

ET SI ON VIVAIT NOËL AUTREMENT ?

Déc 2024—Janv 2025

La période de Noël, centrale, pour nous chrétiens qui fêtons Dieu fait homme, humble et fragile, apparu d'abord aux plus démunis, est aussi une période de consommation effrénée pour certains, de solitude ou de dénuement encore plus criant pour d'autres.

Comblen de temps consacrons-nous à notre préparation spirituelle et à penser à ce qui ferait réellement la joie et le bien de notre prochain ?

Un collectif chrétien a écrit un guide pour aider très concrètement celles et ceux qui aspirent à **vivre Noël autrement, à décroître matériellement mais à croître en félicité, en amour et en don**. Cela nécessitera probablement d'y « investir » moins d'argent mais plus de temps, denrée rare de nos jours.

Nous vous en proposons ci-dessous un résumé adapté et vous pouvez trouver **le guide complet** [ICI](#)

CALENDRIER DE L'AVENT



Le premier calendrier de l'Avent connu a été créé par le pasteur protestant allemand Johann Heinrich Wichern en 1839. Il était le fondateur d'un établissement pour enfants démunis et pour les faire patienter, il utilisait un grand tableau noir pour noter les jours jusqu'à Noël, et chaque jour, il déplaçait un pion d'un espace vers Noël.

Aujourd'hui c'est devenu un produit commercial. **Comment lui redonner du sens ?**

Vous pouvez le fabriquer vous-mêmes en y mettant des versets de la Bible, des citations, des Haïkus, des confiseries faites maisons, des dessins bibliques à colorier, des bons pour des moments ensemble... **Retrouvez** [ICI](#) **des idées.**



Une autre proposition de calendrier pour les plus grands: **le calendrier inversé.**

Chaque jour, il s'agit de mettre un objet dans une boîte. À la fin, on l'apporte à une association pour faire plaisir à une personne démunie.



SAPIN ET DÉCORATIONS

Choisir un sapin artificiel ? Si vous l'avez à la maison, utilisez-le ! Sinon, n'en n'achetez pas ! Le sapin artificiel est fabriqué avec du PVC, du plastique et de l'aluminium, il est fabriqué en masse dans des pays étrangers et est donc acheminé par avion en France. L'ADEME nous apprend qu'il nous faudrait garder notre sapin artificiel au moins 20 ans pour limiter son impact environnemental. Les Français le gardent en moyenne trois ans...

Choisir un sapin naturel ? Chaque année, 5.8 millions de foyers achètent un sapin naturel. La culture des sapins représente une surface totale de 5 000 hectares, une monoculture qui appauvrit les sols. Il faut cinq à dix ans pour produire un sapin de Noël... qui sera utilisé quelques semaines et malheureusement 85 % des sapins de Noël sont cultivés avec des pesticides, ces plantations polluent donc durablement les milieux et le vivant.



Si vous achetez un sapin naturel, privilégiez les sapins avec des Labels qui garantissent une démarche de production respectueuse de l'environnement : **Plante Bleue et MPS.**



Et sinon ? Optez pour un sapin éco-durable fait à partir de planches de bois, avec une pile de livres, en décorant une échelle... **Retrouvez des idées** [ICI](#)

Et pour les décorations : pas besoin d'en racheter chaque année, et si vous souhaitez apporter de la nouveauté, testez les décorations naturelles ou faites maison : des bonshommes en pain d'épices, des guirlandes de pommes de pin, des personnages faits en pâte à sel, et aussi... **des décors faites à la main que vous trouverez sur notre Marché de Noël, samedi 30 novembre**

CADEAUX « C'est lorsque vous donnez de vous-mêmes que vous donnez vraiment. » Khalil Gibran

Chaque année, plus de 300 millions de cadeaux sont faits à Noël, **12 millions sont jugés inutiles et près d'1 million sont directement jetés.**

Pour un Noël, plus raisonnable, **on peut décider de tirer au sort qui offrira un cadeau à qui** (on fait moins de cadeaux mais plus qualitatifs).

On privilégie les cadeaux utiles, les cadeaux écolos, le fait-maison, les cadeaux de seconde main, offrir du temps (pour réaliser un carnet rassemblant les recettes familiales, faire un arbre généalogique, un album photo...) et aussi les cadeaux dématérialisés (un cours de peinture, une place de concert...).



Concernant les jeux, **vous pouvez opter pour des jeux « coopératifs »** où les joueurs jouent ensemble pour réaliser un ou plusieurs objectifs communs, hors de tout esprit de compétition.

Vous pouvez trouver des idées sur le site « jeux coopératifs » [ICI](#)

Et pour les cadeaux matériels, évitons le papier cadeau ! 20 000 tonnes de papiers cadeaux, soit 34 000 arbres environ, sont consommées à Noël, chaque année, avec une durée de vie très éphémère...

Les autres options pour emballer les cadeaux ? Les tissus joliment pliés que l'on réutilise (Pliage Furoshiki), un joli tote bag, des pochons en tissus, du papier d'une vieille carte routière ou d'un journal avec un brin de sapin...

Et si vous utilisez tout de même du papier cadeau, évitez absolument ceux plastifiés, brillants, avec des paillettes... qui ne peuvent pas se recycler.

Profitez de notre [Marché de Noël du samedi 30 novembre pour trouver des idées de cadeaux durables !](#)



CÉLÉBRER SANS BLESSER

Genèse 1, 29 : « Et Dieu dit : Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture. »



Pour les fêtes, dans un esprit de sobriété et de respect de la création, **osons des menus végétariens aux allures de fête !**



Voici quelques idées végétariennes : tarte aux légumes, risotto de champignons, feuilleté de chèvre, bûche maison...

Vous pouvez retrouver des recettes [ICI](#) et [LÀ](#)

UN AVENT JOYEUX ET UN NOËL SOLIDAIRE

Pour ces périodes de fêtes, il ne suffit pas de s'occuper des aspects matériels et spirituels de la préparation de Noël. Il convient également de faire sa part dans l'aide aux plus démunis, dans tous les sens du terme. C'est ainsi que s'entend l'écologie intégrale qui vise à protéger la biodiversité et l'être humain car « tout est lié ».

Voici quelques propositions en ce sens :

- Soutenir une association caritative, comme par exemple : l'Entraide luthérienne, l'Armée du salut, le CASP (Centre d'Action Sociale Protestant), etc.



- Prendre du temps pour ceux qui en ont besoin : adressez-vous aux associations d'aide aux plus démunis et participez aux maraudes, au portage de repas (par exemple, l'Armée du Salut, les Restos du cœur, etc.).



- Prendre le temps de la rencontre avec nos aînés : appelez un.e voisin.e que vous connaissez et qui est seule. Envoyez une carte postale ou des fleurs à un résident d'un EHPAD. Proposez à votre enfant d'envoyer un dessin à une personne isolée.

Pour aller plus loin : le Guide de Noël de l'ADEME [ICI](#)