LA MODE EN CONSCIENCE

InteGRaVert | Boîte à outils

Atelier Mode & Réemploi – 2ième édition

De la fibre aux vêtements

7, 8 et 9 octobre 2026

CCAS de Sarreguemines



© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Interreg

Cofinancé par
l'Union Européenne
Kofinanziert von
der Europäischen Union

Grande Région | Großregion

InteGRaVert

OPÉRATEURS FINANCIERS

sarreguemines ccas

CIGL·ESCH

Cynorhodon ASBL

Perspektive gGmbH

ZBB Bildung für alle – Zukunft schaffen

Intradel

CO-FINANCEMENTS

PRÉFET DE LA MOSELLE
Liberté
Égalité
Fraternité

ESCH

Avec le soutien de la Wallonie

Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
SAARLAND

INTEGRAVERT

Oratrice

Atelier animé par :

Fatima SEBAÏ · Saikna

https://www.saiknacreations.com/

saiknacreations@gmail.com

BLIIIDA 7 avenue de Blida 57000 METZ (FR)



Table des matières

1. **Module 1 : Connaissance des fibres textiles**
   - Découverte des différentes fibres
   - ➢ Atelier 1 : Création d'un tableau des fibres textiles

2. **Module 2 : Étapes de fabrication d'une matière**
   - Filature, tissage, tricotage, ennoblissement
   - ➢ Atelier 3 : Le Furoshiki
   - ➢ Atelier 4 : Teinture et empreintes végétales

3. **Module 3 : Conséquences de l'industrie textile**
   - Les impacts environnementaux et sociaux
   - ➢ Atelier 2 : Customiser et redonner une seconde vie aux textiles

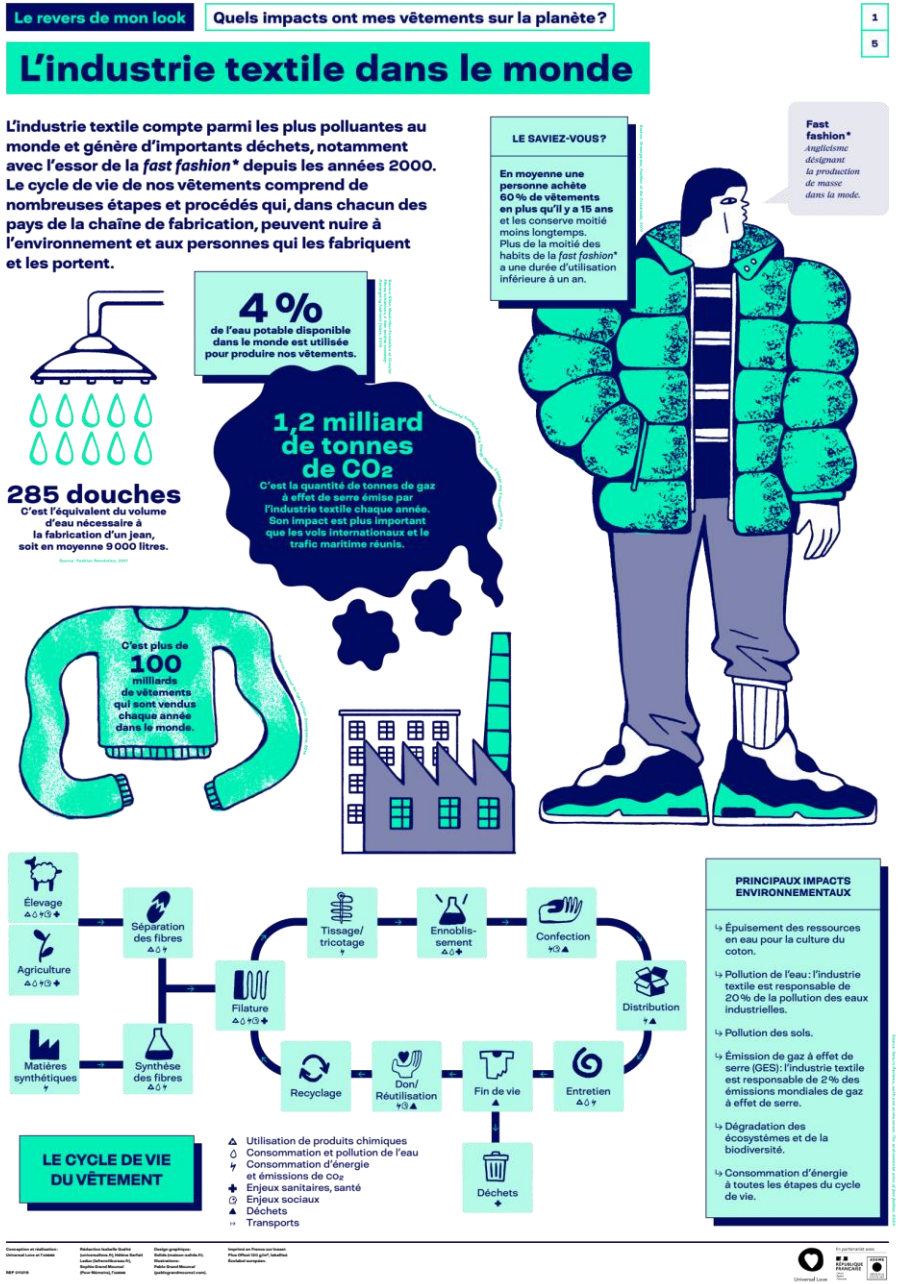
Introduction

Le parcours relie connaissance des matières, fabrication, impacts de la mode et gestes de réemploi.

Nous sommes partis du constat que la mode est la deuxième industrie la plus polluante au monde après le pétrole.

- Les sols sont pollués : rejets chimiques, pesticides.
- Les tarifs sont toujours plus bas, surtout avec les marques d'ultra fast fashion qui cassent les prix au détriment des conditions de travail des ouvriers.
- Nous surconsommons la mode : le prix des vêtements est nettement inférieur à leur valeur réelle. Aujourd'hui, un tee-shirt, issu des marques d'ultra fast fashion, est moins cher qu'un sandwich.
- Des montagnes de nos déchets textiles se retrouvent dans les pays comme le Ghana, qui tirent la sonnette d'alarme sur des exportations injustifiées.

Objectif : mieux connaître les textiles pour consommer autrement et prolonger leur vie.



© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Module 1 - Connaissance des fibres textiles

De quoi est composé un vêtement ? Que portons-nous ?

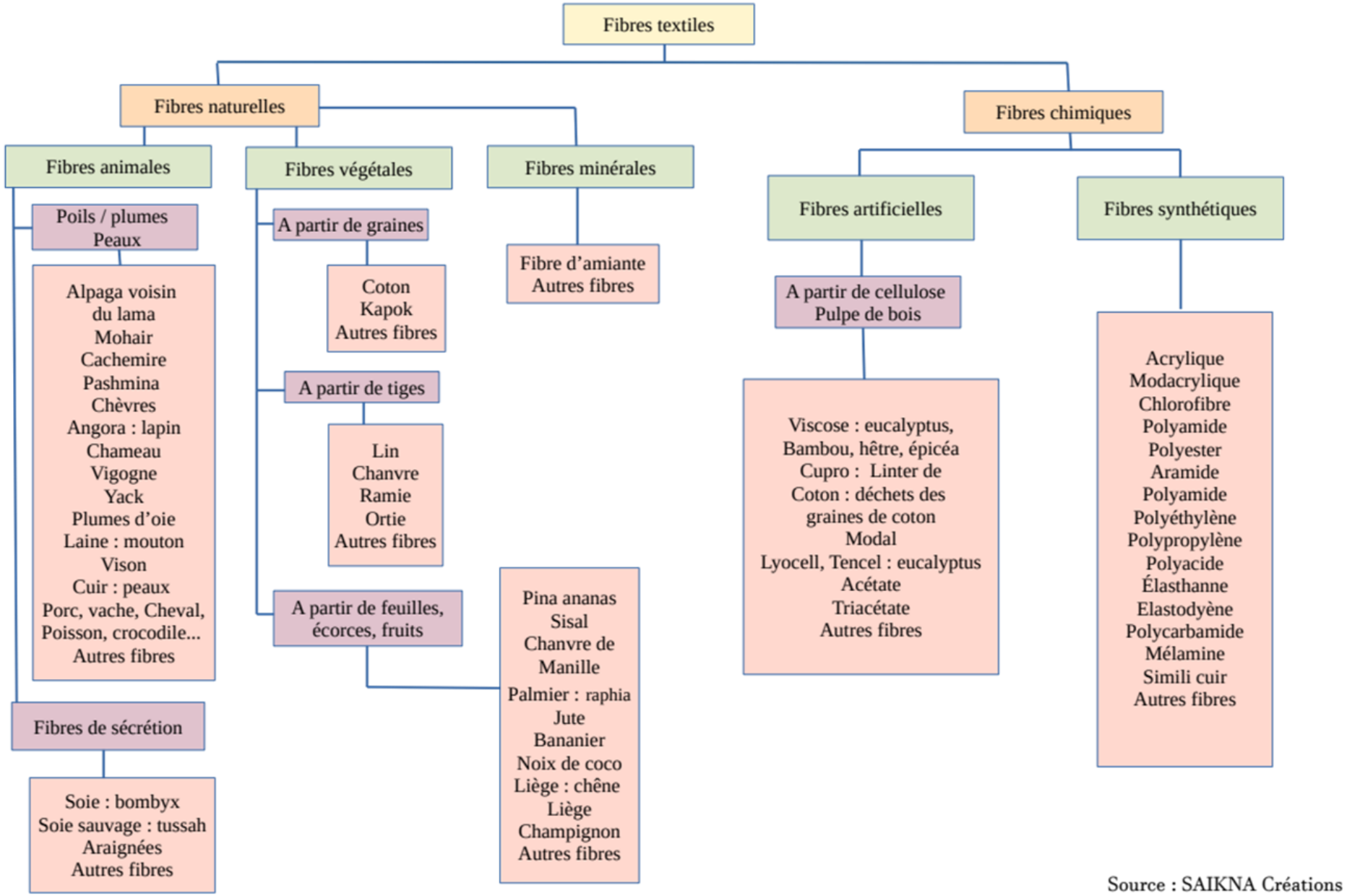
Une fibre textile sert à fabriquer des fils puis des matières tissées, tricotées ou non tissées.



Trois grandes catégories :

- **Fibres naturelles** (végétales ou animales) : Coton, lin, laine, soie; etc
- **Fibres artificielles** qui proviennent de pulpe de bois comme le hêtre, eucalyptus, qui ont subis une transformation chimiques pour pouvoir tisser du fil : viscose, lyocell, etc
- **Fibres synthétiques** généralement dérivées du pétrole : polyester, polyamide, acrylique, etc

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés



Source : SAIKNA Créations

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés



Le coton est une fibre naturelle issue de la plante : le cotonnier. Une graine est planté dans le sol, et c'est le duvet qui est récolté. C'est la fibre naturelle la plus utilisée dans le monde.
Pays cultivateurs : les Etats-Unis, la Chine, l'Inde.



Le lin est une graine issue d'une plante Linum. C'est la tige qui est récoltée. C'est la fibre la plus ancienne connue, il y a plus de 8000 ans.
Cultivé en France, Belgique, Chine.



La laine provient de la toison d'animaux comme le mouton, tondues 1 à 2 fois par an. La laine provient principalement d'Australie.





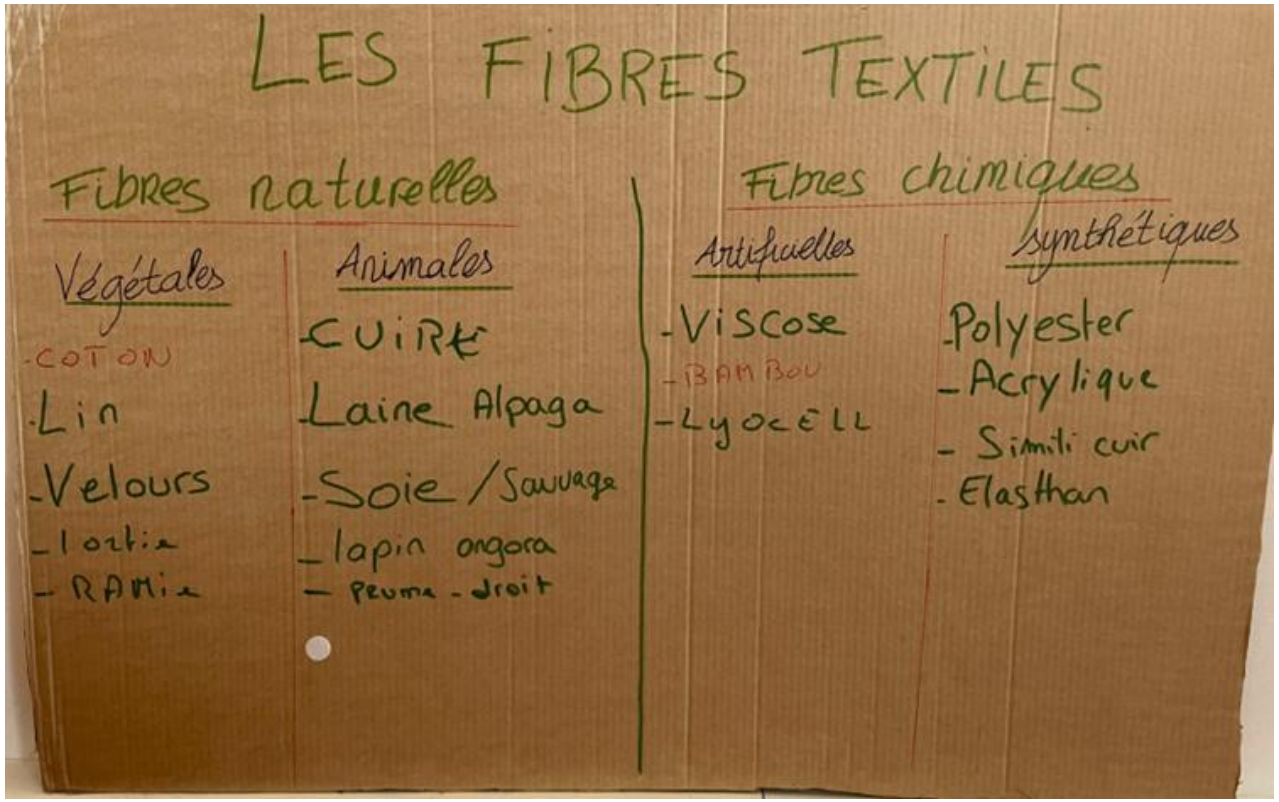
La soie provient du cocon de la chenille du bombyx mori. Les vers à soie sont nourris avec des feuilles de mûrier. Ils vont prendre 10 000 fois leur poids de naissance en 5 semaines environ. Puis, ils vont s'enrouler dans leur cocon qu'ils vont tisser à partir d'un filament issu de leur bave, pendant environ 4 jours. Les cocons sont ensuite ébouillantés, dans une eau à plus de 70 degrés, pour la récolte des filaments.
Chaque cocon produit entre 1 000 et 1 800 m de fil. Il faut tués environ 6 000 cocons pour obtenir 1 kg de soie.
La soie sauvage, quant à elle, provient du cocon de la chenille du Tussah. L'animal est élevé dans un milieu sauvage ou semi liberté. Ce sont les mêmes procédés sauf que le cocon du Tussah est percé par l'animal qui devient ensuite papillon.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Place à la pratique | Atelier 1

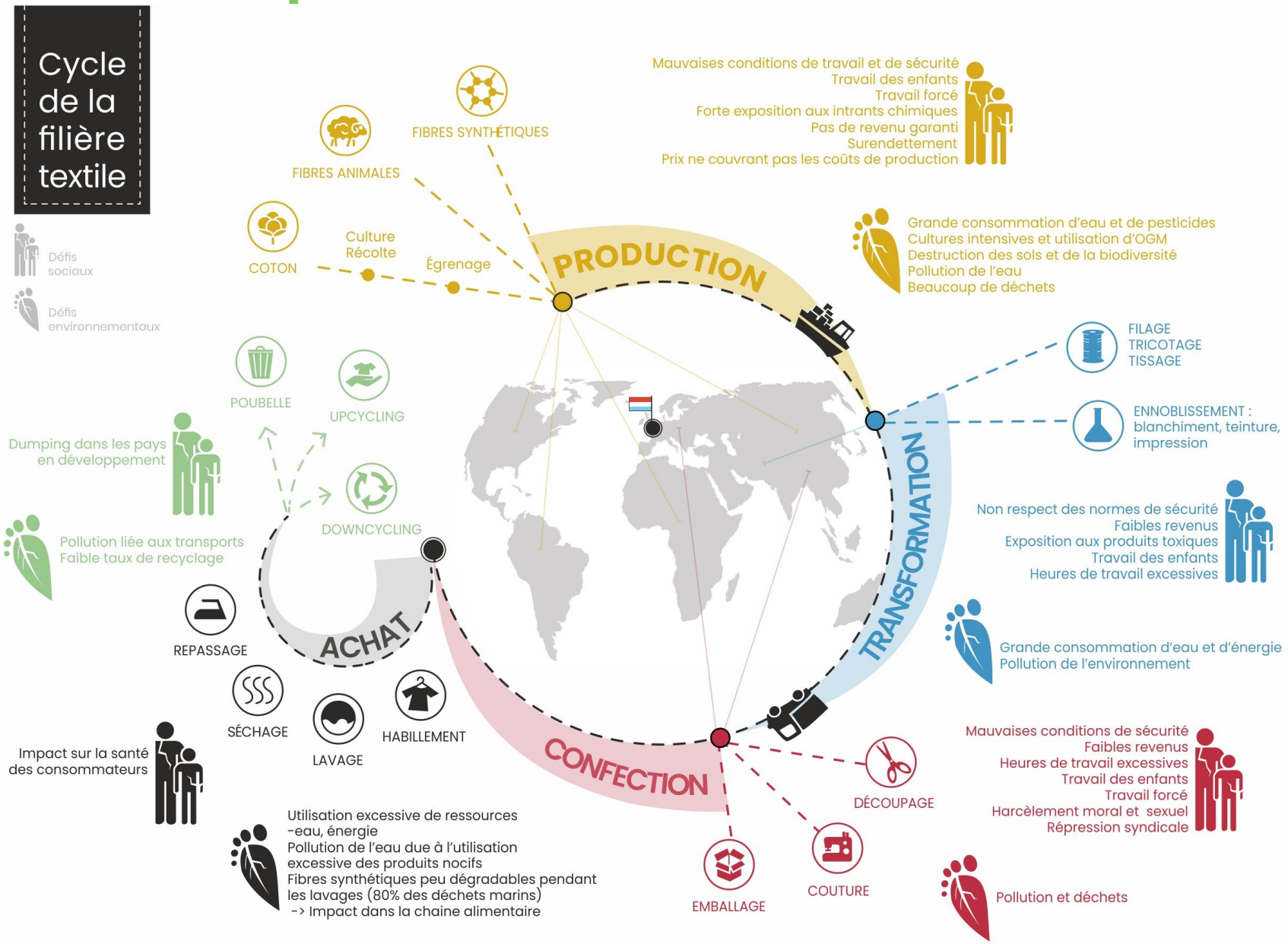
Création d'un tableau des fibres textiles

1. Manipuler des textiles de récupération, des accessoires de maroquinerie et des chutes de tissus.
2. Observer les textures et rechercher les étiquettes.
3. Identifier les noms des fibres et les inscrire au tableau collectif.
4. Comparer les propriétés et distinguer cuir et simili cuir.



© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Module 2 : Les étapes de fabrication



© InteGRaVert -

1. La filature



Une fois les fibres récoltées, les différentes fibres sont lavées, puis peignées et filées sur des métiers à tisser industriels. Elles sont torsadés pour obtenir un fil plus ou moins épais.
Les machines industrielles sont de plus sophistiquées toujours pour accroître leur productivité. Nous sommes dans une économie où tout va très vite.
Principalement en Chine, et en Inde.



Les artisans utilisent des rouets et des cardes pour peigner les laines. A partir des cardes, nous nous sommes tentés au peignage de la laine de mouton.
Leur méthode de production respecte davantage les cycles, le vivant. Les temps de filage sont bien plus longs. On apprend davantage la lenteur et le respect des matières.

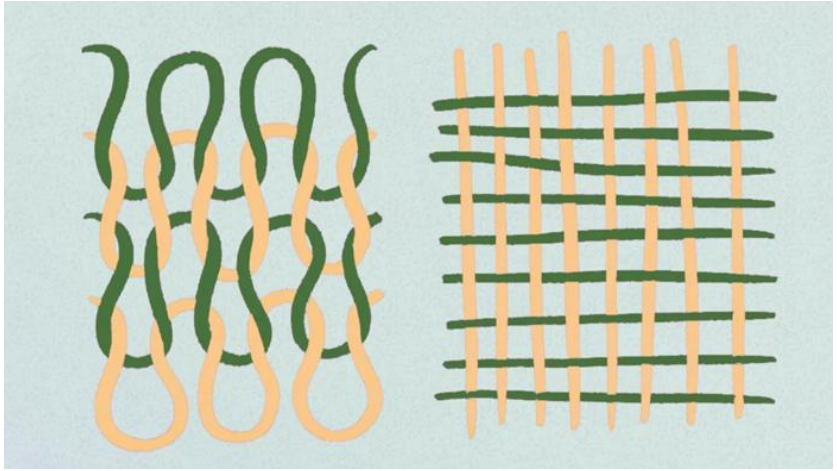
Mes parents avaient l'habitude de récupérer ces laines. Alors, j'aidais ma mère à laver les toisons. Nous faisions des matelas et des coussins avec les fibres.
30 ans plus tard, j'ai réutilisé moi même les bourres de laine pour réaliser mes propres coussins et matelas.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

2. Le tissage et le tricotage

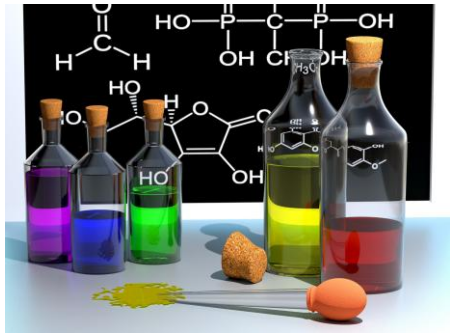
Le tissage consiste à entrelacer des fils de chaine (verticale) et des fils de trame (horizontale), réalisé sur un métier à tisser.

Le tricotage consiste à entrelacer des boucles de fils pour créer la matière. Utilisée pour les lainages, les tee-shirts, les bas.



3. L’ennoblissement

L’ennoblissement textile regroupe un certain nombre d’opérations subies après leur fabrication dans le but de leur conférer des propriétés esthétiques et techniques spécifiques : les prétraitements, les apprêts, la teinture chimique pour la majorité des matières.
Pour le pré traitement, nous avons le blanchiment.
Les apprêts textiles confèrent diverses propriétés d’usage aux étoffes comme l’imperméabilité, l’isolation thermique, la résistance au feu (pour les équipements des pompiers).



Pour aller plus loin :
Afin de garantie le caractère écologique et éthique des procédés d’ennoblissement, des organismes certificateurs ont établi des référentiels précis.
Les principaux : GRS Global Recycled Standard, GOTS Global Organic Textile Standard.
Des marquages que l’on retrouve sur les étiquettes de vêtements, qui sont un argument de vente important.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Place à la pratique | Atelier 2

Le Furoshiki

Les fêtes de Noël approchant, il me semblait utile d'enseigner cette technique, qui se veut à la fois eco responsable et zéro déchet. En effet, plus de 22 000 tonnes de déchets liés aux emballages cadeaux sont consommés chaque année en France.

Le Furoshiki est une technique d'emballage japonaise qui utilise un carré de tissu pour les emballages cadeaux. Le Furoshiki était autrefois utilisé pour emballer les objets les plus précieux avec un carré de soie, puis pour emballer et transporter facilement les vêtements pour aller aux bains publics.



© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Il est important de n’utiliser qu’un carré de tissu. Il est aisé de récupérer des foulards, que l’on retrouve au sein de friperie, magasin de seconde main, ou d’utiliser ceux que nous avons dans nos armoires. Il peut être d’usage d’offrir le foulard également comme présent.
Des astuces de récup’ sont également possible, comme les taies d’oreiller, ayant déjà la forme ; des serviettes de table… Nous ne soupçonnons pas la quantité de matières que nous pourrions détourner, au sein même de notre foyer.





Et puis, une fois offert l’emballage peut resservir pour un autre emballage, ou un autre usage comme un mouchoir, une serviette de table et pour les plus grands comme accessoires de mode, ou de transport d’objets comme des sacs à tarte.
L’emballage peut être conservé et réutilisé après le cadeau.

Ainsi, chacun a pu s’initier et repartir avec les emballages conçus à cet effet.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Document de démonstration des différents nouages, attribué au ministère japonais de l'Environnement.



© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Place à la pratique | Atelier 3

Découverte de la teinture végétale et création d'empreintes de plantes sur tissu

J'ai ensuite initié les participants à la découverte de la teinture végétale à partir de pelures d'oignon et d'avocat, ainsi que d'une technique d'empreintes végétales de plantes.
Nous possédons des trésors insoupçonnés dans nos garde manger. Des déchets de cuisine se transforment et deviennent de véritables sources de créativité.

Nous sommes entrés dans le monde merveilleux des plantes qui nous ont révèles leurs teintes, leurs spécificités, leurs beautés.

Nous avons réemployé des draps anciens blancs pour les expériences en teintures et empreintes végétales.



© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

La teinture végétale

Différentes étapes sont nécessaires afin que les teintes soient durables

CHOIX DES TISSUS

Privilégier les fibres naturelles : coton, lin, chanvre, ramie, soie ou laine. Certaines viscoses peuvent également être utilisées ; le résultat dépend des matières.

PRÉPARATION DES TISSUS

1. Nettoyer les tissus pour retirer les apprêts.
2. Laver avec des cristaux de soude (100 g/kg de textile).
3. Effectuer un lavage à 40 °C, hors lainages et soieries.
4. Sécher et conserver à l'abri de la poussière.
5. Pré-mouiller avant teinture (jusqu'à 24 h).



© SEN Heritage Looms – Sophia Tsourinaki / CC BY-SA 4.0.

LE MORDANCAGE

Une étape nécessaire pour qu'une teinture se diffuse uniformément, et permettre aux textiles de résister à la lumière, la chaleur, au lavage et aux frottements. Certains végétaux ne nécessitent pas cette étape : comme les pelures d'oignons, et des plantes riches en tanins comme l'indigo.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

La teinture végétale

Le mordançage vise donc à favoriser la fixation, la régularité et la résistance des colorants sur les fibres. Il existent 2 types de procédés :

1. Le **mordançage minéral** à l'alun

Plus communément utilisé chez les teinturiers. L'alun est un sel de sulfate double de potassium et d'aluminium.

Aussi, des protections d'usage sont nécessaires lorsque l'on utilise des sels métalliques ; se ganter les mains, bien aérer vos pièces car les odeurs peuvent irriter les yeux et les muqueuses.

Alun : quantité de 10 à 15 % du poids total des fibres à teindre
crème de tartre (issue du dépôt de vinification) : quantité 5 % du poids des fibres

1. Peser les fibres sèches
2. Laver et pré-mouiller le tissu de 1 à 24 heures
3. Dissoudre l'alun dans un peu d'eau tiède.
4. Mettre à chauffer dans une casserole, prévue à cet usage, verser le mélange eau-alun puis ajouter le tissu humide.
5. Faire chauffer à feu doux pendant 1 heure avec un couvercle fermé.
6. Mélanger régulièrement pour une répartition uniforme du mordant.
7. Éteindre du feu, laisser refroidir une nuit puis rincer à l'eau claire.

L'alun un minéral naturel dont l'extraction est controversée. C'est pourquoi, de nombreuses personnes se tournent vers des alternatives plus naturelles dans le respect des terres et du vivant : **le mordançage végétal**.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

La teinture végétale

2. Le **mordançage végétal**

- La **noix de galle** est une excroissance sur le chêne après la ponte d'un insecte, le cynips, sur une branche ou une feuille. Utilisation de 10 g pour 100 g de tissu.
- Le **bédégar** : excroissance chevelue provoquée par le développement d'une larve sur l'églantier et le rosier – Utilisation de 10 g pour 100 g de tissu.
- Les **arbres et arbustes** : chêne, noyer, noisetier, peuplier, pin, eucalyptus, aulne …
- Les **herbacées sauvages ou cultivées** : plantain, reine des près, tanaisie, alchémille, achillée millefeuille, herbe à robert.
- En **cuisine et dans le jardin** : thé vert, marc de café et de raisin, feuilles de fraisiers, framboisiers...





Respect du vivant

Quelques règles d'usages :

- Respecter la nature se fait en conscience et doit se faire avec intelligence.
- Ramassez uniquement ce dont vous avez besoin.
- Préférez la coupe avec des outils que l'arrachage.
- Respectez les habitats et la vie des insectes.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

La teinture végétale

Les étapes du mordançage végétal

Quantité repère : prévoir 100 g de plantes pour 100 g de tissu (voire davantage selon certains végétaux).

1. **Peser les fibres**
2. **Laver et pré-mouiller le tissu** — de 1 heure à une nuit
3. **Préparer les végétaux selon leur nature**
4. **Mettre à chauffer** — dans une casserole prévue à cet effet
5. **Ajouter le tissu humide**
6. **Faire chauffer à feu doux** — 1 heure avec couvercle
7. **Mélanger régulièrement** — pour une répartition uniforme
8. **Éteindre, laisser refroidir puis rincer** — laisser refroidir une nuit puis rincer à l'eau claire

Préparer les végétaux selon leur nature

A — Feuilles sèches ou fraîches
- découper
- avant le bain : pré-trempage 24 h
- bain : 1 h à feu moyen
- poids : 200 % du poids des fibres

B — Écorces, branches, racines, noix fraîches ou sèches
- découpe et taille fine
- avant le bain : macération de 2 à 7 jours
- bain : 1 h 30 à feu moyen
- poids : 200 % du poids des fibres

C — Fleurs fraîches, séchées ou congelées
- découper
- avant le bain : pré-trempage conseillé
- bain : 1 h à feu moyen
- poids : 100 % du poids des fibres

D — Épluchures, thé et marc de café
- découper les feuilles de chou et la peau de grenade
- bain : 1 h à feu moyen
- poids : 100 % du poids des fibres

E — Baies fraîches, sèches ou congelées
- broyer : presse-purée, fourchette ou pilon
- bain : 1 h à feu moyen
- poids : 100 % du poids des fibres

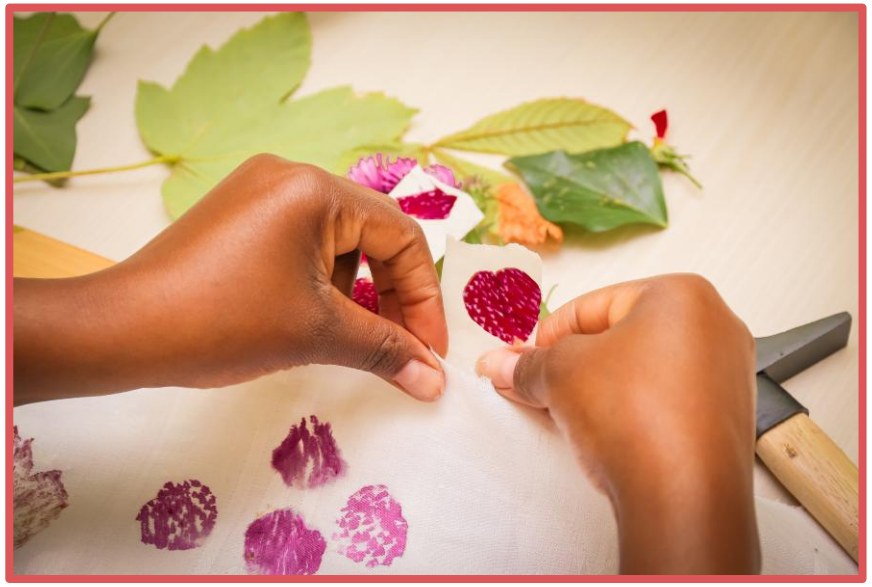
Source : couleurs et teintures végétales – Sophie GESBERT

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Les empreintes végétale

La technique de martelage sur tissu permet de libérer les tanins des plantes, qui dessinent ainsi leurs empreintes sur la matière.
Une activité qui invite chacun à comprendre le pouvoir des plantes, et qui, malgré le bruit est très méditatif.

La technique proviendrait des indiens cherokee nommée « Leaf pounding » pour la création d'herbier. À travers cet art le monde végétal nous transmet son énergie de vie et les créations réalisées portées sur soi où sur notre lieu de vie viennent diffuser par leur empreinte et leur couleur toute leur énergie vibratoire et leur médecine.







© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Les empreintes végétale

LE PRINCIPE

La couleur et les formes des plantes sont transférées sur le tissu par pression.



01 CHOISIR

Récolter des feuilles et privilégier les fleurs en fin de floraison pour préserver les ressources des pollinisateurs, puis choisir un tissu clair en fibres naturelles



02 DISPOSER

Placer immédiatement après la cueillette les végétaux sur le tissu et les couvrir d'un autre morceau de tissu ou de papier.



03 MARTELER

Sur un support solide, tapoter régulièrement pour libérer les pigments et dessiner l'empreinte.



04 DÉVOILER

Soulever délicatement la protection, retirer les végétaux et laisser sécher.

UNE TECHNIQUE SIMPLE ET EXPRESSIVE

Chaque plante laisse une trace différente : nervures, contours et nuances se révèlent de manière parfois inattendue.

Aucune empreinte n'est parfaitement identique : c'est ce qui rend chaque création unique.

À SAVOIR

Les couleurs végétales peuvent évoluer ou s'estomper au lavage et à la lumière. Un prétraitement/fixage adapté aux plantes et aux fibres peut être nécessaire pour un usage durable. Toujours tester la tenue sur un échantillon avant lavage.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Module 3 : Les conséquences de cette industrie

Une fois les textiles découpés suivant les patronages. Ils sont ensuite cousus au sein d'usines textiles à travers le monde, principalement dans les pays où la main d'œuvre est bon marché : Chine, Pakistan, Inde, Maroc.

De la culture à sa vente : un tee-shirt aura parcourut plusieurs fois le tour du monde avant d'atteindre notre garde robe : culture aux États-Unis, des filatures en Chine, les confections en Inde et des ventes à travers les différents pays du globe.

L'industrie de la mode est très polluante ; en effet, à chaque étape, des produits chimiques sont utilisés, sans compter des transports maritimes, aériens pour acheminer les vêtements.

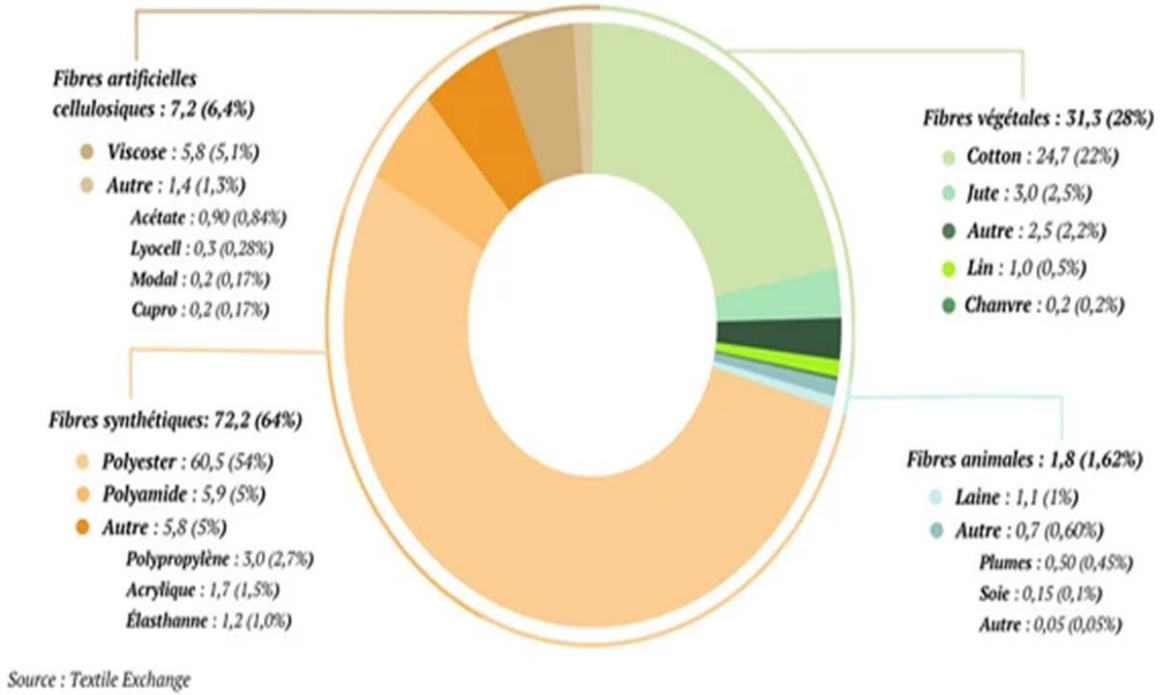


© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

C’est ainsi qu’en 2025, la production mondiale a atteint 139 million de tonnes soit l’équivalent de 17 kg par personne, dont 63 % de fibres chimiques, et 37 % de fibres naturelles.

→ A l’image des textiles que nous avons récupérés, la grande majorité était en polyester.

Production mondiale de fibres textiles (en tonnes) en 2021



Source : Textile Exchange

<u>Des conditions sociales exécrables</u> des travailleurs.



Nous retenons la date du 24 avril 2013, le Rana Plaza un complexe d’immeubles industriel situé en banlieue de Dacca au Bangladesh, qui s’effondre coûtant la vie à plus de 1000 personnes, et devenant la plus grave tragédie de l’histoire de l’industrie textile.

<u>Une consommation accrue</u>

On parle aujourd’hui d’ultra fast fashion avec des marques comme Shein, Temu qui nous envahissent de textiles de très mauvaises qualités. Des influenceurs qui font la promotion de ces marques à bas coût.



Des montagnes de déchets au Ghana

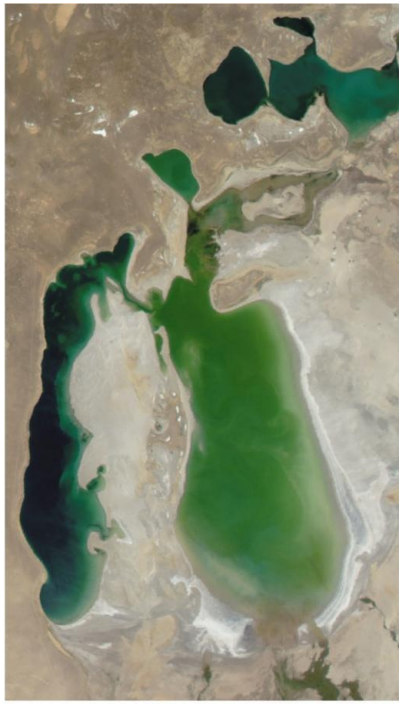


Des associations, des centres de tri qui débordent de textiles

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés



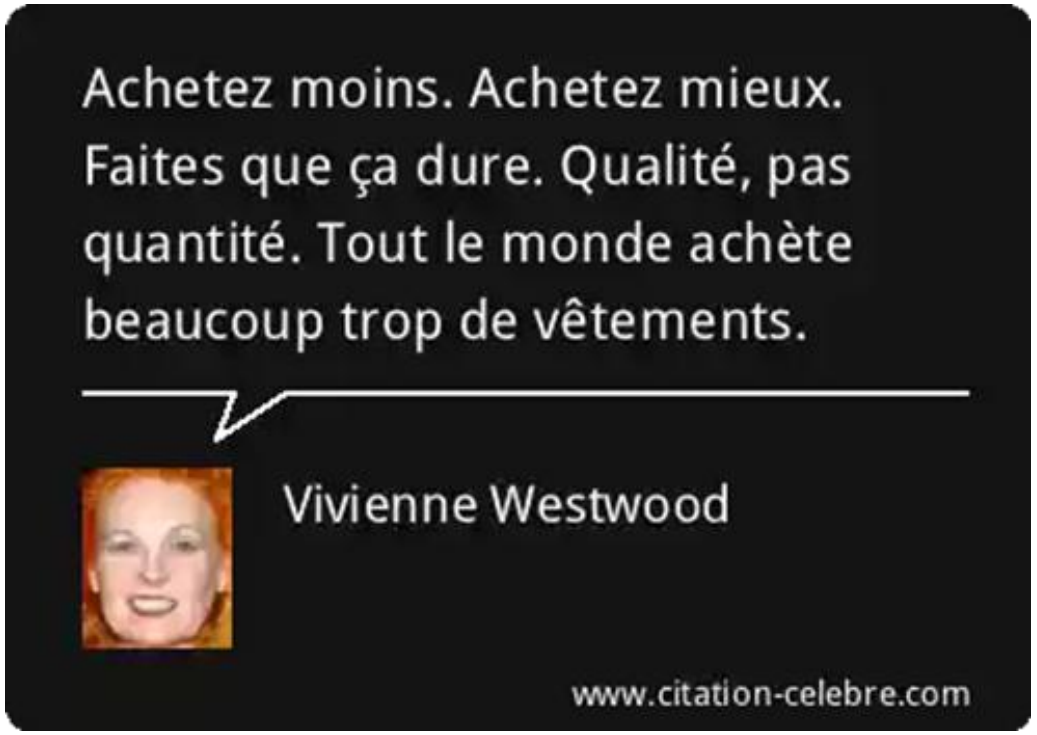
1989



2008

© NASA Earth Observatory

Des écosystèmes qui se meurent : à l'image de la mer d'Aral en Chine asséchée par des années d'exploitations notamment par la culture du coton. Une mer qui aujourd'hui reprend vie.



En tant que consomm'acteur, nous avons le pouvoir de changer ces conséquences en orientant nos choix d'achat.

- ✓ Consommer moins mais mieux, consommer plus éthique, de seconde main.
- ✓ Réparer nos textiles, et/ou leur donner une seconde vie.

© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

Place à la pratique | Atelier 4

réparer / customiser / redonner une seconde vie aux textiles

Les vêtements réutilisés provenaient d'une collecte interne des employés du CCAS de Sarreguemines, des textiles que j'ai moi même collectés auprès Caritas de Metz, ainsi que mes chutes de tissus.

Les participants ont réalisés diverses créations à partir de tee-shirts troués, de jeans usagés afin de leur donner une seconde vie.

Plusieurs personnes ont découverts la couture, se sont initiés à la couture à la main et en machine.





© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

En effet, l'apprentissage de nouveaux gestes est un véritable outil de développement personnel. Ils ont appris à être patient, la persévérance, certains se sont découverts des qualités créatives. Les activités manuelles sont de véritables axes pour un travail à la fois intérieur et méditatif.
De nouvelles graines de conscience ont été plantés pour faire différemment, en conscience, en étant soi même.

Les participants ont développés un esprit d'entraide remarquable, beaucoup de bienveillance, de partage les uns avec les autres. Et ils ont prouvés que tout se recycle et que tout est possible.









© *InteGRaVert* - Tous droits réservés

MERCI



© *InteGRaVert* - Tous droits réservés