


























CALENDRIER DE L'AVENT VERS UN NOËL PLUS VERT ET UN NOUVEL AN CONSCIENT 2025

1 Décembre  LE DÉFI LUMIÈRE VERTE Remplacez les vieilles ampoules décoratives par des LED et programmez une minuterie.	2 Décembre  LA CHASSE AUX EMBALLAGES Récupérer des boîtes en carton, des journaux ou des sacs en papier pour vos emballages cadeaux.	3 Décembre  L'INVENTAIRE DES CARTES Triez vos cartes de vœux des années précédentes pour les réutiliser si possible.	4 Décembre  L'ISOLATION MINUTE Repérez les petits courants d'air (portes, fenêtres) et bloquez-les.	5 Décembre  LA CONFECTION ZÉRO DÉCHET Préparez un petit mélange à biscuits ou à chocolat chaud maison et rangez-le dans un bocal réutilisable.	6 Décembre  L'ASSAINISSEUR NATUREL Faites mijoter des pelures d'orange, de la cannelle et du girofle dans une casserole d'eau pour parfumer naturellement la maison.	7 Décembre  LE SAC À VRAC DE L'AVENT Confectionnez un petit sac réutilisable ou un filet pour vos achats de dernière minute (fruits secs, bonbons, etc.).
8 Décembre  LE MENU VÉGÉTAL DU SOUPER Planifiez un souper de Noël ou du Nouvel An avec au moins une option végétale délicieuse et réconfortante.	9 Décembre  L'ORNEMENT RÉCUP Créez un ornement de Noël à partir d'éléments naturels (pommes de pin, branches, écorce) ou de matériaux recyclés (vieux boutons, bouchons de liège).	10 Décembre  LE PANIER LOCAL Faites une liste des cadeaux ou des ingrédients que vous pouvez acheter chez un producteur ou un artisan local cette semaine.	11 Décembre  LA DOUCHE CONSCIENCE Chronométrez-vous sous la douche ce matin. Tentez de réduire votre temps de deux minutes par rapport à votre moyenne habituelle.	12 Décembre  LE DÉFI VAISSELLE Rangez la poubelle et sortez le bac de compost ou le sac de recyclage près de la table de préparation des repas pour faciliter le tri.	13 Décembre  LE BILAN PILES Rassemblez toutes les piles usagées, les chargeurs oubliés et les vieux appareils électroniques inutilisés.	14 Décembre  LE CADEAU "EXPÉRIENCE" Réfléchissez à un cadeau non matériel à offrir à un proche (billets de cinéma, souper, massage, abonnement à un cours, etc.).
15 Décembre  LE PULL CHAUD Au lieu d'augmenter le chauffage ce soir, mettez un gros pull ou une couverture douillette.	16 Décembre  LE MÉNAGE VERT EXPRESS Préparez un petit vaporisateur multi-usage avec du vinaigre blanc, de l'eau et quelques gouttes d'huile essentielle (orange, sapin).	17 Décembre  LA MINI-POUBELLE DE L'AVENT Faites le tri dans vos collations. Placez les restants de bonbons, dattes, chocolats dans un contenant réutilisable.	18 Décembre  LE TRANSPORT MALIN Si possible, choisissez un mode de transport doux (marche, vélo, transport en commun) pour aller faire une commission ou une rencontre.	19 Décembre  LA SECONDE VIE DU SAPIN Un sapin artificiel ou naturel planifiez sa récupération compostage, don ou recyclage.	20 Décembre  L'AMBIANCE SANS FUMÉE Remplacez les chandelles en paraffine (dérivé du pétrole) par des chandelles à base de cire d'abeille ou de soya naturel.	21 Décembre  LE DON DE LIVRES/JOUETS Faites un petit tri de livres, jouets ou vêtements que vous n'utilisez plus et qui sont en bon état pour les donner avant Noël.
22 Décembre  LE BOUILLON ANTI-GASPI Récupérez les épluchures, les restes de légumes et les carcasses de volaille (si vous en consommez) pour faire un bouillon maison.	23 Décembre  LE MINI-DÉCOR EXTÉRIEUR Prenez 15 minutes à l'extérieur pour ramasser de jolies branches de sapin, des baies ou des cocottes pour décorer votre table de fête.	24 Décembre  LA PAUSE ÉLECTRONIQUE Pendant la soirée du réveillon, débranchez tous les appareils électroniques qui ne sont pas essentiels (téléviseur, console, ordinateurs).	25 Décembre  LE CŒUR RECONNAISSANT JOYEUX NOËL Prenez 20 minutes pour méditer ou écrire une liste de toutes les choses simples que la Terre vous a offertes cette année.			



VERS UN NOËL PLUS VERT ET UN NOUVEL AN CONSCIENT 2025 - Un jour à la fois

Action du Jour (20 minutes maximum) - Astuce "Natur-O-Ménages"- Impact sur la planète

1 Déc.-💡 Le Défi Lumière Verte

Remplacez les vieilles ampoules décoratives par des LED et programmez une minuterie pour l'éclairage extérieur. - Pensez à l'éclairage d'appoint (chandelles végétales, guirlandes solaires) pour maximiser les économies.

La Terre vous remercie : Moins d'énergie consommée, c'est moins d'émissions de gaz à effet de serre !

2 Déc.-🎁 La Chasse aux Emballages

Faites le tour de la maison pour récupérer des boîtes en carton, des journaux ou des sacs en papier pour vos emballages cadeaux. Testez l'art du *Furoshiki* (emballage en tissu réutilisable) avec de vieux foulards, torchons ou chutes de tissu.

La Terre vous remercie : Évitions la production de nouveau papier cadeau, souvent non recyclable (à cause des pellicules plastiques).

3 Déc.-📭 L'Inventaire des Cartes

Triez vos cartes de vœux des années précédentes pour les réutiliser (découpez des étiquettes cadeaux, utilisez le dos non écrit). Créez de belles cartes numériques personnalisées pour ceux qui sont loin (zéro papier, zéro transport).

La Terre vous remercie : Chaque tonne de papier recyclé sauve environ 17 arbres et réduit l'utilisation d'eau.

4 Déc.-🏠 L'Isolation Minute

Repérez les petits courants d'air (portes, fenêtres) et bloquez-les temporairement avec des boudins de porte ou des bas de tissu rembourrés. Ajustez votre thermostat d'un degré vers le bas. Vous ne le sentirez pas, mais la planète, oui !

La Terre vous remercie : Le chauffage représente une grande part de la consommation d'énergie domestique. Chaque geste compte.

5 Déc.-♻️ La Confection Zéro Déchet

Préparez un petit mélange à biscuits ou à chocolat chaud maison et rangez-le dans un bocal réutilisable. C'est le cadeau parfait à offrir à l'hôte d'un souper ! Pensez à utiliser des ingrédients locaux et en vrac.

La Terre vous remercie : En réduisant les emballages inutiles, nous réduisons la quantité de plastique envoyée aux sites d'enfouissement.

6 Déc.-🌿 L'Assainisseur Naturel-Faites mijoter des pelures d'orange, de la cannelle et des clous de girofle dans une casserole d'eau pour parfumer naturellement la maison. Versez l'eau refroidie dans un vaporisateur pour un désodorisant d'ambiance réutilisable.

La Terre vous remercie : Les parfums artificiels contiennent souvent des produits chimiques qui affectent la qualité de l'air intérieur.

7 Déc.-🛍️ Le Sac à Vrac de l'Avent

Si ce n'est pas déjà fait, confectionnez un petit sac réutilisable ou un filet pour vos achats de dernière minute (fruits secs, bonbons, etc.). Gardez-le accroché à la porte d'entrée pour ne jamais l'oublier avant de sortir faire des courses.

La Terre vous remercie : Chaque sac réutilisé remplace des centaines de sacs jetables sur une année.

8 Déc.-🥗 Le Menu Végétal du Souper

Planifiez un souper de Noël ou du Nouvel An avec au moins une option végétale délicieuse et réconfortante. -Ciblez des légumes de saison pour optimiser votre empreinte carbone (légumes racines, choux, courges).

La Terre vous remercie : Réduire la consommation de viande (surtout rouge) est l'un des gestes les plus efficaces contre le réchauffement climatique.

9 Déc.-🌿 L'Ornement Récup

Créez un ornement de Noël à partir d'éléments naturels (pommes de pin, branches, écorce) ou de matériaux recyclés (vieux boutons, bouchons de liège). C'est une activité parfaite pour les enfants ! Utilisez de la ficelle de jute plutôt que du ruban plastique pour les suspendre.

La Terre vous remercie : Nous valorisons les ressources déjà existantes au lieu d'en extraire de nouvelles.

10 Déc.-🛒 Le Panier Local

Faites une liste des cadeaux ou des ingrédients que vous pouvez acheter chez un producteur ou un artisan local cette semaine. Privilégiez les produits sans transport aérien et qui soutiennent l'économie de votre région.

La Terre vous remercie : Le transport est un facteur majeur de pollution. Moins de kilomètres, c'est mieux pour l'air.

11 Déc.-💧 La Douche Conscience

Chronométrez-vous sous la douche ce matin. Tentez de réduire votre temps de deux minutes par rapport à votre moyenne habituelle. Installez un pommeau de douche à faible débit pour des économies permanentes et sans effort.

La Terre vous remercie : L'eau potable est une ressource limitée et précieuse. Soyons attentifs à son usage quotidien.



12 Déc.- 🍽️ Le Défi Vaisselle

Rangez la poubelle et sortez le bac de compost ou le sac de recyclage près de la table de préparation des repas pour faciliter le tri. Gardez une vieille serviette pour essuyer vos assiettes avant de les mettre au lave-vaisselle (moins d'eau de rinçage).

La Terre vous remercie : Bien trier et composter réduit le volume des déchets envoyés à l'enfouissement.

13 Déc.- 📦 Le Bilan Piles

Rassemblez toutes les piles usagées, les chargeurs oubliés et les vieux appareils électroniques inutilisés. Localisez le point de collecte de recyclage le plus proche pour vous en débarrasser de façon responsable.

La Terre vous remercie : Les piles contiennent des métaux lourds toxiques. Un recyclage adéquat protège nos sols et nos nappes phréatiques.

14 Déc.- 🎁 Le Cadeau "Expérience"

Réfléchissez à un cadeau non matériel à offrir à un proche (billets de cinéma, souper, massage, abonnement à un cours, etc.). Créez un joli chèque-cadeau fait maison pour remplacer l'emballage.

La Terre vous remercie : La surconsommation épuise les ressources. Offrir une expérience, c'est créer des souvenirs durables.

15 Déc.- 🧣 Le Pull Chaud

Au lieu d'augmenter le chauffage ce soir, mettez un gros pull ou une couverture douillette. Profitez-en pour vous faire une boisson chaude réconfortante (tisane maison, lait végétal chaud).

La Terre vous remercie : Chaque degré en moins sur le chauffage économise environ 7% d'énergie.

16 Déc.- 🧼 Le Ménage Vert Express

Préparez un petit vaporisateur multi-usage avec du vinaigre blanc, de l'eau et quelques gouttes d'huile essentielle (orange, sapin). Utilisez un vieux linge propre ou une éponge réutilisable pour vos nettoyages de surface.

La Terre vous remercie : Les produits chimiques sont rejetés dans l'eau. Les alternatives naturelles sont saines pour la maison et l'environnement.

17 Déc.- 🗑️ Le Mini-Poubelle de l'Avent

Faites le tri dans vos collations. Placez les restants de bonbons, dattes, chocolats dans un contenant réutilisable. Gardez les restes de pain durcis pour faire une chapelure maison ou des croûtons.

La Terre vous remercie : La lutte contre le gaspillage alimentaire est essentielle, car les aliments non consommés se décomposent en méthane, un puissant GES.

18 Déc.- 🚲 Le Transport Malin

Si possible, choisissez un mode de transport doux (marche, vélo, transport en commun) pour aller faire une commission ou une rencontre. Si vous devez utiliser la voiture, combinez plusieurs courses en un seul voyage pour limiter les déplacements.

La Terre vous remercie : Réduire la dépendance aux combustibles fossiles améliore la qualité de l'air que nous respirons tous.

19 Déc.- 🌲 La Seconde Vie du Sapin

Si vous avez un sapin artificiel, vérifiez s'il est encore utilisable (si non, renseignez-vous sur les points de recyclage). Si vous prenez un sapin naturel, planifiez sa récupération (compostage, don). Pour un sapin naturel, assurez-vous de le garder arrosé pour éviter qu'il ne sèche rapidement.

La Terre vous remercie : Planifier la fin de vie d'un objet est le début d'un cycle de consommation responsable.

20 Déc.- 🕯️ L'Ambiance sans Fumée

Remplacez les chandelles en paraffine (dérivé du pétrole) par des chandelles à base de cire d'abeille ou de soya naturel. Éteignez-les systématiquement avant de quitter la pièce ou d'aller dormir.

La Terre vous remercie : En évitant la paraffine, nous réduisons les émissions de substances potentiellement toxiques dans l'air intérieur.

21 Déc.- 📖 Le Don de Livres/Jouets

Faites un petit tri de livres, jouets ou vêtements que vous n'utilisez plus et qui sont en bon état pour les donner avant Noël. Préparez une boîte "Don" que vous remplirez toute l'année.

La Terre vous remercie : Donner ou acheter de seconde main prolonge la durée de vie des objets et lutte contre l'obsolescence.



22 Déc.-🌿 Le Bouillon Antigaspi

Récupérez les épluchures, les restes de légumes et les carcasses de volaille (si vous en consommez) pour faire un bouillon maison. Congelez le bouillon en portions (dans des moules à glaçons ou bocaux) pour vos recettes futures.

La Terre vous remercie : Transformer les restes réduit le gaspillage alimentaire et enrichit votre cuisine naturellement.

23 Déc.-🌲 Le Mini-Décor Extérieur

Prenez 15 minutes à l'extérieur pour ramasser de jolies branches de sapin, des baies ou des cocottes pour décorer votre table de fête. Laissez les décorations de la nature à l'extérieur pour qu'elles se biodégradent naturellement.

La Terre vous remercie : La beauté est simple. Privilégier le naturel, c'est respecter les cycles de la Terre.

24 Déc.-🔌 La Pause Électronique

Pendant la soirée du réveillon, débranchez tous les appareils électroniques qui ne sont pas essentiels (téléviseur, console, ordinateurs). Profitez de la lumière des chandelles (naturelles, bien sûr !) pour un moment de détente en famille ou entre amis.

La Terre vous remercie : Même éteints, les appareils consomment de l'énergie (consommation fantôme). Débrancher, c'est économiser.

25 Déc.-💖 Le Cœur Reconnaissant JOYEUX NOËL

Prenez 20 minutes pour méditer ou écrire une liste de toutes les choses simples que la Terre vous a offertes cette année (un beau coucher de soleil, une bonne pluie, un fruit savoureux). -Partagez un message de gratitude avec quelqu'un qui vous est cher. -

La Terre vous remercie : La pleine conscience et la gratitude sont les fondations d'un respect profond pour notre planète.

26 Déc.-💖 Le lendemain de Noël

Récupérer les emballages, les choux, les boîtes et leur remplissage afin de les utiliser plus tard. Cela vous fera économiser la prochaine fois.

La Terre vous remercie : Des déchets de moins que la planète aura à éliminer.

27 Déc.-💖 Lunch des fêtes au bureau

Récupérez vos restant de nourritures pour vous faire de délicieux lunches. Vous pouvez vous en préparer plusieurs aussi et les placer au congélateur pour les matins pressés.

La Terre vous remercie : Le gaspillage alimentaire est une source importante de gaz à effet de serre.

31 Déc.-🌱 Les Vœux Zéro Carbone

Écrivez vos résolutions pour le Nouvel An en vous concentrant sur **trois gestes écologiques** que vous souhaitez adopter (ex: manger moins de viande, acheter local, composter plus). Fixez-vous des objectifs réalistes, par exemple: "Je ferai une épicerie en vrac par mois."

La Terre vous remercie : L'intention consciente est le premier pas vers un changement durable.

1 Janv.-🧘 Le Grand Reset

Prenez 20 minutes pour vous asseoir dans le calme, sans téléphone, en vous concentrant uniquement sur votre respiration. Profitez de cet instant pour vous rappeler que votre santé (physique et mentale) est liée à la santé de la planète.

La Terre vous remercie : Prendre soin de soi est la meilleure façon de trouver l'énergie pour prendre soin du monde qui nous entoure.

