

# CALENDRIER DE L'AVENT

## *Pour un Noël Zéro déchet*



2020

### **Début décembre : l'heure est aux préparatifs !**

Pour beaucoup, décembre rime avec course contre la montre, et amène son lot de stress et d'achats...

Marre de cette frénésie consumériste, de tant de gaspillages et de tous ces emballages qui finiront à la poubelle ou pire, dans la nature ? Et si l'on retrouvait le "vrai" esprit de Noël, en profitant de chaque instant dans cette période qui se veut joyeuse, généreuse et festive ? Et si en plus on y donnait une dimension éco-responsable, qui nous rendrait fier ?

Le groupe Balma en Transition vous propose son calendrier de l'Avent Zéro déchet, à la fois porteur de sens et générateur de joie. **Promis, vous allez aimer préparer Noël !**

Rendez-vous chaque jour pour une idée Zéro déchet !

*"Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas."*



## **Idée Zéro déchet n°1 : le sapin**

Un arbre pour les fêtes, oui, mais quand on veut faire du Zéro déchet, pas question de prendre et de faire n'importe quoi...

### **Un sapin ZD, ça se conserve !**

Vous avez déjà un sapin réutilisable (peut-être même en plastique) ? Inutile de le jeter : au contraire, réutilisez-le, redonnez-lui éventuellement un coup de neuf ou bien donnez-le...

### **Un sapin ZD, ça s'invente !**

N'importe quelle plante d'intérieur peut se transformer en magnifique arbre de Noël...

### **Un sapin ZD, ça se fabrique !**

Avis aux manuel(le)s : le web regorge d'idées pour réaliser son arbre en bois ou en carton.

### **Un sapin ZD, ça s'achète de manière éco-responsable !**

Vous n'avez pas l'âme d'un(e) bricoleur(se) ? Préférez un achat local, Made in France, certifié non toxique, en matières naturelles et durables.

Pensez aussi à la fin de vie de votre objet : l'idéal étant qu'il soit compostable ou, à défaut, recyclable (pitié, pas du plastique !).

Si vous souhaitez un "vrai" sapin qui sent bon la résine et qui pique, optez pour une version en pot, qui ne perdra pas ses épines et que vous pourrez garder tel quel ou remettre en terre jusqu'au prochain Noël

***A vos sapins !***



## Idée Zéro déchet n°2 : la décoration du sapin

Un sapin c'est bien, mais avec la décoration c'est plus festif !

### Faire du neuf avec du vieux

Si vous avez déjà ce qu'il faut à la maison, ne jetez pas tout ! Au contraire, le Zéro déchet encourage la réutilisation. Si toutefois vous souhaitez changer vos vieilles guirlandes et boules de Noël, vous pouvez toujours les utiliser pour décorer votre jardin ou votre terrasse, ou bien les donner.

### Fabrication maison

Pour une ambiance 100% personnalisée et éco-responsable, le mieux est de fabriquer soi-même sa décoration. Comme on est dans le Zéro déchet, on privilégie les matériaux issus de la nature ou bien on fait dans la récup' et avec ce qu'on a sous la main : laine, rubans, perles, plumes...

Les idées sur le web de suspensions de Noël en tout genre ne manquent pas, et il y en a des très simples à réaliser !

Vous avez des enfants ? Mettez-les à contribution : ils seront fiers de décorer eux-mêmes leur sapin !

**1, 2, 3, décidez !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



La couronne  
Déco récup'



## Idée Zéro déchet n°3 : la couronne murale

Aujourd'hui on s'attaque à un objet du quotidien que l'on jette en grande quantité : les rouleaux de papier toilette ! Il existe une multitude de réalisations qui permettent de les recycler, et nous vous proposons pour ce 3<sup>ème</sup> jour de l'Avent de fabriquer une jolie couronne de Noël.

### Comment réaliser une couronne ?

Ce qu'il vous faut : des rouleaux de papier toilette, des ciseaux, de la peinture et de la colle.

Et pour les finitions, vous avez carte blanche : perles, pompons, glands ramassés dans la nature... l'idéal étant de faire avec ce que vous avez dans vos tiroirs.

=> Exemple de tuto ici : <http://loulouscreations.canalblog.com/.../30/28550284.html>

### Comment faire de la colle maison facile et Zéro déchet ?

Rien de plus simple : avec de la farine, du vinaigre, et de l'eau (rien que ça !).

=> Explication : <https://arts.toutcomment.com/.../preparer-de-la-colle...>

**A vos (toilettes) rouleaux !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Les guirlandes  
Déco naturelle



## Idée Zéro déchet n°4 : les guirlandes

Sur le sapin, sur les murs, au plafond... rien de tel que de jolies guirlandes pour égayer son chez-soi (ou autre lieu de vie) en cette période festive !

En version Zéro déchet, on réutilise, on customise, on fabrique soi-même, et surtout on privilégie le durable, le naturel et le biodégradable (ou du moins le recyclable).

### **Suggestions de matériaux pour une guirlande 100% naturelle et végétale**

- Pommes de pins, petits bouts de bois, jolies feuilles mortes... trouvée dans la nature (c'est l'occasion d'aller faire une balade en forêt)
- Rondelles d'agrumes séchées : de préférence sur un radiateur pour être éco-responsable jusqu'au bout (prévoir 3-4 jours)  
=> Exemple de tuto ici : <http://colporteusedemot.canalblog.com/.../2017/11/08/35850287...>
- Bâtons de cannelle, anis étoilé... faites avec ce que vous avez sous la main ! Et si vous achetez, privilégiez le vrac... (mais pas de sachet plastique s'il vous plaît !)
- Perles en bois, coquillages, plumes...

Pour relier le tout : prévoir du fil, de la ficelle, de la laine ou un long ruban pour enfiler le tout.

**A vos guirlandes !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



De jolies fenêtres

Déco éco-responsable



## Idée Zéro déchet n°5 : de jolies vitres

Aujourd'hui les fenêtres sont à l'honneur. Et pour rester fidèle à notre objectif zéro déchet, on fabrique notre peinture nous-même !

### Matériel requis

Il va falloir du Blanc de Meudon et de l'eau. Le Blanc de Meudon est un produit naturel et sans danger (même pour les enfants). Il s'achète en magasin bio ou de bricolage, et se trouve aussi sur Internet.

=> Tuto : <https://www.lacourdespetits.com/recette-peinture-fenetre-no...>

Pour appliquer la peinture, prenez un pinceau plutôt fin pour un rendu plus soigné (mais les tout-petits préféreront un gros pinceau plat pour badigeonner toute la vitre). Utilisez un pochoir (découpé dans du papier ou du carton) pour éviter les débordements, ou aidez-vous d'un dessin à placer derrière la vitre pour suivre les contours.

### Comment ça s'enlève ?

Un simple coup de chiffon sec et on efface tout ! Et comme le Blanc de Meudon est nettoyant, vos vitres seront toutes propres.

*Prêt(e)s à dévoiler vos talents cachés à tous vos voisins... ? A vos pinceaux !*

# Pour un Noël Zéro déchet



## Le Calendrier de l'Avent

Surprises personnalisées



### **Idée Zéro déchet n°6 : calendrier de l'Avent fait-maison**

Avant de terminer cette première semaine, on se doit de parler d'un objet décoratif plein de surprises qui fera plaisir à coup sûr à vos proches... le calendrier de l'Avent ! (6 jours se sont déjà écoulés, mais il n'est pas trop tard pour préparer le vôtre !)

Parfaitement adapté à une démarche Zéro déchet, le calendrier de l'Avent peut-être acheté, mais on préconise bien sûr le fait-maison.

#### **Quelques pistes d'idées de mini-cadeaux Zéro déchet**

- Gourmandises faites maison ou achetées en vrac (chocolats, biscuits...),
- Petits mots doux,
- Bons pour un moment à partager ensemble (restaurant, cinémas, parc d'attraction, activité ludique...),
- Cadeaux éco-responsables pour motiver votre entourage à passer au Zéro déchet (shampooing solide, brosse à vaisselle, filtres à café réutilisables...).

#### **Astuce pour les retardataires**

Mettre le nombre d'éléments correspondant au nombre de jours restants avant Noël et ne pas ajouter de numéros.

***A vos calendriers !***

Pour un Noël  
Zéro déchet



Sacs à vrac

Cadeau engagé



## Idée Zéro déchet n°7 : sacs à vrac

Et si pour Noël on offrait des cadeaux engagés, pour sensibiliser et inciter notre entourage à changer ses habitudes pour un mode de vie plus éco-responsable ?

En ce 7<sup>ème</sup> jour de l'Avent, on vous propose l'objet Zéro déchet par excellence : le sac à vrac.

Exit les poches plastiques en tout genre (soi-disant biodégradables ou compostables, mais c'est FAUX), place au tissu pour faire vos courses !

Pour une fabrication maison, il y a plein de tutos sur Internet. Et pour le choix du tissu, privilégiez la récup' : torchon, nappe, drap, t-shirt, voilage...

### Quelques idées pour vous inspirer

- Version tissu : <https://www.cousubio.com/post/tuto-sac-a-frac-zero-dechet>

- Version filet : <http://aucoeurdunemaman.fr/tuto-un-sac-a-frac>

Si la couture c'est pas votre truc, vous pouvez opter pour la version toute faite à acheter... ou demander à un(e) copin(e) couturier(ère) ;)

**A vos aiguilles !**



# Pour un Noël Zéro déchet



## Emballage alimentaire

Cadeau éco-responsable



### Idée Zéro déchet n°8 : emballage alimentaire réutilisable

Si l'on devait nommer un seul objet à bannir de sa cuisine lorsqu'on est dans une démarche de réduction de ses déchets ménagers, ce serait le papier film. Celui-ci est en effet non recyclable et à usage unique (certains le nettoient pour le réutiliser, mais sa durée de vie n'est jamais très longue). Prêt(e) à lui faire vos adieux ?

#### Plusieurs alternatives Zéro déchet au papier film

- Bocal : il en existe de toutes les tailles (penser à la récup' !)
- Boîte hermétique (verre ou inox) : la version inox a l'avantage d'être légère et convient très bien pour faire ses courses en vrac
- Tissus enduit à la cire (type Bee wrap)

#### Zoom sur le tissu enduit à la cire

Celui-ci a l'avantage de pouvoir emballer pratiquement tous les aliments : sandwich, fruit entier, légume entamé, fromage, pain... SAUF le poisson et la viande (car il ne peut pas être lavé à chaud donc pose des problèmes d'hygiène).

Très utile pour les balades en extérieur (excepté en été quand il fait trop chaud car la cire se ramollit...), il peut servir également pour recouvrir un plat avant de le mettre au réfrigérateur, et convient très bien pour le congélateur (pour des tranches de pain par exemple).

**Lavage** : eau FROIDE + savon

**Achat ou fait-maison ?** Si vous souhaitez l'acheter, sachez que ça coûte assez cher, alors qu'on peut le faire soi-même avec des morceaux de tissu (plutôt fin), des pastilles de cire d'abeille et un four.

=> Exemple de tuto : <https://organisee-en-cuisine.com/.../zero-dechet...>

(Conseil : pour protéger le fond de votre plaque de cuisson, utilisez du papier cuisson biodégradable et compostable)

**A vos fourneaux !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Lingettes lavables

Cadeau éco-responsable



## Idée Zéro déchet n°9 : lingettes lavables

Un autre objet du quotidien à usage unique que l'on peut facilement éviter : les lingettes.

Qu'elles soient en papier ou en tissu, elles représentent une grosse quantité de déchets, alors qu'il n'est pas plus compliqué d'utiliser une version lavable et donc réutilisable.

Là encore, on peut les acheter ou bien les faire soi-même avec des chutes de tissus de préférence (ou pour recycler un drap ou des serviettes de bain par exemple).

Mais vous avez le droit de craquer sur de jolis imprimés, en faisant attention à la provenance et au procédé de fabrication (sans produits chimiques, label bio si possible, Made in France...).

### Choix des dimensions, de la forme et de la matière

Tout dépend de l'usage que vous en faites :

- lingettes démaquillantes,
- papier essuie-tout,
- lingettes de change pour bébé,
- papier toilette (pour les plus engagés).

Puisqu'on parle des lingettes, on peut aussi parler des serviettes et des mouchoirs :

- Fini les serviettes de table en papier jetable ! Même en pique-nique, ayez le réflexe d'emporter une serviette en tissu
- Les mouchoirs en tissu font leur grand retour dans nos poches ! Ils se lavent à 40°C voire 60°C s'ils sont vraiment très sales. Dans les périodes d'épidémie, en prévoir tout un lot de petite taille pour un usage "unique" mais éco-responsable.

Une idée cadeau pour vos proches, mais aussi pour vous ;)

**Couturières débutantes ou confirmées, à vos aiguilles !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Gourdes et bouteilles

Cadeau éco-responsable



## Idée Zéro déchet n°10 : gourdes et bouteilles

Pourquoi continuer à acheter des bouteilles jetables (et donc payer pour un contenant qu'on ne réutilise pas) alors qu'une gourde peut être remplie à l'infini avec une eau gratuite et saine ?

Même recyclables, les bouteilles en plastique représentent en effet une source de déchets considérable, pèsent dans le budget des familles et peuvent relâcher des agents chimiques dans l'eau lorsqu'elles sont exposées à de fortes chaleurs.

Changez vos habitudes et adoptez une gourde : emmenez-la partout avec vous, pendant vos déplacements ou lors de vos séances de sport !

Il y en a de toutes les couleurs, et feront un très bel objet indispensable et éco-responsable à offrir.

Soyez vigilant(e) à la matière et à la provenance de votre gourde : prenez-là en inox sans BPA, et préférez une marque Française certifiée sans produits chimiques...

Et pour la maison ou le bureau, vous pouvez opter pour une bouteille en verre (avec bouchon à vis ou bien avec un système de clip).

Pour ceux et celles qui sont réticents vis-à-vis de l'eau du robinet, quelques arguments ici :

<https://www.bioalaune.com/.../5-raisons-de-ne-plus...>

Et si c'est le goût qui dérange, plusieurs options :

1. Prendre le temps de s'habituer au goût.
2. Pour atténuer le goût, on peut aussi et surtout mettre l'eau dans une carafe ouverte et la laisser une heure au réfrigérateur : cela favorise le dégazage du chlore contenu dans l'eau. Si vous souhaitez l'aromatiser, quelques quartiers d'agrumes bio bien lavés donneront un goût très agréable.
3. On peut déposer des perles de céramique ou du charbon actif végétal au fond d'une carafe, ou bien installer un filtre sous évier (pour plus d'infos : <https://koobble.com/.../purifier-eau-alternatives...>).

**Convaincu(e) ?**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Expériences à vivre

Cadeau dématérialisé



## Idée Zéro déchet n°11 : expériences à vivre

100% Zéro déchet, les cadeaux dématérialisés ont le vent en poupe depuis plusieurs années.

Et si cette année on offrait des moments d'expérience uniques ? Et pourquoi pas à partager avec vos proches (un cadeau à moitié pour vous donc) ?

### Petite liste (non exhaustive) d'expériences inoubliables

- En pleine nature : une nuit dans une cabane perchée en haut d'un arbre, une tente confortable au beau milieu de la forêt, une roulotte..

=> Quelques idées d'hébergements insolites en Haute-Garonne :

<https://www.hautegaronnnetourisme.com/.../les-hebergements...>

- Activité originale : séance de paintball ou de bowling, restaurant à l'aveugle, escape game (jeu d'évasion grandeur nature)..

Moins original mais tout aussi plaisant, vous pouvez aussi offrir tout simplement un abonnement au musée, au cinéma, à des spectacles, à la piscine, à la bibliothèque... à décliner selon les envies de chacun.

Si vous décidez d'offrir une carte de bibliothèque, profitez-en pour emprunter quelques livres qui feront plaisir à la personne qui les reçoit et l'engageront à faire le premier pas.

***Libre à vous de trouver la destination ou l'abonnement qui fera mouche !***

Pour un Noël  
Zéro déchet



Photos souvenir

Cadeau sentimental



## Idée Zéro déchet n°12 : souvenirs photos

Quoi de plus beau qu'un cadeau souvenir personnalisé pour faire plaisir à nos proches ? Nous vous proposons aujourd'hui une idée toute simple qui fera son effet : un présentoir à photos.

Parfaitement adapté à une démarche Zéro déchet, ce cadeau est évolutif donc durable, et pourra être réalisé avec des matériaux naturels que vous trouverez chez vous (ou autour de chez vous) :

- une jolie branche ou un cadre en bois,
- de la ficelle ou de la laine,
- des pinces à linge (de préférence en bois ou en inox si vous devez en acheter),
- des petits éléments de décoration pour personnaliser votre présentoir.

=> Voici un petit tuto utilisant un cadre en bois : <http://www.jesuisvernier.com/diy-pele-mele-photos-10...>

Le cadre peut aussi être fait-maison en assemblant des baguettes en bois de récupération ou avec des branches ramassées lors d'une balade.

**Souvenirs souvenirs...**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Orangettes

Cadeau gourmand

## Idée Zéro déchet n°13 : orangettes

On continue dans la série des cadeaux Zéro déchet, avec pour leitmotif la gourmandise !  
Même si on trouve de délicieuses petites douceurs vendues en vrac dans certains magasins, comme toujours on vous incite à faire vous même !

Aujourd'hui on vous livre notre recette d'orangettes : très simple à réaliser, il faut cependant s'y prendre un petit peu à l'avance.

=> Recette : voir notre [Cahier de recettes Zéro déchet](#)

**Le petit plus Zéro déchet** : offrir les orangettes dans un bocal de récup' bien lavé et séché, et décoré avec un morceau de tissu au-dessus du couvercle, maintenu par un bout de ficelle, du rafia ou un joli ruban.

**Le plus dur sera de résister pour ne pas toutes les manger avant la mise en bocal...**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Biscuits aux épices

Cadeau gourmand



## Idée Zéro déchet n°14 : biscuits aux épices

Toujours sur le thème de la gourmandise faite maison, on vous propose aujourd'hui de mettre la main à la pâte ! En forme d'étoile, de sapin ou de cœur, à la cannelle ou au gingembre... huum ça sent bon les épices !

On vous dévoile notre recette de petits biscuits à la cannelle (à réaliser avec les enfants si vous en avez).

=> Recette : voir notre [Cahier de recettes Zéro déchet](#)

**Le petit plus Zéro déchet (rappel) :** offrir les petits gâteaux dans un bocal de récup' bien lavé et séché, et décoré avec un morceau de tissu au-dessus du couvercle, maintenu par un bout de ficelle, du rafia ou un joli ruban.

**A vos fourneaux !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Confiture de saison

Cadeau gourmand



## Idée Zéro déchet n°15 : confiture de saison

Ultra simple à réaliser soi-même, les confitures maisons sont (presque) toujours un cadeau qui fait plaisir à coup sûr !

Suggestion du jour : une recette spéciale période de Noël avec des fruits de saison, des épices pour réchauffer les cœurs et des fruits secs pour faire le plein d'énergie pour l'hiver !

On vous livre notre recette testée et approuvée par l'équipe Balma en Transition.

### Ingrédients :

- fruits frais : pomme, poire, orange, citron
- fruits secs : pruneau, datte, figue, abricot, raisin, noix
- oléagineux : amande
- épices : cannelle

=> Voir la recette :

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_confiture-de-noel-aux-fruits-secs\\_15997.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_confiture-de-noel-aux-fruits-secs_15997.aspx)

**C'est parti !**





## Idée Zéro déchet n°16 : kit gourmand

Cadeau Zéro déchet qui fera son petit effet et fera plaisir aux gourmands pressés : le bocal SOS gourmandise !

Le principe : dans un bocal (de récup' idéalement), on superpose les différents ingrédients secs (farine, sucre, chocolat, fruits secs...) nécessaires à une recette de gâteau.

Et on joint une étiquette avec la recette : autres ingrédients à rajouter (beurre, oeuf, lait...), température et durée de cuisson.

**Astuce** : on joue avec les couleurs en alternant les ingrédients de couleur sombre et claire, pour un joli résultat tout en transparence.

=> Exemple de dosage pour cookies :

<https://www.ecoconso.be/fr/content/le-bocal-cookies-un-cadeau-zero-dechet-et-pas-cher-diy>

**Allez hop, tous à vos bocaux !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Jeu nomade

Cadeau nature



## Idée Zéro déchet n°17 : jeu miniature nomade

Une petite idée toute simple qui nécessite très peu de matériel et qui ravira enfants et ados (et même certains adultes !) : une petite pochette qui se transforme en jeu portatif miniature.

Pour rester dans l'esprit Zéro déchet et nature, on a trouvé cette idée très sympa de morpion réalisée avec des petits cailloux (encore une occasion d'aller faire une promenade !).

### Matériel :

- 8 cailloux
- pinceau fin + peinture (ou stylo-feutre de type Posca)
- petite pochette en tissus ou toile de jute
- feutre ou marqueur pour dessiner le quadrillage sur la pochette

Pour différencier les pions des 2 joueurs, vous pouvez rester traditionnel en dessinant le "rond" et la "croix", mais vous pouvez aussi innover en utilisant 2 couleurs ou bien 2 symboles de votre choix...

Sur le même principe, vous pouvez réaliser un mini plateau de jeu de Dames (plateau en tissus et des rondins de bois en guise de pions par exemple), ou pour les plus motivés un Échiquier miniature.

Autre réalisation possible, avec du carton cette fois : un Tangram miniature en carton ou en feutrine (de couleur unie ou bien avec des pièces multicolores pour les plus jeunes, et on ajoute dans la pochette quelques modèles de dessins à reproduire).

**En avant les miniatures !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



Emballage cadeaux

Cadeau éco-responsable



## Idée Zéro déchet n°18 : emballage cadeau

J-7 avant d'offrir les cadeaux : il est temps de parler emballage... Comment faire lorsqu'on est dans une démarche Zéro déchet ?

### Idées d'emballage cadeau qui ne finira pas comme déchet

- Opter pour un emballage réutilisable : sac en tissu, pochette en papier... (comme d'habitude, on évite le plastique !).
- Système D avec de la récup' : morceau de tissu, feuille de papier (journal, page de Bande Dessinée ou de magazine, partition...).

### Chez Balma en Transition on est fan de la technique Furoshiki !

Un morceau de tissu, quelques nœuds, et vous voilà avec un superbe emballage cadeau maison ! (marche aussi avec un foulard, une nappe...)

=> Exemple de tuto pour apprendre le Furoshiki :

<https://www.youtube.com/watch?v=EFyytoL-vKM>

**Le must du Zéro déchet** : utiliser un matériau qui sera un cadeau à lui tout seul, comme un joli foulard par exemple.

Pour personnaliser et donner un air de fête à vos paquets cadeaux, vous avez l'embaras du choix : ruban, pommes de pin et bâtons de cannelle, perles...

Et pour écrire le nom du destinataire, ajoutez-y une étiquette (idée nature : écrire sur une feuille d'arbre).

**Vous êtes prêt(e)s ? 1, 2, 3, emballez !**

Pour un Noël  
Zéro déchet



La table de réveillon

Au naturel



## Idée Zéro déchet n°19 : la table de réveillon

Malgré la période particulière que l'on traverse, certains choisiront quand même de fêter Noël en famille. Pas question donc de faire l'impasse sur une belle table de fête !

**Qui dit Zéro déchet, dit déco naturelle, récup' et minimalisme :)**

- On commence avec la nappe en tissus, que l'on customise pour lui donner un air de fête

=> Quelques idées : <http://www.je-fais-moi-meme.fr/table-de-reveillon-inspirations-deco>

- On sort ensuite la "vraie" vaisselle (qu'on lavera-essuiera-rangera tous ensemble en famille tout en papotant ^^)

- On prévoit des serviettes en tissus, que l'on peut joliment plier

=> Exemples de pliages : <https://www.youtube.com/watch?v=81c2ZxIKw-U>

- On ajoute enfin quelques éléments de décoration en rapport avec Noël (bougeoirs, chemin de table...)

***Inspiré(e) ? Partez !***



## Idée Zéro déchet n°20 : le repas de fête

Cette année, Noël se fera pour beaucoup en comité plus réduit. Et si c'était l'occasion pour tester une nouvelle forme de réveillon, moins axée sur la profusion de nourriture mais plutôt sur l'authenticité des moments partagés ?

Pour envisager un repas de Noël plus éco-responsable, on fait simple et on privilégie la qualité à la quantité.

### Les courses

- En vrac : amener ses contenants (boîtes, bocaux ou sacs en tissus)
- De bons produits frais, locaux et de saison (et bio si possible)

### La cuisine

- Du fait-maison
- Un plat unique

**Conseil** : Ne préparez pas de trop grandes quantités, sauf si vous prévoyez de finir les restes le lendemain... En optant pour un plat unique, le repas s'éternisera moins, il y aura moins de risques d'indigestions et plus de temps pour jouer en famille !

**Présentation de la table** : voir l'idée du 19 décembre.

**Bon appétit !**



## Idée Zéro déchet n°21 : l'apéro

Qui dit repas festif, dit apéro ! Et bonne nouvelle : c'est tout à fait compatible avec une démarche éco-responsable. Mais un apéro Zéro déchet, ça ressemble à quoi ?

### Les produits

- Achetés en vrac, dans ses propres contenants (à picorer : olives, fruits secs, graines oléagineuses...).
- Locaux et de saison (et bio idéalement) : légumes, fromage, charcuterie...
- Des boissons en bouteilles consignées

### Les recettes apéritives

- Du fait-maison
- Simples et qui ont du goût : tartinades, tartes, cakes, chips de légumes...
- Sans préparation : bâtonnets de légumes crus, morceaux de fromage, rondelles de charcuterie...

On vous partage quelques-unes de nos recettes fétiches Zéro déchet : Faux-gras de cajou, Rillettes de lentilles, Jus de pomme chaud aux épices, Vin chaud => Recette : voir notre *Cahier de recettes Zéro déchet*

### La présentation

- De la vaisselle réutilisable
- Des serviettes en tissus
- Les petits veulent une paille ? Il en existe en bambou ou en inox.

Avec quelques rubans et éléments végétaux naturels, vous voilà avec une superbe présentation qui émerveillera vos convives.

***Ne prévoyez pas de trop grandes quantités et soyez minimaliste : le but n'est pas de se gaver avant de passer à table !***

Pour un Noël  
Zéro déchet



Le dessert  
Fait-maison



## Idée Zéro déchet n°22 : le dessert

Pour terminer le repas de fête en beauté, mais toujours dans un objectif éco-responsable, nous vous proposons quelques idées de desserts fait-maison, et pour certains assez atypiques...

On vous partage nos recettes coup de cœur !

### **Un dessert traditionnel : la bûche aux marrons**

=> Recette : voir notre [Cahier de recettes Zéro déchet](#)

### **Un dessert convivial : la fondue au chocolat**

=> Fondue spéciale hiver :

<https://www.toutlevin.com/.../fondue-de-fruits-d-hiver-au-cho...>

### **Un dessert surprenant : le cake en bocal**

=> Version pain d'épice :

<https://www.marciatack.fr/gateau-cuit-en-bocal-pain-d-epices>

(à accompagner d'une petite crème anglaise)

*Ça va être dur d'attendre jusqu'au dessert...*

Pour un Noël  
Zéro déchet



Cadeau express

Récup' et fait avec amour



## Idée Zéro déchet n°23 : cadeau express

Un colis qui n'arrive pas à temps ou un convive imprévu ? Besoin d'une idée de cadeau de dernière minute ?

Certes, fêter Noël dans un esprit éco-responsable c'est de ne pas sombrer dans la profusion de cadeaux (inutiles). Mais un présent pour chacun de nos proches est toujours une petite attention qui fait plaisir.

Et d'autant plus si on l'a fabriqué soi-même avec amour et personnalisé en fonction de celui qui le reçoit !

Aujourd'hui on vous partage donc 3 idées de cadeaux personnalisables très rapides à réaliser, tout en récup' !

### Marque-page

=> pompom : <https://www.celine-lunakim.com/marque-page>

=> origami : <https://archzine.fr/diy/marque-page-origami-diy-projets>

### Porte-téléphone

=> rouleau PQ : <https://desidees.net/tuto-recyclez-rouleau-de-papier...>

### Jeu du Mikado

=> taille réelle : <https://www.joliplace.com/fabriquer-un-jeu-de-mikado-diy>

=> miniature : <http://bymalae.blogspot.com/.../lets-play-mini-mikado...>

**Amusez-vous bien !**



Pour un Noël  
Zéro déchet



Petit déjeuner

Convivial et Zéro déchet



## **Idée Zéro déchet n°24 : petit déjeuner convivial**

En optant pour un repas festif léger et sain, le lendemain de réveil sera davantage propice à se retrouver tous ensemble autour d'un bon petit-déjeuner

### **En mode Zéro déchet, qu'est-ce qu'on mange ?**

De tout ! Mais bien entendu, on privilégie le fait-maison et le sans emballage. Et on s'inspire aussi de l'anti-gaspi.

### **Café, thé ou chocolat ?**

Achetez en vrac, et utilisez des filtres lavables.

### **Quelques idées gourmandes de l'équipe de Balma en Transition :**

- Brioche Butchy
- Pain d'épices
- Pancakes légers aux flocons d'avoine
- Granola

=> Recettes : voir notre [Cahier de recettes Zéro déchet](#)

***De quoi démarrer une nouvelle journée en pleine forme et de bonne humeur :)***

# Pour un Noël Zéro déchet



Le Zéro déchet au quotidien



## Idée Zéro déchet n°25 : le Zéro déchet au quotidien

Si vous avez suivi notre calendrier de l'Avent spécial Zéro déchet, l'heure est au bilan... Mais même si votre Noël n'est pas 100% sans déchet, nous espérons au moins que nos idées vous auront incité à rentrer dans une démarche plus éco-responsable durant la période des préparatifs, dans le choix des cadeaux, de votre décoration et des repas.

**Se lancer dans le Zéro déchet ne se fait pas en 1 jour, ni en 1 mois** : c'est un cheminement progressif vers un mode de vie qui doit faire sens et s'inscrire dans notre quotidien. Il faut donc savoir être indulgent avec soi-même, avancer à son rythme et avec ses contraintes. Mais chaque pas est gratifiant : alors continuez !

Vous pourrez réutiliser nos fiches conseils et nos [recettes Zéro déchet](#) pour d'autres occasions festives, en les adaptant aux fêtes et aux saisons ;)

### **Vous souhaitez vous lancer dans une démarche Zéro déchet au quotidien ?**

Le web regorge de conseils, astuces et bonnes pratiques. Voici quelques pistes :

- *La Famille (presque) Zéro déchet* : <https://www.famillezerodechet.com>
- *Zero Waste Toulouse* : <https://zerowastetoulouse.org>
- *Le Zéro déchet facile* : <https://lezerodechetfacile.com>
- *Planète Zéro déchet* : <https://planetezerodechet.fr/astuces-zero-dechet-faciles-debutants>

***Joyeux Noël éco-responsable !***

À bientôt,  
L'équipe de Balma en Transition.  
[Suivez-nous sur Facebook](#)

