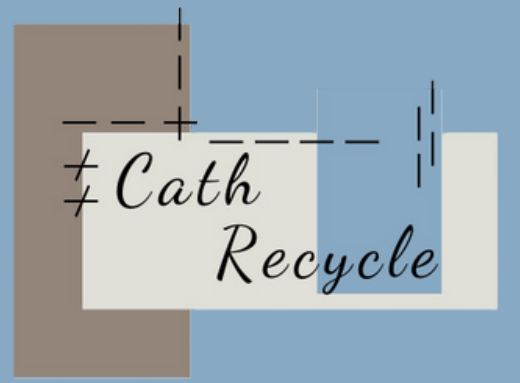
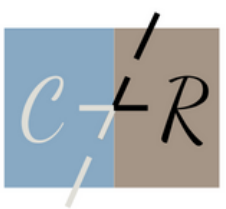


Une garde robe éthique



LE GUIDE POUR UN STYLE ÉCO RESPONSABLE



INTRODUCTION

Tout ce que vous allez apprendre dans ce guide est le fruit de ma propre expérience. Comme beaucoup, j'ai été une fashionista. Je passais mes week-end en shopping. Souvent en ligne et la moitié de mon budget mensuel passait dans des vêtements que finalement je ne portais que peu ou souvent pas du tout.

Le déclic m'est venu en 2015 lorsque j'ai lu le livre de Bea Johnson sur le zéro déchet. Elle était venue faire une conférence dans ma ville et j'avoue que ça m'a bien fait réfléchir. Bon, je ne dis pas que sa garde robe est LA solution. C'est très minimaliste et donc très radical quand même. Ce guide n'a pas pour but d'atteindre son stade, mais de trouver le bon équilibre qui vous convient et qui tiendra dans le temps. C'est un peu comme se mettre au régime, lorsque c'est trop strict on fini par craquer.

Donc, je ne vous demanderai pas de changer tout votre dressing en quelques semaines, Financièrement ce n'est pas possible et le but n'est pas non plus de tout jeter pour tout racheter en plus "écologique". C'est complètement contre productif.

L'objectif est plutôt d'avoir une réflexion sur l'essentiel. Vous allez le voir, l'essentiel réside dans peu de choses. Il faut apprendre à aimer ses vêtements. Et quand on les aime on fait tout pour les faire durer. C'est la base de la slow fashion.

Je vous invite dans ce guide à réfléchir à une nouvelle façon de consommer sans perdre le plaisir, ni votre style.

Ce guide est à prendre comme une feuille de route pour amorcer le changement à votre rythme.

Par où commencer ?

Nous portons en moyenne à peine 30% de tous les vêtements que nous possédons.

Et le reste on en fait quoi ?

INVENTAIRE

Avant toute chose, il est important de savoir exactement ce qui dort dans son dressing.

Première étape, l'inventaire. Et pour ça vous aller vider tous vos placards. Oui, tous les placards !

On se rend compte à ce moment là qu'en fait on a des fringues partout et qu'une bonne partie est remisee depuis très longtemps.

TRIER

Le tri est l'étape suivante. Soyons méthodiques ! Préparez 3 cartons ou corbeilles à linge. Vous mettrez dans le premier ce que vous portez encore, qui est en bon état et qui pourra réintégrer le dressing. Dans le second, vous mettrez tout ce que vous n'avez pas porté depuis au moins 1 an et qui est encore en bon état. Ceux-là pourront être donnés ou vendus. Enfin, le 3eme contiendra ce qui est taché abimé et que l'on garde pour on ne sait quelle raison.



AIMER

La méthode du tri et du rangement par le vide est un concept de Marie Kondo. Dans son livre qui traite du rangement et du minimalisme, elle préconise de ne garder que ce que l'on aime vraiment. Et c'est d'autant plus important dans le dressing, puisque forcément, un vêtement que l'on aime, on le portera et on en prendra soin pour le garder le plus longtemps possible. Maintenant, vos vêtements préférés sont à nouveau en place et vous vous rendez compte que vous avez beaucoup de place tout à coup. Ce n'est pas le moment d'aller shopper n'importe quoi pour combler le vide ! On n'a pas encore fini.



FAIRE LES BONS CHOIX

Les étapes du tri sont importantes. 28% des gens ne trient pas leurs placards et c'est une source de gaspillage importante puisqu'on consomme pour rien et le jour où ce tri est fait cela génère beaucoup de déchets..

Rien que pour le porte monnaie, imaginez ce que vous auriez pu faire de plus sympa avec l'argent dépensé pour cette robe qui n'est jamais sortie du placard ?

Et ce n'est que la partie visible de l'iceberg.

Nous avons à présent fait de la place, il est temps de s'occuper de nos cartons.

1. Donner ou vendre

La corbeille à vendre ou à donner, à vous de choisir quel canal vous allez employer.

Sachez que les vestiaires de la croix rouge seront contents que vous leur apportiez vos vêtements plutôt que de les mettre dans une benne à vêtements.

La benne est d'avantage destinée à la filière du tri même si des associations comme Emmaüs trient ces sacs pour en sortir ce qui est mettable.

Mais la quantité de textiles qui atterri dans ces bennes est effrayante. Et ces associations ont du tri à faire pour des décennies.

Et je ne parle même pas de l'envoi massif de nos vêtements invendus en Afrique où ils finissent en majorité sur des décharges à ciel ouvert ou encore échouent dans le désert chilien.

Le 1er janvier 2022, l'interdiction pour les marques de textile, linge de maison et chaussures de détruire leurs invendus est entrée en vigueur, mais la production n'a pas baissé.

En réalité il suffirait que nous réduisions notre consommation pour que l'industrie textile réduise sa production mais ça c'est encore un autre débat.

Revenons en à nos cartons

FAIRE LES BONS CHOIX

2. Jeter ou réparer ?

2,8 milliards de pièces, soit plus de 10 kg par an et par habitant, sont collectées et triées en France. Seul 1 % des textiles sont recyclés, et la plupart (87 %) sont incinérés ou mis en décharge.

Il est donc important de bien réfléchir au sort de notre 3ème corbeille,

Habituellement, on aurait tendance à fourrer le tout dans un sac et le mettre à la benne.

On va plutôt tenter de récupérer l'affaire.

L'idée est de sauver ce qui peut l'être.

Un nouveau tri par matières doit être fait.

Tout ce qui est synthétique en général est difficile à revisiter ou réparer. Ces matières contiennent du plastique et dans une garde robe éthique cela fait partie des éléments à éviter.

Donc si la pièce est abîmée et impossible à porter en l'état, on jette.

Cela servira de matière première pour la filières des textiles recyclés.

LES ALTERNATIVES À LA POUBELLE

Du savoir-faire et des idées créatives pour un style qui sort du lot.

RÉPARER

Si c'est une pièce de qualité et que vous aimez bien malgré tout, il est peut-être intéressant de voir si c'est réparable.

Rapprochez-vous d'une couturière qui pourrait vous aider.

Vous pouvez aussi profiter d'un Repair Café près de chez vous pour y faire réparer votre vêtement.

La réparation sera impeccable et votre vêtement pourra être porté encore longtemps.

CUSTOMISER

Parfois, on ne porte plus un vêtement à cause d'une simple tache ou bien un élément de décor qui s'est abîmé avec le temps. Ici, la réparation est impossible.

Dans ce cas, on peut faire appel à la customisation. Il y a plusieurs méthodes pour rattraper certains accros ou taches selon le vêtement en question. Vous pouvez dénicher un atelier qui vous aidera à le faire vous-même ou bien vous pouvez vous lancer avec votre propre savoir-faire. En suite c'est une question de créativité.

TRANSFORMER

Les solutions précédentes peuvent ne pas suffire dans certains cas. Il faut donc penser à la transformation.

Se poser la question de ce que pourrait devenir ce vêtement avant de finir à la poubelle. On trouve pléthore d'idées sur Internet. Il suffit de se lancer. Ou laisser faire de jeunes créateurs.

Des ateliers existent également pour vous accompagner. Ou vous pouvez faire appel à une couturière pour démonter et remonter le vêtement autrement.

APPRENDRE À AIMER SES VÊTEMENTS

Aimer ses vêtements, c'est les faire durer. Un principe fondamental de la slow fashion.

ACHETER MIEUX

Finis les achats compulsifs, si l'on veut arrêter le gaspillage, il va falloir réfléchir en faisant son shopping.

D'abord, il faut se poser la question de l'utilité du vêtement. Si l'on a déjà plusieurs articles du même genre ce n'est peut-être pas une nécessité. Ensuite on regarde la qualité et là on va vite se rendre compte que le budget est plus élevé mais ce sera un vêtement qui dure. On regarde surtout son origine, sa composition.

Donc la solution c'est acheter moins (plus cher certainement) mais mieux pour garder plus longtemps.

RÉPARER

On l'a vu lors de notre tri. Réparer est important. L'objectif de la garde robe éthique c'est de faire durer les vêtements.

Pas question de faire le tri tous les ans. Les vêtements se réparent ou se transforment avant d'être jetés.

Maintenant on va tout faire pour ne pas les jeter, ou au moins les garder le plus longtemps possible.



ENTRETENIR

Si vous avez bien fait votre tri, vous n'avez plus que des vêtements que vous aimez dans vos placards, donc il est important d'en prendre soin.

Pour faire durer un vêtement il faut bien l'entretenir. On respecte les consignes de lavage, de séchage.

On utilise des produits dont la composition est respectueuse de l'environnement pour être en phase avec ses nouvelles valeurs.



LES MATIÈRES

Pour une garde robe éthique et éco-responsable le choix des matières est important. On l'a dit plus haut, pas question de tout jeter pour tout racheter mais au moment de racheter il va falloir se poser les bonnes questions.

EVITER LES MATIÈRES SYNTHÉTIQUES

Qui dit matières synthétiques dit "plastique". On va donc essayer d'éviter ces matières au maximum et dans l'état actuel de l'offre textile, c'est un vrai défi parfois, c'est vrai.

Lorsqu'on a besoin de certains vêtements techniques pour le sport par exemple, difficile de faire autrement. Alors la solution réside dans des marques responsables qui utilisent des matières premières recyclées.

L'important c'est que l'on n'a utilisé le moins possible de nouvelles ressources pour la production de ces matières. Mais quand on peut s'en passer, c'est mieux.

PRIVILÉGIER LES MATIÈRES NATURELLES

Coton, lin, chanvre, laine, ou autres matières végétales sont les musts de la garde robe éthique.

Mais on fait attention aux modes de production. Les labels qu'on verra plus loin sont des gages de vertu en matière de conditions de production.

De nouvelles matières dite "naturelles" ont vus le jour. On en parlera plus loin.

Si c'est une matière naturelle on sait déjà qu'on est sur la bonne voie.

Quand elle est bio c'est encore mieux et souvent on notera qu'elle est issue du commerce équitable. Encore un bon point intéressant pour nos valeurs.

Enfin, un "Made in France" ou au moins en Europe est intéressant pour l'empreinte carbone.

LA SOBRIÉTÉ

Moins de vêtements, mais des vêtements de qualité que l'on porte et que l'on aime

LA GARDE ROBE CAPSULE

Une garde-robe capsule est pensée dans son ensemble et non pas pièce par pièce. Elle est cohérente et plutôt minimaliste. On ne va pas vous demander de tenir une saison avec une 30aine de pièces. (certaines y arrivent!!!)

Le challenge c'est d'avoir un ensemble cohérent et non un empilement de pièces dépareillées ou qu'on ne mettra jamais. (on a fait le tri, donc on ne va pas recommencer tous les 6 mois)
Un autre principe est que pour un vêtement qui entre (un achat), un vêtement sort (donné ou vendu et en dernier recours jeté)

ACHATS RÉFLÉCHIS

L'achat réfléchi doit répondre à 3 questions fondamentales.
Est-ce que j'ai vraiment besoin de ce vêtement ? (Est-ce que je n'en ai pas déjà un du même genre ?)
Est-ce que je pourrais le porter souvent ?
Est-ce que son mode de production (origine, matière, ...) est en phase avec mes valeurs ?
Vous verrez la plupart du temps vous n'achèterez pas en fin de compte, ce qui va générer quelques économies.
Achat réfléchi = Achat responsable



QUALITÉ PLUTOT QUE QUANTITÉ

Une fois passée l'étape de l'achat réfléchi. On pense à la qualité. La mode éco-responsable est chère. On le sait, c'est le prix de la qualité et d'un mode de production respectueux de l'environnement et des personnes.
Certes pour le prix d'un jean eco-responsable, on peut en acheter 5 ou 6 en mode "fast fashion", mais ils finiront assez vite à la poubelle la plupart du temps.
Alors que le jean de qualité, lui, durera. C'est le l'écolonomie!

La phase garde robe capsule est primordiale pour y arriver.



LES TRAVERS DE LA MODE

Pourquoi faire tout ça ?

Et bien voici quelques chiffres qui vous feront comprendre un peu mieux l'importance d'adopter un dressing plus responsable.

Un camion benne de textile est mis en décharge toutes les secondes dans le monde. En Europe cela correspond à 5,3 millions de tonnes de textiles neufs ou usagés chaque année.

Ce gaspillage correspond à une perte annuelle de 460 milliards d'euros.

Et les industriels continuent de produire en masse. 100 milliards de vêtements sont vendus dans le monde chaque année et en France nous en achetons chacun près de 30kg pour en jeter plus de 10% et n'en porter réellement qu'un tiers.

La fast fashion continue de produire à un rythme effréné. Le site SHEIN par exemple leader du secteur met en ligne 1000 nouveaux articles par jour.

Cette industrie génère une pollution qu'on ne peut plus endiguer. Notre surconsommation soutient ce système.

20% de la pollution des eaux est imputable aux teintures et autres traitements textiles.

Il faut par exemple 7500 litres d'eau pour délayer un seul jean. C'est l'équivalent de ce que boit un être humain en 7 ans.

Aujourd'hui on fabrique 50 millions de tonnes de polyester, une matière synthétique issue de la pétrochimie.

En lavant ces matières on libère 500 000 tonnes de microfibres, soit l'équivalent de 50 milliards de bouteilles en plastique non recyclables.

LES TRAVERS DE LA MODE

Ces chiffres sont le reflet des dérives de la surproduction et de la surconsommation.

Depuis une 15aine d'années, le phénomène s'est amplifié même si les lanceurs d'alerte interpellent régulièrement sur les conséquences de ce gaspillage intensif.

On estime qu'**avec la quantité de vêtements existants et si l'on n'en produisait plus un seul, on peut habiller tous les humains sur 7 générations.**

Et là nous n'avons même pas évoqué la dimension sociale.

La production de ces milliards de vêtements entraînent aussi des catastrophes humanitaires.

Les ouvriers des usines de Chine ou du Bangladesh travaillent pour des salaires qui ne leur permettent même pas de subvenir à leurs besoins vitaux.

En 2013 l'effondrement du Rana Plaza a fait plus de 1000 victimes à Dacca au Bangladesh. Cet immeuble de 8 étages abritait 5 ateliers de confection pour des grandes marques européennes.

Cet évènement a mis en lumière les conditions de travail des petites mains du bangladesh. Mais si un millier de bâtiments ont été sécurisés suite à cette catastrophe, il y a en tout 4500 ateliers à travers le pays dans lesquels rien ne change.

TOUT SAVOIR SUR LA PRODUCTION DE VÊTEMENTS

Ce qu'il faut retenir !

EXPLOITATION DES RESSOURCES

4% de l'eau potable disponible dans le monde est destinée à la fabrication de vêtements.

20% de la pollution des eaux est imputable aux teintures et autres traitements du textile.

25% des pesticides utilisés dans le monde sont destinés à la culture du coton.

EXPLOITATION DES POPULATIONS

On estime que près de 75 millions de personnes travaillent dans les industries du vêtement, du cuir et de la chaussure dans le monde entier – ces emplois sont très précaires et souvent informels.

Une majorité des travailleurs.euses des chaînes d'approvisionnement ne perçoivent pas un salaire suffisant pour pouvoir vivre. Les grandes marques dictent les prix, les volumes et les exigences de qualité sans se soucier des conséquences sur les fournisseurs et les conditions de travail du personnel..



PERTE DE QUALITE ET PRODUITS DANGEREUX

La fast fashion propose des pièces bon marché pour une garde robe renouvelée à l'infini parce qu'elle ne dure pas. Une qualité moindre et parfois des produits polluants dangereux pour ceux qui fabriquent les vêtements autant que pour les acheteurs. Dans ces vêtements à moindre coûts fabriqués principalement en Chine on retrouve des NFE et des phtalates, perturbateurs hormonaux et endocriniens, des formaldéhydes, causant des nausées et des irritations de la peau, et même du plomb dont on connaît la dangerosité pour la santé.



LA SLOW FASHION

Face à cette frénésie de surconsommation, un mouvement à contre courant est né la "Slow Fashion".

On en parle beaucoup aujourd'hui puisque c'est l'une des alternatives qui a son rôle à jouer face aux enjeux climatiques.

Ce mouvement ne date pas d'hier. On en parle pour la première fois dans les années 90, certaines grandes marques de mode comme Giorgio Armani commencent à intégrer des modes de production plus éthiques. Mais on attendra 2007 pour que le terme apparaisse dans un article de "The Ecologist" de la chercheuse anglaise Kate Fletcher. Elle associe cette tendance avec la notion de plaisir, tout en prenant en compte les ressources limitées.

Ce mouvement a mis du temps à s'implanter en France mais il se développe vite.

Si cette notion a fait son chemin chez les consommateurs de plus en plus nombreux à fréquenter les friperies et à se soucier des modes de production de leurs vêtements, du côté des industrielles il y a encore beaucoup à faire.

Pour eux passer à la slow fashion, implique de radicalement changer leurs habitudes : Volume et méthode de production, utilisation des ressources, attitude envers les consommateurs, relations fournisseurs...

LES ALTERNATIVES

Adopter une garde robe éthique implique de changer ses habitudes. Voici les pistes à suivre vers la slow fashion.

LA SECONDE MAIN

La seconde main est la première alternative pour un garde robe plus éthique. Elle n'implique aucune nouvelle utilisation de ressources. C'est une solution que l'on avait l'habitude de pratiquer pour les vêtements d'enfants qui grandissent plus vite que ne s'usent leurs vêtements. Aujourd'hui elle a de plus en plus d'adeptes. Les friperies se développent aussi bien dans les villes qu'en ligne. Les gérants de ces enseignes sont de plus en plus regardants sur la qualité des articles qu'ils revendent. En effet, vu le volume que représente la fast fashion, il y a beaucoup d'articles de mauvaise qualité que l'on retrouve sur les sites de revente de particulier à particulier. Un faux bon plan pour une garde robe durable.

LE RECYCLAGE

Les textiles en fin de vie trouvent la plus part du temps, le chemin du recyclage. Cela permet de produire une nouvelle matière première.

Mais attention, le système a ses limites, même si il est moins couteux en ressources et en énergie que la production d'une fibre neuve, il implique quand même l'utilisation de nouvelles ressources pour produire cette matière.

Sans compter que l'on recycle aussi des matières synthétiques pour produire de nouvelles matières synthétiques, qui libèrent des micro fibres de plastique dans la nature à chaque lavage



L'UPCYCLING

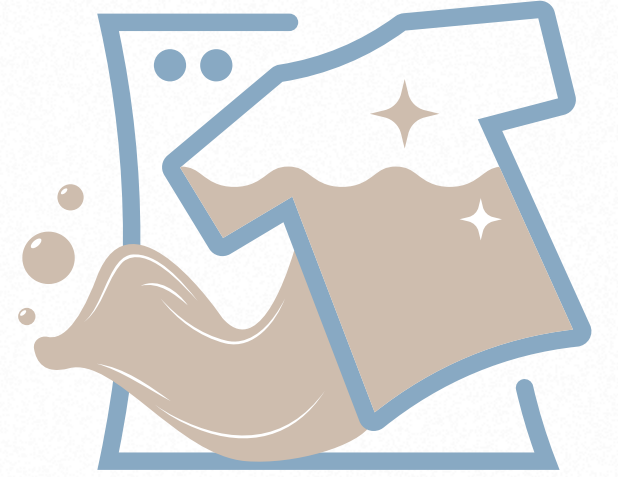
L'upcycling ou surcyclage est le sauvetage ultime des vêtements.

Cette pratique consiste à transformer des vêtements ou des textiles divers récupérés en d'autres vêtements.

Cette revalorisation est utilisée par de nombreux jeunes créateurs de mode qui donnent une nouvelle vie aux textiles sans utiliser de nouvelles ressources à travers des pièces souvent uniques et originales.



CONSEILS POUR DÉTACHER SON LINGE AU NATUREL



Important

- Ne jamais mettre d'eau chaude sur une tache au risque de la fixer.
- Traiter la tache au plus tôt.
- Toujours retirer l'excédent délicatement sans l'étaler avant de traiter la tache.

Tâches de fruits rouges

Frotter la tache avec du jus de citron avant de mettre en machine.

Tâche de thé ou de café

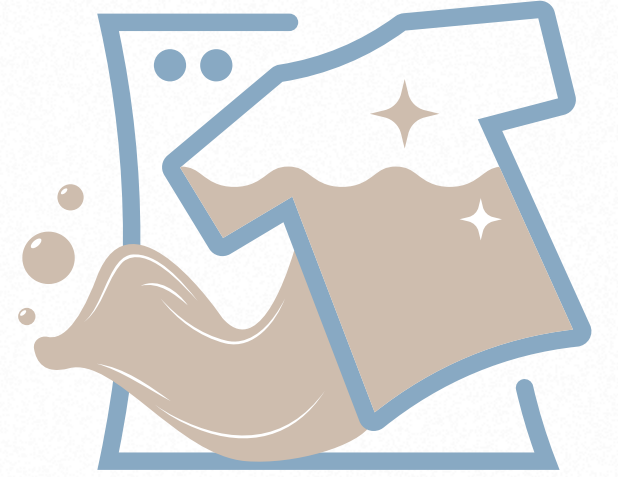
Frotter la tache avec du bicarbonate de soude sur une éponge humide avant de mettre en machine.

Tâche de transpiration

Imprégner la tache de vinaigre blanc pur, attendre 1 h avant de mettre en machine.

Astuces compilées auprès de différentes sources. Recettes de grand-mère qui n'ont pas toutes été testées.

Tâches grasses (beurre, huile,...)



Utiliser la terre de sommières, un détachant à sec.

Saupoudrer la taches de terre de sommières. Laisser poser (quelques heures à plusieurs jours).

Convient à tout type de tissus ou surfaces : cuirs, textiles même délicats, canapés, sols...

Une fois que le produit a agit, secouer et jeter la terre de sommières dans votre compost.

Tâches alimentaires, herbe, sang



Frotter le tissu avec du savon de Marseille humidifié. Rincer à l'eau froide. Pour une tache incrustée : vous pouvez faire tremper la tache dans un mélange eau + copeaux de savon de Marseille dilués.

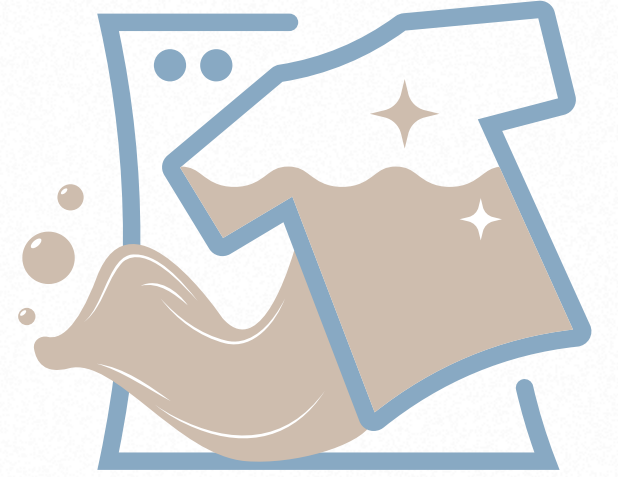
Cols et poignets encrassés

Savon noir avant lavage (sur linge de couleur) : diluer une cuillère à café de savon noir avec de l'eau et frotter délicatement la tache. Attention, le savon noir doit être à base d'huile d'olive.



Astuces compilées auprès de différentes sources. Recettes de grand-mère qui n'ont pas toutes été testées.

Tâche de chocolat



Nettoyer à l'eau froide. Si la tache reste, frotter délicatement avec un chiffon imprégné de vinaigre blanc.

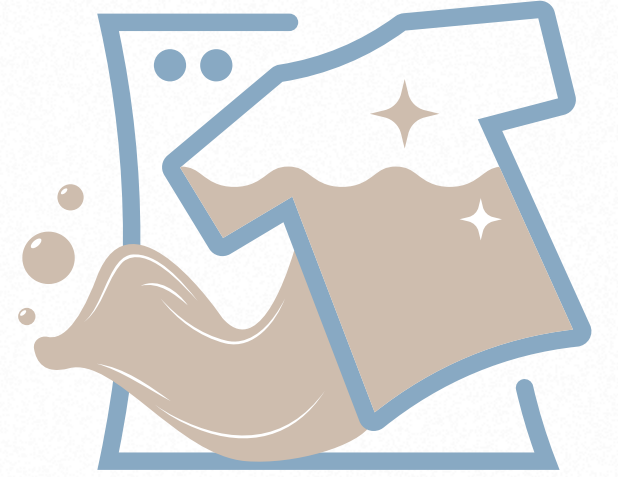
Tâche d'encre



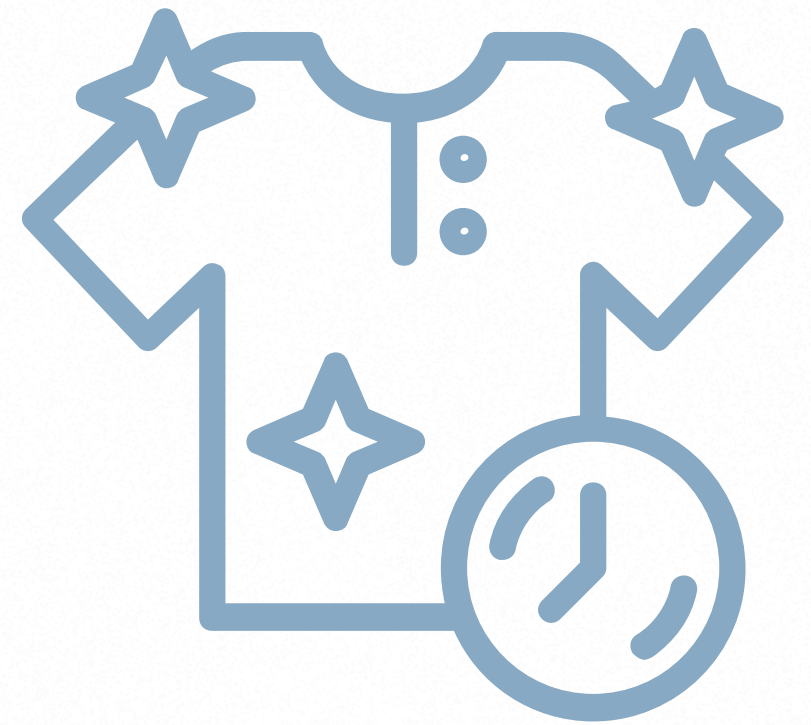
- Verser du jus de citron dilué avec un peu d'eau sur la tache, frotter délicatement. Laisser agir quelques minutes.
- Faire tremper le linge taché dans du lait ou imbiber la tache de lait et frotter. Dès que le lait prend la couleur de l'encre, renouveler le jusqu'à ce que la tache disparaisse.
- Frotter délicatement la tâche avec de l'alcool fort (type vodka ou eau de vie)
- Passer en machine.

Astuces compilées auprès de différentes sources. Recettes de grand-mère qui n'ont pas toutes été testées.

Tâche de vin



Si récente : absorber la tache avec de la farine, de la fécule de maïs ou du sel pour absorber le liquide. Une fois sec nettoyer délicatement en tapotant avec de l'eau additionnée de savon de Marseille. Laver en machine. Si incrustée : vinaigre blanc pur, laisser agir 30 min à 1 h puis laver en machine.



Linge jauni

- Frotter au savon de Marseille humidifié et laisser poser.
- Faire sécher son linge au soleil est un procédé écologique, et qui permet au linge d'être désinfecté et détaché grâce au pouvoir blanchissant du soleil.

OU

Faire bouillir le linge à blanchir dans de l'eau additionnée de morceaux de citron.

Astuces compilées auprès de différentes sources. Recettes de grand-mère qui n'ont pas toutes été testées.

LES LABELS

Il existe plusieurs labels écoresponsables, mais chacun porte sur des points spécifiques. Voici ceux que vous trouverez le plus facilement.

- GOTS pour Global Organic Textile Standard : C'est le label des vêtements bio. Il certifie des conditions de travail dignes, le respect de l'environnement et certifie un produit qui n'atteint pas la santé de ceux qui les portent.
- Fair Wear Foundation : Récompense les marques qui veillent à offrir de bonnes conditions de travail à tous les travailleurs.
- Le Global Recycled Standard (GRS) : Il certifie le contenu recyclé d'un produit et vérifie le respect de critères environnementaux et sociaux.
- FairTrade : Il certifie que les règles du commerce équitable sont bien appliquées.
- Bluesign : Interdiction des substances toxiques pour les hommes et l'environnement, optimisation des ressources, gestion des déchets.
- Oeko-tex standard 100 : Il met en avant les marques de textile qui n'utilisent pas de produits dangereux pour l'homme ou l'environnement dans son processus de fabrication.
- EU Ecolabel : Il prend en compte l'impact environnemental du vêtement tout au long de son cycle de vie.

Cette liste n'est pas exhaustive mais si vous trouvez ces labels sur vos vêtements c'est la garantie d'une mode responsable et durable.



Ce guide n'a pas été conçu pour vous faire culpabiliser, mais pour vous donner quelques pistes pour adopter une consommation plus durable de la mode.

Vous l'avez vu, il y a des alternatives, des habitudes à changer et à adopter.

Sans suivre les tendances sans cesse renouvelées de la fast fashion, on peut être stylé et éthique.

Aujourd'hui, on a la chance de pouvoir porter finalement ce qu'on veut.

Il suffit de trouver son style et de le mettre en phase avec des valeurs nouvelles qui font du bien à la planète.

Pour finir, je vous partage une citation célèbre de Vivienne Westwood qui résume tout le propos de ce guide :

«Achetez moins, choisissez bien,
faites en sorte que ça dure !»