

Faire la fête sans



Fête de la musique, mariages... la saison des festivités bat son plein. Pour se mettre la tête à l'en-vert sans que la planète n'ait un jour à trinquer, *Quelle Santé* a dressé le guide du fêtard responsable. Que le bal commence!

Ils se sont retrouvés là, dans la cour de l'immeuble, l'un avec une bouteille de son pays, l'autre avec sa spécialité maison. Ils ont discuté, échangé autour de plats venus des quatre coins de la copropriété. Certains se sont confiés, d'autres se sont amusés, les enfants en ont profité pour se faire oublier. Le 27 mai dernier, ils étaient plus de 6 millions de voisins à faire tinter leurs verres. Grâce à Atanase Périfan, chef d'orchestre de la célèbre rencontre des voisins désormais européenne, chaque printemps, le pied des immeubles baigne dans la fête. Et par capillarité positive, leurs habitants se trouvent irradiés de bonnes ondes pour le reste de l'année.

Faire la noce : c'est bon, c'est gai, ça fait du bien et c'est contagieux. Les Français adorent ça. On les comprend, d'ailleurs il n'y a aucune raison de s'en priver, que ce soit entre voisins le dernier mardi du mois de mai ou n'importe quel autre jour de l'année. Pour que la fête soit complète, rappelons-nous cependant que l'exercice

n'est pas de tout repos pour la planète (ni pour nous d'ailleurs qui n'avons plus tous 20 ans). Et suivons ces quelques règles pour lui éviter la gueule de bois.

☞ L'addition, s'il vous plaît

Que vous l'appelliez surprise-party, boum ou teuf, avez-vous une idée de son bilan écologique ? Selon la Convention Industry Council's Green Meetings Report and Meetings Strategies Worldwide, une fête d'une centaine de personnes pendant 3 jours, c'est plus de 2 000 assiettes, 3 000 boissons cannettes et bouteilles, 2 000 tasses à café et 2 000 serviettes en papier. Et le plus souvent, tout est jetable. Or, selon une autre association anglo-saxonne, 1 000 cuillères en plastique consomment dix fois plus d'énergie et de ressources naturelles que la fabrication d'une cuillère en métal et le fait de la laver à 1 000 reprises.

Côté menu, si l'on n'y prend garde, la bamboula peut vite tourner à la marée noire.

L'écobilan d'un kilo de bœuf corres-

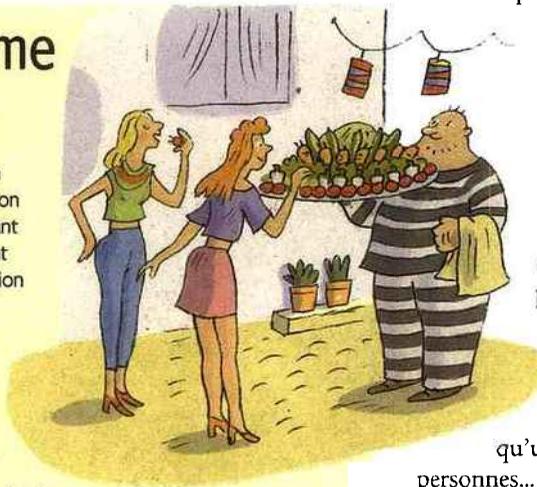
pond à celui d'un trajet de 70 km en voiture, un kilo de tomates chauffées sous serre à 1 litre de pétrole... il faut 2 kilos de céréales pour nourrir 1 kilo de poulet... Enfin, chauffer la piste de danse, c'est aussi chauffer la planète. Une boîte de nuit ouverte trois soirs par semaine, consomme en un an, 150 fois plus qu'une famille de quatre personnes... Bref, les réjouissances, ça consomme. Or, comme le martèle l'ADEME « chaque Français émet aujourd'hui du fait de ses activités quotidiennes, environ 10 tonnes équiva-

TRAITEURS SOLIDAIRES

Un supplément d'âme dans votre assiette

Si pour votre fête, vous souhaitez vous tourner vers un traiteur, n'oubliez pas que c'est dans ce domaine que l'on trouve le plus d'initiatives d'insertion réussies. En enfilant toque et tablier, les personnes marginalisées retrouvent rapidement le goût de la vie. Choisissez dans votre région les entreprises d'insertion (liste sur www.cnei.org). Les prestations sont toujours impeccables et apportent un supplément d'âme à votre buffet. Petits fours, spécialités du monde entier, les formules sont multiples. En Île-de-France, le traiteur Té propose des formules biologiques et équitables réalisées par des personnes en insertion (www.traiteur-ethique.com).

Certains traiteurs se sont spécialisés dans le bio : Grain de vie toujours en Île-de-France (www.graindevie.fr), Gilles Daveau, le traiteur bio de la Loire-Atlantique (www.gillesdaveau.com)... À Paris, Lyon et Blois, Éthique et Toques marie le bio et l'équitable pour des prestations haut de gamme (www.ethique-et-toques.com).



saloper la planète

lent CO₂ par an, soit 4 fois plus qu'il ne le devrait (la limite se situe autour d'un plafond annuel de 2 350 kilos équivalent CO₂) ». Alors imaginez l'ardoise un soir de fiesta... Rassurez-vous, on ne va pas vous demander à l'image des grands groupes, de dresser le bilan carbone de vos agapes mais juste de mettre une bonne dose de vert dans votre entreprise et de réfléchir à deux fois avant de dégainer votre nappe en papier.

● Invitations : préférez-les sans papiers

Votre invitation est la première impression que les invités auront de la fête. Choisissez du papier recyclé sans traitement au chlore et imprimé avec des encres végétales ou à base de soja. Ou encore du papier fabriqué à partir de chanvre, de kénaf (un hibiscus cousin du coton), de tiges de banane, de bambou, ou de coton bio. Nous avons déniché trois bonnes adresses : la Vitrine du faire-part, Alp'Papier ou encore Tout Allant Vert.

Si vos amis sont connectés à la grande toile, le plus écologique est de lancer votre invitation par voie électronique. Vous pouvez joindre à votre courriel une petite carte plus soignée en passant par les sites idoines. Un grand nombre d'entre eux proposent des formules gratuites comme www.uneinvitation.com. Si le graphisme de l'invitation standard n'est pas toujours au top, il est souvent possible de la personnaliser, de changer le fond du gâteau d'anniversaire, de remplacer les formules les plus creuses par un haïku de votre cru, d'imposer votre police de caractère... Si vos amis sont accros au *blind test*, tentez la formule musique. Envoyez-leur un petit texte accompagné d'une chanson explicite.

Mais n'oubliez pas que tout le monde n'est pas connecté en haut-débit et prévoyez un format léger (de l'ordre de quelques kilo-octets) pour ceux qui habitent au fin fond du Massif central. Les surfeurs chevronnés lanceront évidemment leur blog et l'alimenteront après le jour J en photos de la fête et des convives. Sur

LE BOUQUET!

Je vous ai apporté des fleurs bio...

Vous êtes invité et souhaitez offrir à la maîtresse de maison un beau bouquet. Plutôt que d'opter pour la classique gerbe de roses (dont près de la moitié des espèces vendues en Europe proviennent du Kenya et traînent plusieurs milliers de kilomètres dans leurs épines), ou pire pour celui d'orchidées (la plupart viennent de Thaïlande), offrez des fleurs en pot bien plus durables. Et si votre hôte possède un jardin, penchez pour un arbre fruitier, quelques plants de framboises ou de groseilles oubliées, une prairie sauvage à semer...



www.over-blog.com, www.faireunblog.fr, ou www.bloguez.com, c'est gratuit et facile. Pour les irréductibles du papier, si vous faites appel à un imprimeur, choisissez un prestataire labellisé Imprim'Vert. Vous aurez l'assurance qu'il gère bien ses déchets, sécurise le stockage des produits dangereux, bannit les toxiques de ses ateliers. La majorité utilise des encres végétales et du papier recyclé (liste sur www.imprimvert.fr). Enfin, si votre imprimeur se trouve dans votre salon et que vous imprimez tout sur votre jet d'encre, choisissez un papier recyclé. L'association Greenpeace liste sur son site les producteurs et les distributeurs de papeterie à base de fibre recyclée ou labellisée Forest Stewardship Council, FSC (www.greenpeace.fr/foretsanciennes/papier.php3).

Et n'oubliez pas, dans vos invitations, de donner à vos convives les possibilités d'hébergement vert et de transport.

Le casse-tête du repas de fête

Qu'est-ce qu'on mange dans une fête écolo ? Des bâtonnets de tofu ? Des tartines de graines germées ? Un bon barbecue de viande de Salers ? Si l'on se place d'un strict point de vue de la santé, on se goinfr bio et tout est parfait. En revanche, si l'on se met à cogiter sur l'impact écologique du veau marenge, ça devient vite le casse-tête. « Il y a pléthore d'indicateurs environnementaux possibles dans une assiette », explique Barbara Redlingshöfer, de l'Institut national de recherche

agronomique sur l'alimentation et l'impact sur l'environnement. *On peut vouloir évaluer l'impact d'un plat sur le réchauffement climatique, sur la biodiversité ou sur la qualité de l'eau. Mais cela nécessite d'avoir des outils performants, de connaître pour chaque produit au minimum sa provenance, ses modes de culture et de transport.* » D'autant que les étiquettes d'information nutritionnelle ne nous facilitent pas la tâche. Vous avez déjà vu un morceau d'agneau sur lequel on aurait précisé le mode de pâturage de la bête, son régime alimentaire, le mode de transport pour l'amener jusqu'à vous ?

Des enseignes comme Casino et Leclerc ont commencé à éco-étiqueter les produits de leurs marques distributeurs (lire l'interview d'Eric Paquet, directeur développement durable du groupe Casino, en page 31). Mais comme elles sont les seules pour l'instant, difficile de comparer leurs produits avec ceux des marques non étiquetées. Enfin, veillez à boire avec modération – cela va mieux en le disant –, du champagne, du vin et des spiritueux bio. Et n'oubliez pas le thé et le café équitables.

● La viande, c'est oui ou c'est non ?

Globalement, les spécialistes s'accordent à dire qu'un repas sans viande est l'option la plus compatible avec l'environnement. « Du fait du plus grand nombre d'acteurs et de processus qui contribuent tous individuellement au bilan de gaz à effet de serre de la production animale, dont la fertilisation des cultures végétales pour le bétail, le stockage et l'épandage des déjections animales, les rots des ruminants, force est de constater qu'un litre de lait ou un kilo de viande ou d'œufs génère toujours des émissions de gaz à effet de serre plus importantes que la même quantité d'un produit végétal », note Barbara Redlingshöfer.

Pour les irréductibles, l'objectif premier sera de choisir des bestioles qui ont pu s'égayer dans les prés. « L'élevage des agneaux de Nouvelle-Zélande est très économe en énergie, affirme, chiffres à l'appui, Barbara Redlingshöfer. Comme en Argentine pour les bovins, les exploitations sont extensives. Les bêtes se régalaient de l'herbe des prairies. Les prairies captent le carbone par photosynthèse et rééquilibrent en partie le bilan des émissions de gaz à effet de serre des ruminants. » Autorisé donc, le tajine d'agneau de Nouvelle-Zélande. Pour ceux qui préfèrent les bonnes productions bien de chez nous, l'agriculture biologique française est une bonne garantie de production écologique.

Dans le cahier de charges AB, les herbivores

SORTEZ COUVERTS

La fête, et plus si affinités

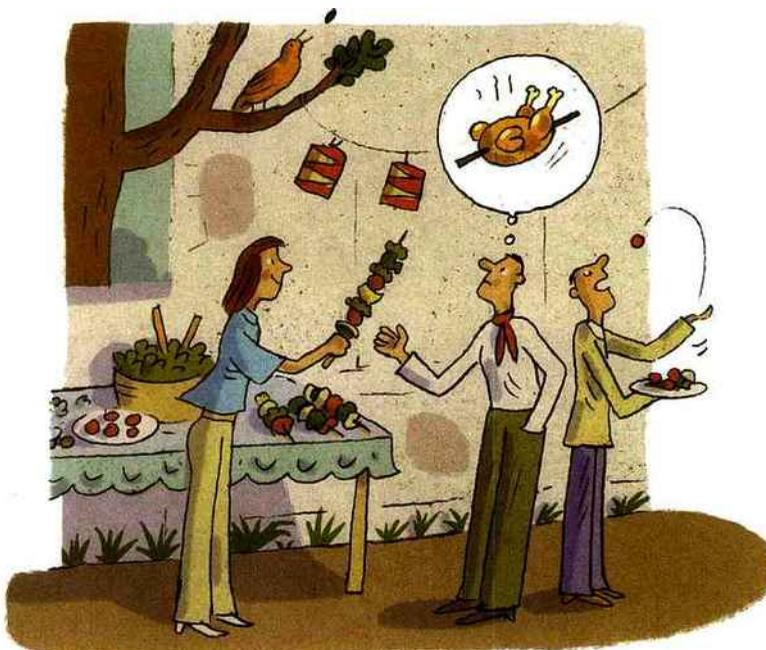
Même si l'on est à fond contre le jetable, on se souvient que « le Sida ne passera pas par moi » et on prévoit des préservatifs bio (lire notre rubrique *Conseils Santé*, *Quelle Santé* n° 27). Car le préservatif conventionnel fabriqué par centaines de millions d'unités à travers le monde est tout sauf anodin pour l'environnement. D'abord, près de la moitié sont produits en Thaïlande, au plus près des plantations d'hévéas. Ensuite, lors de sa fabrication, le latex, matériau de base du préservatif, est élaboré dans des cuves dans lesquelles on ajoute des conservateurs et des stabilisants chimiques. Et on lui donne à coups de chimie, toutes les formes, couleurs et saveurs possibles. Pas étonnant alors que les préservatifs soient propices aux allergies. Sachez que les préservatifs en polyuréthane, quant à eux, ne sont pas biodégradables. Et des millions de capotes usagées finissent le plus souvent au fond des toilettes. Avec le risque de perturber le fonctionnement des stations d'épuration des eaux usées.

doivent être nourris pour moitié avec les fourrages de la ferme (un peu moins pour les porcs et les volailles), ce qui évite le paquet d'énergie nécessaire pour le transport.

Et pour vous faire déculpabiliser, sachez que la viande bio, obtenue sans engrais ni pesticides (ce qui contribue à protéger nos cours d'eau), entretient nos paysages (sans nos vaches, notre territoire ne serait que forêts), enrichit la biodiversité, dynamise le tissu rural. Ouf, le barbecue bio est validé.

Saumon, thon rouge : niet !

Pour les aficionados du poisson, là aussi un certain nombre d'arêtes. Les poissons d'élevage, comme le saumon, le bar, la truite, sont pour la plupart carnivores et ont besoin de la



NOCES VERTES

Et voici la mariée



La nouvelle tendance aux Etats-Unis est le *green wedding* ou mariage vert dont le premier salon s'est tenu à Seattle (État de Washington), en janvier. Des invitations à la lune de miel, en passant par la robe et les dragées, le plus beau jour de votre vie offre de nombreuses façons d'agir pour l'environnement.

– Quand on sait que la fabrication d'un anneau en or 18 carats engendre jusqu'à 20 tonnes de déchets et que l'exploitation d'une mine d'or est dévastatrice pour l'environnement (rejet de cyanure et de mercure). Quand on sait que le diamant et les autres pierres précieuses, dont les conditions d'extraction sont souvent peu humaines, financent des conflits armés, particulièrement en Angola, en Sierra Leone et au Congo, on se dit qu'il y a peut-être des alternatives. Pour vos alliances, vous pouvez opter pour de l'argent ou du platine. Acheter une bague d'occasion et la faire fondre pour en refaire une nouvelle. Opter pour des bijoux issus du commerce équitable (<http://www.cred.tv/>). Et, pour les inconditionnelles du diamant « éternel », exiger des diamants « sans conflits » ayant obtenu le certificat du processus de Kimberley. Parlez-en à votre bijoutier!

– Choisissez un lieu facile d'accès pour la

plupart des invités pour réduire au minimum l'impact des déplacements. Organisez le covoiturage de vos invités pour réduire la facture CO₂. Et faites en sorte que ce soit un lieu compatible avec vos convictions : un espace sans but lucratif, un restaurant, ou une ferme bio, un hôtel vert, un gîte écolo, un jardin botanique... Arrivez à la cérémonie en calèche, en pousse-pousse, en tandem ou en voiture hybride...

– Pour la robe, les options vertes abondent : dénichiez chez un spécialiste une robe en chanvre, fibres de soja, de maïs, de bambou, coton ou soie bio (Christel Siderer, Caroline Moritz et d'autres encore sauront vous dessiner la robe écologique qui vous sublimerà...) Vous pouvez aussi vous procurer du tissu bio et trouver une couturière qui vous fabriquera une robe sur mesure. Et si vous êtes

une adepte du recyclage, dénichiez une robe *vintage*.

– Pour les dragées, optez pour des bonbons ou des chocolats bio (confiserie-biologique.com), si possible dans des sacs en tissu naturel, papier recyclé ou fibre de bambou. Et prévoyez des confettis biodégradables ou des pétales de roses bio.

– Du vin d'honneur au dîner en passant par le champagne et le café, optez pour des produits bio et si possible issus du commerce équitable qui permet d'offrir des conditions de travail, (santé et rémunération notamment) correctes aux cultivateurs.

– Commencez votre nouvelle vie par une lune de miel légère pour la Terre : découvrez votre région, faites de l'écotourisme (*lire notre dossier Tourisme solidaire, Quelle Santé n° 27*).

pêche maritime pour être engraisés (on ne va pas leur donner de la viande, non plus !). Ils puisent donc dans les ressources halieutiques et grèvent chaque jour encore un peu plus la réserve de biodiversité. Pour les chercheurs de l'INRA, l'issue se trouve dans des rations alimentaires en partie végétales. Mais aussi dans les harengs et les maquereaux bourrés d'oméga 3, élevés au rang de meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix. Marinés, ils sont délicieux (une grande salade de harengs, pommes à l'huile, oignons, fait toujours son petit effet). Pour les poissons de pleine mer, le WWF a édité un petit conso-guide pour nous aiguiller dans les poissonneries (à télécharger sur www.pourunepchedurable.fr).

Selon l'association écologiste, seulement une vingtaine de poissons peuvent être consommés sans nuire à la planète. Parmi les espèces à inscrire au menu : bar de ligne, cabillaud du Pacifique, hareng, huîtres, lieu noir, sardine. Et à rayer provisoirement de la liste de courses : cabillaud de l'Atlantique nord, saumon de l'Atlantique, thon rouge.

● Les fruits et légumes : les plus écolos ne sont pas ceux qu'on croit

Passons au chapitre des fruits et légumes et revoyons nos certitudes d'hier désormais balayées par les nouvelles recherches des ingénieurs agronomes. Pas de fruits du bout du monde, nous a-t-on martelé pendant des années. « *Ce n'est pas si simple*, rétorque Barbara Redlingshöfer. *Il faut tenir compte du mode de transport, de la distance, de la quantité transportée (20 000 kilos par conteneur, 100 fois moins par camionnette), du retour avec ou sans charge. Les grands bateaux consomment moins d'énergie par kilo de produit et par kilomètre qu'un petit camion, mais on ne les utilise que sur des distances beaucoup plus longues. Au-delà d'une certaine distance, la petite camionnette devient clairement nocive pour l'environnement.* » Bref, selon des études très pointues, il semble que des ananas venus de Côte d'Ivoire par bateau soient moins producteurs de gaz à effet de serre que des oranges du Sud de l'Espagne qui transiteraient par petits camions. Pour les fêtes d'été, on peut aisément se passer de mangues et de

papayes. Vu que tout pousse sous nos climats, il n'est pas nécessaire d'aller aussi loin. Les produits de saison et de proximité doivent avoir votre préférence. En été, courgettes, poivrons, aubergines, abricots régaleront vos invités. Fournissez-vous chez les petits producteurs bio du coin. Et groupez vos achats : si vous y allez vingt fois en voiture, vous annulez tout le bénéfice énergétique de la proximité.

☘ Une table durable

Il existe depuis peu, rappelle le site mescour.sespourlaplanete.com, des assiettes et couverts en plastique écologique et biodégradable à base d'amidon de maïs ou en matériaux végétaux. Bambou pour les assiettes, bois pour les couverts, ceux de la marque Yokozuna (www.yokozuna.com) se jettent avec les restes dans le compost et se dégradent facilement. La marque Baci Milano (piqueuniquechic.site.voila.fr/) joue en plus la carte du design et de la fantaisie et préconise d'ajouter une touche d'exotisme en optant pour les assiettes réalisées avec des feuilles d'arbre. Effet garanti. Les invités qui ont déjà foulé le sol indien retrouveront les modèles traditionnels de vaisselle utilisés les jours de grandes noces. Les autres seront tout simplement épatés. Pour les verres, vous pouvez installer à chaque buffet des gobelets en plastique recyclé accompagné d'un marqueur pour pouvoir inscrire son prénom... Les célibataires seront ravis. Et pour l'apéro, ajoutez une touche de récup' : des fonds de bouteille en plastique en guise de ravers, des boîtes d'œufs pour servir les graines apéritives...

☘ Une déco écolo et végétale

Pour la déco écolo, les magasins Nature & Découvertes sont une mine de bonnes idées. On y trouve des lampes solaires équipées de diodes lumineuses (voir notre test en page 52) à planter en terre pour baliser un chemin, un escalier, ou éclairer la table du dîner. Des boules multicolores équipées de diodes lumineuses (LED) à variation de couleur automatique à poser sur la table pour une touche de douceur et de poésie. Des mini-lampes solaires flottantes qui ne s'éteindront jamais, à parsemer ici et là... Si vous aimez les lumières tamisées, préférez des bougies en cire naturelle d'abeille ou de soja que l'on trouve dans la plupart des boutiques biologiques et sur le site d'Amnesty International, à celles fabriquées avec de la paraffine, un dérivé pétrochimique.

Ajoutez entre ces touches lumineuses des bouquets de fleurs des champs, des pétales de roses, des feuilles de lierre, des branches, des graines, des baies. La Chine étant le premier producteur mondial de boules et petits objets de déco, on ne peut qu'être sceptique quant aux conditions de travail qui ont mené à des prix aussi bas. Et si vous êtes accro à la toile, surfez sur internet.

☘ Et si on dansait, maintenant ?

Evidemment, une fête, qu'elle soit écologique ou pas, se termine souvent sur la piste de danse. Le problème lorsqu'on surveille son compteur énergie, c'est qu'une sono, des spots, un stroboscope, consomment forcément de l'électricité. Et, à moins d'avoir une éolienne dans son jardin, le matériel électrique contribue à aggraver la facture gaz à effet de serre.

La solution ? On invite un groupe de copains à venir jouer en acoustique ? On installe un « *sustainable dance floor* » à l'image de nos voisins hollandais qui ont inventé la première piste de danse récupératrice d'énergie ? Ce procédé, qui convertit les pas des *clubbers* en énergie, ensuite réutilisée pour la lumière et la sono, en est à ses balbutiements en France. On loue un matériel avec des spots LED ? Aujourd'hui, la plupart des entreprises de location de matériel pour faire la fête n'en sont pas encore équipées. En attendant que Kiloutou se mette à la fête responsable, il existe tout de même une parade : éclairer peu et ne pas laisser le matériel en veille une fois la soirée terminée.

Amel Bouvyer et Hélène Binet

GUEULE DE BOIS

Potion magique

Le seul remède connu : boire avec modération et éviter les cumuls et les mélanges. Mais il arrive parfois que l'on fasse quelques excès pendant une fête. Pour éviter le tapage de crâne, voici une potion magique aux huiles essentielles pour lendemains de gala.

- 1 goutte d'HE de menthe poivrée,
 - 1 goutte d'HE d'estragon,
 - 1 goutte HE de camomille,
 - 1 goutte d'HE de citron.
- À avaler dans du miel, le lendemain, en trois prises.

