
- Cartes de vœux
- Calendrier personnalisé et intemporel
- Gâteaux faits maison





Les repas de fêtes

Les fêtes de fin d'année sont aussi l'occasion de partager de bons repas en famille ou entre amis. Mais, selon la qualité et la quantité des produits alimentaires que vous achèterez, vos repas auront plus ou moins d'impact sur l'environnement. Des solutions existent pour limiter ces impacts comme par exemple : acheter des produits locaux, issus de l'agriculture biologique et/ou du commerce équitable, de saison, accommoder les restes en découvrant de nouvelles recettes !

Bien souvent, la quantité des restes de repas de fêtes n'est pas négligeable, parfois ils ne sont pas consommés à temps et sont donc jetés. Pour limiter ce gaspillage, pensez à congeler les restes pour les consommer ultérieurement, et/ou à les accommoder pour les manger sous une autre forme. Par exemple, utiliser les restes de dinde ou de foie gras dans une salade gourmande ou sur une pizza !

Voici quelques recettes à découvrir...

• Croustillants de restes de poisson parfumés aux herbes



Pliez 4 feuilles de filo en deux, de façon à former 4 larges bandes.

Badigeonnez-les au pinceau de beurre fondu tiédi. Répartissez 50 g de fines herbes fraîches ou surgelées (coriandre, persil, estragon...) et 150 g de poisson cuit coupé en morceaux.

Salez et poivrez. Repliez ensuite chaque bande de façon à former 4 petits paquets bien fermés.

Badigeonnez-les à nouveau de beurre fondu. Faites dorer ces croustillants 15 min au four préchauffé à th. 6 (180 °C). Servez-les chauds ou tièdes.

• Pirojkis avec les restes de dinde



30 min.

Faites fondre 1 oignon haché 3 min à la poêle, dans 15 g de beurre. Ajoutez 150 g de dinde rôtie hachée.

Mélangez 2 min sur feu doux. Salez, poivrez. Hors du feu, ajoutez 2 oeufs durs hachés et 2 cuil. à soupe d'aneth ciselé. Mélangez. Dans 1 pâte brisée, découpez 8 ronds avec un verre retourné. Répartissez la farce sur chacun, puis repliez chaque rond bord à bord. Soudez-les en les pinçant avec vos doigts mouillés. Cuisez-les 20 min au four préchauffé à th. 6 (180°C). Servez les pirojkis chauds ou tièdes.

• Crumble végétarien avec les restes de légumes



25 min.

Répartissez 400 g de poêlée de légumes cuite dans 4 petits plats beurrés. Si la quantité vous semble un peu juste, ajoutez des légumes surgelés de votre choix (cuits au micro-ondes avec un fond d'eau, puis égouttés). Mélangez 100 g de farine avec 100 g de beurre mou et 60 g de parmesan râpé, en effritant ces ingrédients entre les paumes de vos mains pour obtenir un mélange sableux. Recouvrez-en les légumes. Enfournez 20 min à th. 7 (210 °C). Servez chaud.

• Barquettes à la russe avec les restes de pommes de terre



15 min.

Réchauffez pendant 5 min 4 pommes de terre de taille moyenne dans le panier d'un cuit vapeur. Pelez-les, coupez-les en deux, puis réservez-les.

Fouettez 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse avec un filet de citron et poivrez au moulin. Répartissez ensuite sur les ½ pommes de terre tièdes et garnissez-les d'oeufs de poisson : oeufs de poissons volants au wasabi (dans les épiceries fines), oeufs de lump, oeufs de truite ou de tarama.

• Trifle à la poire et au chocolat avec les restes de bûche



15 min.

Portez à ébullition 15 cl de crème liquide. Versez sur 150 g de chocolat noir haché et couvrez. Laissez reposer 5 min, puis mélangez pour obtenir une



crème lisse. Coupez en morceaux 4 tranches de bûche pâtissière (au chocolat, au café ou aux marrons). Egouttez 6 ½ poires au sirop et coupez-les en dés. Répartissez les morceaux de bûche et de poires dans 4 verrines, en alternant avec la crème au chocolat. Parsemez de copeaux de chocolat et saupoudrez d'un voile de sucre glace.

• **Billes choco-coco avec les restes de gâteaux**

 pour 16 billes

 15 min. + 1h de réfrigération

Pour 16 billes :

Dans un saladier, écrasez 120 g de gâteau moelleux au chocolat avec 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée. Faites fondre 100 g de chocolat noir en morceaux avec 40 g de beurre au micro-ondes. Lissez le mélange, versez dans le saladier et mélangez. Réfrigérez 1 h. Façonnez de grosses billes entre vos mains. Roulez-les dans 3 cuil. à soupe de noix de coco râpée. Déposez-les dans des petites caissettes de papier plissé et servez-les bien froides, avec le café.

À vos fourneaux et bonne dégustation !

Cette brochure vous est proposée par :

Conseil général de la Sarthe

Direction de l'Aménagement, de l'Agriculture et de l'Environnement

5 rue Joseph-Marie Jacquard - 72072 LE MANS

Tél. : 02 43 54 72 52

www.cg72.fr

Sarthe Nature Environnement

10 rue Barbier - 72 000 Le Mans

Tél. : 02 43 88 59 48

sarthe-nature-env@wanadoo.fr

Communauté de communes du Maine 301

Tél. : 02 43 29 00 01

www.cdec-maine301.fr

Le Mans Métropole Service Propreté

Tél. : 02 43 47 47 57

www.lemans.fr

Syndicat mixte du Pays du Mans

Tél. : 02 43 51 23 23

www.paysdumans.fr

Syndicat mixte Pays de la Haute Sarthe

Tél. : 02 43 33 70 96

www.payshautesarthe.fr

Syndicat mixte Pays de la Vallée de la Sarthe

Tél. : 02 43 94 80 80

www.paysvalleedelasarthe.fr

SMIRGEOMES

Tél. : 02 43 35 80 57

www.smirgeomes.fr



POUR ALLER PLUS LOIN !

www.reduisonsnosdechets.fr

www.ecologie.gouv.fr

www.consodurable.org

www.ademe.fr

www.minidechets.org

http://ecocitoyens.ademe.fr/guides-pratiques

www.fne.asso.fr/preventiondechets

www.marque-nf.com