



## MINI-GUIDE POUR UN NOEL RESPONSABLE

Labels et astuces pour mieux consommer



## POURQUOI CE GUIDE ?

**1** Pas facile de consommer responsable pendant les Fêtes de fin d'année, souvent considérées comme emblématiques de notre société de sur-consommation. Pourtant, si l'on en croit l'étude publiée par Deloitte cette année pour Noël, 77% des Français sont hostiles à acheter des produits fabriqués par des enfants, 67% sont sensibilisés aux contraintes carbone et 72% préfèrent acheter ce qui est produit dans leur pays. Pour vous aider à tenir le cap, nous avons créé ce guide à garder en poche avant de se lancer dans la frénésie de Noël : il vous permettra notamment de repérer les labels auxquels vous fier pour vos achats et cadeaux. Ces labels sont issus du Guide des Labels de la Consommation Responsable, réalisé avec le soutien de l'ADEME et consultable en ligne sur notre site [Mescoursespourlaplanete.com](http://Mescoursespourlaplanete.com).

Nous avons aussi voulu rappeler quelques conseils simples à garder en tête au-delà des labels pour faire le bon choix, qu'il s'agisse d'acheter un sapin pour votre salon, des jouets pour votre nièce ou votre neveu, des produits de beauté ou les ingrédients du réveillon pour ravir les papilles de votre famille !

Pour en savoir plus sur les garanties offertes par les différents labels et sur les marques engagées selon les catégories de produits, consultez notre site [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com) (rubriques labels et fiches produits)



## LES ECO-GESTES DE NOEL



Saviez-vous qu'un consommateur Français consacre en moyenne 350 euros aux cadeaux de Noël et 577 euros au total en dépenses de Noël ? Une consommation qui peut engendrer excès, déchets et pollution... ou au contraire faire des cadeaux à la planète, avec quelques astuces en tête :

- Privilégiez des cadeaux plus écolos**, c'est-à-dire durables, utiles et évolutifs, plutôt que le dernier gadget à la mode.
- Pensez au cadeau dématérialisé** : une place de spectacle, un abonnement à un musée, une journée à la ferme (pour les enfants) ou un massage font parfois plus plaisir qu'un objet... Pensez aussi au certificat d'exemption de cadeau (à télécharger sur [mescoursespourlaplanete.com](http://mescoursespourlaplanete.com)), qui déchargera vos proches de l'obligation de vous acheter un cadeau en leur suggérant par exemple de vous offrir un bon moment à passer ensemble.
- Évitez de faire vos achats à la dernière minute**. Prendre votre temps vous aidera à faire les bons choix.
- Évitez les cadeaux électroniques**, dont le flux de déchets, toxiques et non recyclables, augmente chaque année. Ou alors achetez-les d'occasion sur Ebay et les sites équivalents.
- Évitez la multiplication des cadeaux**. Arrangez-vous avec votre famille et vos amis pour faire des (beaux) cadeaux groupés ou pour n'offrir des cadeaux qu'aux enfants.
- Minimisez l'emballage et privilégiez le réutilisable** (rubans, ficelles, anciens paquets cadeaux) mais sachez que tous les papiers cadeaux, une fois en centre de tri, finissent à la poubelle et ne sont pas recyclés...
- Pensez aux associations caritatives** si vous recevez en cadeau un objet que vous avez déjà, ou qui ne vous plaît pas.
- Choisissez des cartes de vœux éditées pour financer de grandes associations** (WWF, Unicef, Handicap International). Utilisez des cartes de vœux gratuites et originales sur Internet ou... faites les vous-mêmes !

## VOTRE SAPIN DE NOEL

Six millions de sapins sont vendus chaque année en France. Si la France compte de nombreux producteurs, le sapin qui trônera dans votre salon pourrait venir de l'étranger et avoir vu sa pousse accélérée à l'aide de produits chimiques et autres fertilisants... Voici quelques alternatives, au choix :

- Évitez les sapins en plastique ou passez-vous de sapin** : préférez par exemple décorer un arbre du jardin ou proposez aux enfants d'en créer une version originale avec des matériaux recyclés.
- Préférez un sapin français**, du Morvan par exemple, et demandez, même s'ils sont encore rares, un sapin bio ou certifié FSC (issus de forêts gérées durablement).
- Pensez au sac à sapin** : vendu à 5 euros au profit de Handicap International, il décore le pied du sapin pendant les fêtes. Compostable, il permettra ensuite d'emballer proprement votre sapin pour l'emmener à la déchèterie.
- Évitez les décorations Made in China** (90% du marché), préférez-leur des produits du commerce équitable ou organisez un atelier « décorations » avec vos enfants.
- Si vous achetez un sapin en pot dans le but de le replanter dans votre jardin, sachez qu'il faut le faire rapidement dans les semaines suivant son achat.
- Si on donnez-lui une seconde vie** : des enseignes comme IKEA et des collectivités comme Paris le reprennent pour en faire du compost.



## LES JEUX ET JOUETS

	Jouets en bois	Jouets en coton	Peluches	Ballons en cuir
FSC	🌿			
PEFC	🌿			
AB Agriculture biologique		🌿	🌿	
GOTS Global Organic Textile Standard		🌿	🌿	
Öko-Tex Confiance Textile		🌿	🌿	
Max Havelaar		🌿		🌿



### Les trucs en plus :

- Vérifiez que le marquage CE est bien présent sur la boîte du jeu acheté.
- Évitez les jouets à piles et optez pour des jouets solides et durables qui pourront resservir à votre prochain enfant.
- Évitez le plastique, dont l'odeur de neuf est souvent le signe de la présence d'additifs douteux : préférez les jouets en coton bio mais aussi en chanvre, et les jouets en bois certifié, tels que ceux proposés chez Nature & Découvertes et Alter Mundi.

## LES COSMETIQUES

	Gel douche Shampoing	Crème Soins	Maquillage	Parfums
Ecolabel Européen	🌿			
Nature et Progrès	🌿	🌿	🌿	
Natrue	🌿	🌿	🌿	🌿
Cosmebio	🌿	🌿	🌿	🌿
BDIH	🌿	🌿	🌿	
Ecocert	🌿	🌿	🌿	
Max Havelaar		🌿		



### Les trucs en plus :

- Essayez les rares parfums labellisés Cosmebio disponibles sur le marché (chez L'Artisan Parfumeur, Patyka, Cattier, Acorelle, Melvita ou Florame... ;)
- Testez des gammes de maquillage bio (chez Dr. Hauschka, Logona, Lavera ou Couleur Caramel). Des marques développent aussi des gammes vegan sans produits animaux (Avril, Lily Lolo, Alima Pure).

## LA MODE

	Coton	Lin Chanvre	Laine	Chaussures
Ecolabel Européen	🌿	🌿	🌿	🌿
Naturtextil	🌿	🌿	🌿	
GOTS Global Organic Textile Standard	🌿	🌿	🌿	
Demeter	🌿	🌿	🌿	
Öko-Tex Confiance Textile	🌿	🌿	🌿	
Ecocert	🌿	🌿	🌿	
Max Havelaar	🌿			🌿



### Les trucs en plus :

- Offrez des vêtements à l'entretien facile et n'oubliez pas que l'entretien représente la moitié de l'impact écologique d'un vêtement (lavage : consommation d'eau et d'énergie, repassage etc.) ;
- Redécouvrez certaines fibres naturelles végétales, comme le lin et le chanvre, dont la culture nécessite moins d'eau, d'engrais et de pesticides que le coton en production conventionnelle. Si elles sont disponibles en version bio, c'est encore mieux...

## LE DINER DU REVEILLON

	Fruits et légumes	Viande	Poissons et Crevettes	Chocolat
AB Agriculture Biologique	🌿	🌿	🌿	🌿
Label Européen Agriculture Biologique	🌿	🌿	🌿	🌿
Nature et Progrès	🌿	🌿		🌿
Demeter	🌿	🌿		
Label Rouge	🌿	🌿	🌿	
MSC Marine Stewardship Council			🌿	
Max Havelaar	🌿			🌿



### Les trucs en plus :

- Privilégiez les viandes blanches traditionnelles (chapon, dinde, etc.) à la viande rouge (bovine) dont la production, en dehors de la culture biologique ou de production fermière locale, engendre 2 à 3 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre.
- Privilégiez les légumes ainsi que les aliments riches en protéines (légumineuses etc.).
- Pout tout savoir sur les espèces menacées et les poissons à consommer, consultez le guide des poissons du WWF en ligne sur [www.pourunepchedurable.fr](http://www.pourunepchedurable.fr)