



Annabelle **Boyer**

Mademoiselle Coccinelle

Fondatrice de l'Annuaire de la Mode Éthique

Ma penderie ÉTHIQUE

Une garde-robe consciente et responsable en quatre étapes

JouVence

SOMMAIRE

Introduction	7
Partie 1 : Et si on retrouvait le bon sens ?.....	11
Étape 1 : valoriser les vêtements qu'on a déjà	12
Faire le tri dans sa penderie	12
Ranger sa penderie	22
Porter (souvent) ses vêtements	27
Étape 2 : prolonger la durée de vie de ses vêtements.....	29
Bien entretenir ses vêtements	30
Réparer ses vêtements	41
Customiser et upcycler	44
La seconde vie de vos vêtements : revendre, donner, recycler.....	47
Partie 2 : Consommer autrement.....	57
Étape 3 : acheter moins	58
Reprendre le pouvoir sur sa consommation	58
Créer sa garde-robe capsule	73
Renouveler sa garde-robe sans acheter.....	84
Étape 4 : acheter mieux.....	88
Retrouver la vraie valeur des vêtements	88
Choisir des matières écoresponsables.....	97
Se tourner vers la mode éthique	106
Porter ses valeurs rend heureux.....	115
En résumé	118
Conclusion.....	121
Bibliographie.....	123
Remerciements.....	124
Notes	125





INTRODUCTION

Imaginez. Chaque matin vous êtes heureuse d'ouvrir votre penderie, vous trouvez rapidement comment vous habiller. Vous vous sentez bien dans vos vêtements toute la journée, confortable et mise en valeur. Vos vêtements vous apportent de l'assurance, de la joie, aussi. Vous les avez choisis avec attention : des vêtements qui prennent soin de vous, des autres et de la planète. Alors vous êtes heureuse de porter vos valeurs aux yeux du monde, de raconter l'histoire de vos vêtements, votre histoire.

Et si transformer votre penderie avait le pouvoir de simplifier votre vie ?

Et si bien choisir ses vêtements était un super pouvoir qui pouvait rendre le monde meilleur ?

Une utopie ? « Mais la mode éthique, c'est trop cher. » Oui, oui, je vous entends ! Certes, vous ne trouverez pas un T-shirt fabriqué dans de bonnes conditions avec des matières de qualité à 5 €. Mais la mode éthique ce n'est pas simplement acheter un produit à impact positif, c'est avant tout reprendre la responsabilité de nos possessions et remettre de la conscience dans notre consommation.

Nous verrons ensemble que consommer la mode de façon responsable ce n'est pas si compliqué, c'est accessible à tous. C'est surtout faire preuve de bon sens, pour finalement redonner du sens à ses achats. C'est meilleur pour la planète, les autres, et surtout pour vous : votre santé, votre bien-être et même votre porte-monnaie.



Car adopter la mode responsable vous fera réaliser de sacrées économies. Oui, j'ose l'affirmer !

À travers ce livre, je souhaite vous guider pas à pas vers votre garde-robe responsable idéale. Quatre étapes faciles pour adopter une mode positive et bienveillante qui vous ressemble.

Le point de départ de ce chemin est votre penderie actuelle : vous découvrirez comment **valoriser ce que vous avez déjà, et prolonger la durée de vie de vos vêtements**. Car la mode responsable est déjà dans vos placards. Vous découvrirez ensuite comment raisonner davantage votre consommation : **acheter moins, pour finalement pouvoir acheter mieux**. Vous aurez ainsi toutes les clés pour faire des choix qui ont du sens pour vous. Et toutes les solutions pour agir à votre échelle, des petits gestes aux grands changements !

Ce livre comporte plus de 100 astuces. Vous pouvez ainsi adopter celles qui vous parlent le plus à chaque étape, et modifier peu à peu vos habitudes.

L'idée n'est pas de révolutionner tout d'un coup. Prenez votre temps, et appréciez chaque étape du chemin. Faites à votre rythme.

**La garde-robe responsable est un cheminement,
pas un idéal à atteindre du jour au lendemain.**

Bon voyage !







PARTIE 1

ET SI ON RETROUVAIT LE BON SENS ?

*La mode responsable est déjà dans vos placards : c'est une question d'attitude avant tout ! Vous trouverez dans cette première partie toutes les bonnes pratiques pour **adopter un comportement responsable avec les vêtements que vous possédez.***

Avant de se préoccuper des conditions de fabrication des vêtements et de leur impact écologique, vous pouvez déjà agir facilement pour insuffler plus de conscience dans votre penderie.



BON À SAVOIR

Notre consommation de vêtements en quelques chiffres

Plus de 100 milliards de vêtements sont vendus chaque année dans le monde. La production a doublé entre 2000 et 2014¹ ! Une personne achète 60 % de vêtements de plus qu'il y a 15 ans, et les conserve deux fois moins longtemps².

En France, 2,6 milliards de pièces TLC (textiles d'habillement, linge de maison et chaussures) sont mises sur le marché chaque année, ce qui pèse plus de 600 000 tonnes. Chaque année, un Français achète 9 kg de textiles et chaussures, et en donne 3 kg³. Près de 70 % de la garde-robe de chaque logement ne seraient jamais portés en un an⁴. L'équivalent d'une benne de vêtements serait jeté chaque seconde dans le monde⁵ !

Étape 1 : valoriser les vêtements qu'on a déjà

Faire le tri dans sa penderie

Nous ne portons en moyenne que 20 % de nos vêtements 80 % du temps⁶. Augmenter ce ratio pour **porter souvent et longtemps** tous ses vêtements est la principale clé pour adopter une attitude responsable vis-à-vis de la mode.

Ainsi, la première étape pour rendre sa penderie plus responsable est de faire **un grand tri** ! L'objectif principal n'est pas de se débarrasser d'un maximum de pièces, mais de garder seulement les vêtements **que vous aimez ET que vous portez**. Il s'agit de trouver l'équilibre entre minimalisme et attitude responsable envers tous ces vêtements que vous avez choisi de faire entrer dans votre vie. Essayez de faire durer votre histoire commune !

Les bénéfices du tri de votre penderie :

- **désencombrer** pour y voir plus clair dans votre penderie ;
- **prendre conscience** de ce que vous possédez et ce dont vous avez besoin ;
- **identifier votre style** et les pièces dans lesquelles vous vous sentez bien ;
- trouver des solutions pour **réanimer les vêtements non portés** depuis trop longtemps ;
- **donner une seconde vie** aux vêtements dont vous souhaitez vous séparer.

La méthode pour trier sa garde-robe

Afin de faire ce tri en une seule fois, prévoyez de faire cela un jour où vous avez du temps. Accordez-vous quelques heures consécutives. Choisissez un jour où vous êtes en forme, avec un état d'esprit positif, et soyez pleinement concentrée. Cela compte beaucoup pour être efficace et faire de cette étape un moment agréable.

1. ► **Rassemblez tous vos vêtements au même endroit.** Fouillez dans tous vos placards et tiroirs, dans toutes les pièces de votre maison, y compris dans les cartons oubliés dans le garage. Cela vous permettra de prendre conscience de la quantité de vêtements que vous possédez et d'identifier les éventuels doublons. Vous pouvez rassembler les vêtements par catégorie pour encore plus d'efficacité : les pantalons, les hauts, les vestes...

Vous serez certainement impressionnée par l'ampleur de votre tas de vêtements, mais restez bienveillante avec vous-même. Nous avons toutes eu des armoires qui débordaient avant de reprendre les choses en main, pour notre bien et celui de la planète !

2. ► **Examinez chaque vêtement**, en les prenant dans vos mains un par un. Commencez par faire deux piles :

- **pile n° 1 : les vêtements que vous aimez ET portez régulièrement** ;
- **pile n° 2 : les autres, endormis** depuis plusieurs mois voire plusieurs années.

3. ► **Mettez de côté les vêtements de la pile n° 1** que vous portez régulièrement en attendant de les ranger avec les autres à la fin de votre tri.

Dans cette première pile vous avez mis les vêtements dans lesquels vous vous sentez bien, à l'aise et bien habillée, confortable et sûre de vous. C'est sur cette base que vous allez construire votre garde-robe responsable idéale. **Prenez le temps de les observer** afin d'identifier ce qui vous plaît dans ces vêtements : quelle coupe, quelle matière, quelle couleur ? Identifier les pièces dans lesquelles vous vous sentez bien vous permettra de trier plus facilement et d'éviter de nouvelles erreurs d'achat à l'avenir.

4. ► Reprenez la pile n° 2 des vêtements que vous ne portez pas ou plus. Examinez chaque vêtement et demandez-vous pourquoi vous ne le portez plus :

- est-il à votre taille ? Si non, pourrait-il être ajusté avec un peu de couture ?
- est-il trop abîmé pour être porté, ou simplement taché ?
- est-ce qu'il a une valeur sentimentale mais n'est plus portable en l'état ?
- est-ce un cadeau qui ne vous correspond pas ?
- ou, bien qu'il vous plaise et qu'il vous aille, vous n'avez aucune occasion de le mettre ?
- vous fait-il ressentir une émotion négative ? Peut-être parce qu'il vous rappelle un mauvais souvenir ou une période difficile ?
- est-ce qu'il ne vous plaît pas/plus du tout ?
- l'aviez-vous simplement oublié ?

Essayez les vêtements pour mieux évaluer la situation. Demandez-vous sincèrement si vous achèteriez cette pièce aujourd'hui et si vous la porteriez avec plaisir pour sortir.

5. ► Occupez-vous des trésors oubliés : si vous retrouvez des vêtements qui vous plaisent et que vous pourriez acheter aujourd'hui, mettez-les sur la première pile de vêtements que vous gardez.

Essayez de **composer deux ou trois tenues** avec ces pièces pour les intégrer dans votre garde-robe. Portez-les dès les prochains jours si la saison le permet.

Gardez un œil dessus : si vous ne les mettez toujours pas au cours de la prochaine année, **sortez-les définitivement de votre penderie.**

6. ► Avec les vêtements qui restent de la pile n° 2, faites trois nouvelles piles :

- **pile n° 1 : les vêtements qui ont besoin d'entretien :**
ceux que vous porteriez encore avec plaisir mais qui doivent être détachés ou réparés ;
- **pile n° 2 : les vêtements qui pourraient être détournés, customisés, transformés ou simplement ajustés :**
ceux que vous aimez mais qui ne sont plus portables en l'état et ceux qui pourraient être remis à vos mensurations ;
- **pile n° 3 : les vêtements que vous souhaitez éliminer :**
ceux qui ne vous procurent plus du tout de joie et que vous n'imaginez pas reporter en l'état ou customisés, ceux qui sont trop abîmés pour poursuivre leur vie en tant que vêtement.

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour ne pas les jeter : les revendre, les donner ou les recycler en les déposant dans les conteneurs prévus à cet effet.