

Un dressing écologique en 5 étapes

Minimalisme, vêtements de seconde main, mode bio... Voici 5 réflexes pour rendre son dressing plus écologique, résumés sous forme de pyramide.



Un dressing écologique en 5 étapes

Sommaire :

1. [Trier et simplifier sa garde-robe](#)
2. [Prolonger la vie de ses vêtements](#)
3. [Troquer, emprunter ou louer](#)
4. [Choisir des vêtements de seconde main](#)
5. [Acheter des vêtements neufs écologiques et éthiques](#)

La mode est loin d'être durable : émissions de CO₂, tonnes de déchets à cause de la fast fashion, dispersion de microplastiques dans l'environnement, conditions de production déplorables pour les travailleurs... Le tableau est bien sombre.

Alors que faire pour rendre son dressing plus éthique et écologique ?

D'abord, on prend conscience du problème. On peut par exemple faire le test « [How dirty is your closet](#) » (en anglais) pour voir à quel point il est possible de s'améliorer.

Puis, on suit les conseils de la pyramide de la mode durable. Elle est inspirée de la pyramide de la slow fashion, avec quelques adaptations faites par écoconso.

Pyramide de la mode durable



Adaptation par écoconso de la pyramide de la slow fashion (source : [Sarah Lazarovic](#))

> **Sandrine de l'asbl Slow 31 nous parlait de cette pyramide dans notre podcast ["écoconso & vous : les vêtements"](#).**

C'est parti pour un décryptage de chaque palier de la pyramide !

1. Trier et simplifier sa garde-robe

L'équation est simple : moins de vêtements c'est moins d'impacts sur l'environnement. D'autant qu'on porte finalement toujours la même chose : près de 90 % de nos vêtements dorment toute l'année dans nos armoires, on n'y touche jamais ^[1]!

Alors on réfléchit avant d'acheter de nouveaux vêtements. On peut aussi faire un grand tri. Des armoires rangées et aérées donnent moins envie de se réencombrer trop vite. Et si on allait carrément jusqu'au minimalisme vestimentaire ?

Acheter moins de vêtements

Avant d'acheter un vêtement, on réfléchit bien pour être sûr de son choix et résister aux achats compulsifs qu'on regrette par la suite.

Par exemple, a-t-on déjà un vêtement similaire ? Combien de fois va-t-on le porter ? Peut-

on le combiner facilement à d'autres habits de sa garde-robe ?

> On s'aide de [la méthode BISOU pour se poser les bonnes questions](#).

Désencombrer

Désencombrer, c'est faire le tri pour réduire le nombre de vêtements que l'on possède. Ça permet d'offrir une nouvelle vie aux pièces qui ne sont plus portées ! On gagne de la place, du temps quand on s'habille et même un peu d'argent (si on revend des vêtements).

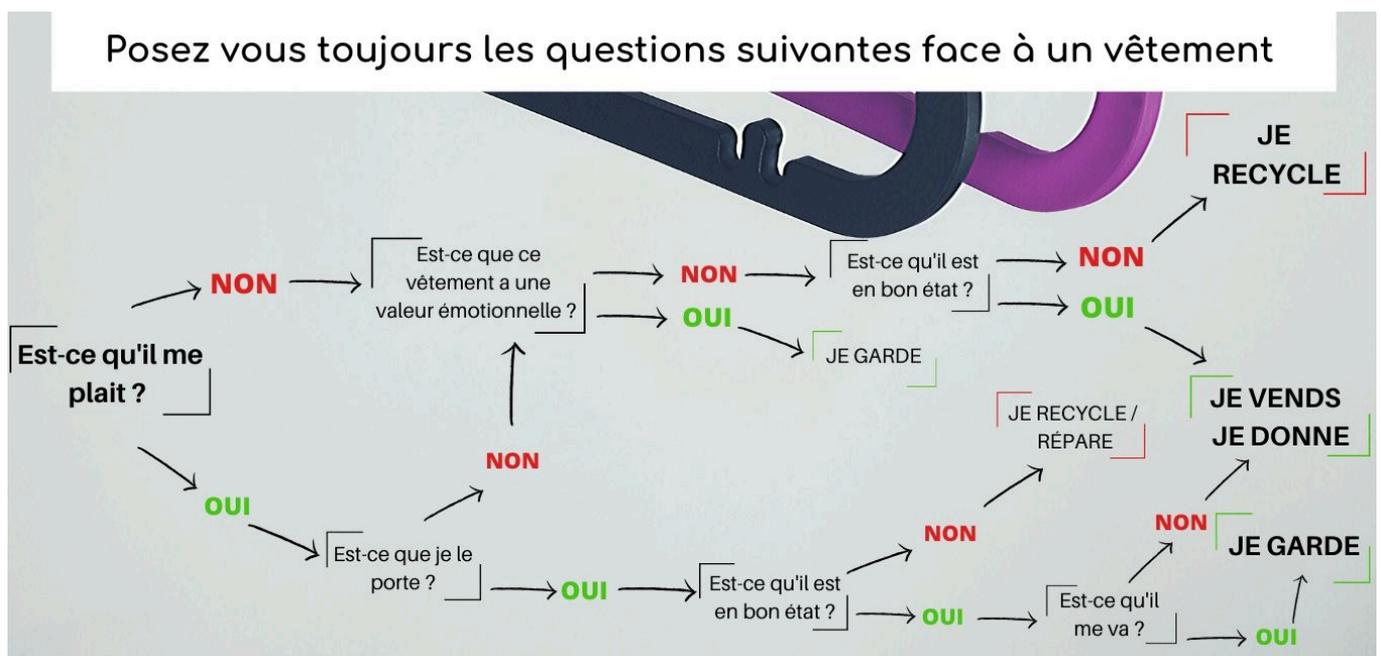
Comment procéder ? La recette magique n'existe malheureusement pas, mais voici quelques idées.

• Le grand nettoyage

Cette méthode est la plus commune. Elle demande du temps et de l'énergie mais on a le plaisir d'observer un avant-après très clair !

On commence par faire l'état des lieux de sa garde-robe par catégorie de vêtements : une pile avec tous les t-shirts, une pile avec tous les pantalons, etc.

Ensuite, on passe chaque pièce en revue et on choisit si on la garde ou pas. Voici quelques questions à se poser pour se décider : depuis quand n'a-t-on plus porté ce vêtement ? L'aime-t-on encore ? Nous procure-t-il du plaisir (« Does it spark joy ? » pour les fans de Marie Kondo^[2]) ? Rentre-t-on encore dedans ? En a-t-on besoin ? Peut-il être porté en combinaison avec plusieurs autres vêtements de notre garde-robe ? Est-il confortable ?



Arbre décisionnel ([source](#))

On s'équipe de 4 ou 5 boîtes pour trier :

- une dans laquelle on met ce qu'on va donner ;
- une pour les pièces qu'on veut revendre ;
- une pour les « j'hésite »
- une pour les pièces qui doivent passer par la case couture (voire upcycling) ;
- et éventuellement une dernière pour le recyclage, si nécessaire. Ce que l'on garde retourne dans l'armoire.

> **Voir : [Nos bons plans pour donner ou recycler ses vêtements.](#)**

Un doute ? On met le vêtement dans la boîte « j'hésite » que l'on rouvre quelques temps plus tard. A-t-on eu besoin de rechercher un vêtement dans la boîte ? Que pense-t-on maintenant de ceux-ci ? Il est temps de faire son choix.

- **La méthode du ruban ou du cintre retourné**



La méthode du ruban par [les Eclaireuses](#)

Pour cette technique, on s'équipe d'une tringle, de cintres et d'un ruban. On attache le ruban à une extrémité de la tringle. Quand on a utilisé un vêtement et qu'on le remet sur la tringle, on le suspend de l'autre côté du ruban. Une manière très visuelle de savoir, après quelques semaines/mois, ce que l'on a réellement porté. Ça peut aider à faire un choix. On peut aussi faire ça dans ses tiroirs et étagères : on rassemble tout d'un côté et on place au fur et à mesure les vêtements utilisés sur l'étagère ou dans le tiroir marqué par un ruban.

On peut aussi se passer de ruban et simplement mettre tous les cintres dans le même sens. Une fois qu'on a porté un vêtement, on retourne le cintre dans l'autre sens.

- **La méthode 1 contre 2**

Si le tri semble trop compliqué à réaliser en une fois, on peut aussi décider qu'à chaque nouvelle pièce qui entre dans la maison, 2 (ou 3 ou plus) autres vêtements doivent en sortir^[3]. Une autre manière de désencombrer sans avoir l'impression de faire face à une montagne dont on ne verra jamais le bout.

Opter pour le minimalisme

Une étape plus loin que le désencombrement, il y a le minimalisme. Une garde-robe minimaliste n'est pas au goût de tout le monde mais c'est très écologique. Bonus : c'est un sacré gain de temps car ça simplifie vraiment le choix des vêtements au quotidien.

- **On limite le nombre de pièces**

On a souvent beaucoup plus de vêtements que l'on ne croit...

Pourtant, certaines personnes arrivent à se débrouiller avec 60, 30, voire même seulement 15 pièces dans leur garde-robe !

Envie de relever le challenge ? On commence par faire un inventaire par catégorie : les t-shirts, les tops, les pantalons, les shorts, les pulls, etc.

Une fois qu'on a tout comptabilisé, on se lance un défi : combien de vêtements veut-on avoir maximum ? Difficile de fixer un nombre ? On se renseigne, de nombreux témoignages et listes existent pour se faire une idée, par exemple ceux de [Bonne Gueule](#), [Dina Content](#), [Minabulle](#), [Like it make it DIY](#).

On essaye de ne pas mettre la barre trop haut : on peut y aller par étapes. Par exemple, on peut relever le challenge 333, en choisissant 33 vêtements qui seront les seuls que l'on portera pendant 3 mois.

> Quelques témoignages du challenge 333 de [Une vie simple et zen](#) et [Marion Blush](#).

- On crée une « capsule wardrobe »

Pour les as de l'organisation, on peut même composer ce que l'on appelle une « capsule wardrobe » ou « garde-robe capsule ». Minimaliste et écologique, elle est composée de quelques pièces intemporelles, basiques et qui s'associent facilement entre elles pour créer d'autres tenues. Cette technique compte de plus en plus d'adeptes. Quelques exemples, conseils et témoignages sont à voir sur [être minimaliste](#), [Life style conseil](#)...



Exemple de capsule wardrobe. [Source : Truebias](#).

2. Prolonger la vie de ses vêtements

Deuxième étape pour un dressing plus écolo : on garde ses vêtements longtemps. Conseils.

- **On lave son linge avec soin**

Le nettoyage est la deuxième étape ayant le plus d'impact en terme d'empreinte carbone dans le cycle de vie d'un vêtement ^[4], ^[5]. En plus, certaines (mauvaises) habitudes de lavage peuvent abîmer les habits prématurément. Alors on fait sa lessive soigneusement ! On [traite les tâches rapidement](#), on lave seulement quand c'est nécessaire et à basse température (30 ou 40°C), on utilise une lessive écologique, on laisse sécher à l'air libre...

> **Voir en détails [nos 9 conseils pour une lessive écologique](#).**

On se renseigne aussi sur l'entretien des textiles délicats. Sur le site The Good Goods, on trouve quelques conseils spécifiques pour le [cuir](#), [la soie](#), [la laine](#), [le lin](#)...

- **On répare les vêtements abîmés**

Un accro, un trou, une couture qui se découd ? On ne tarde pas à réparer son habit car plus on traîne, plus le problème risque d'empirer et d'être difficile à réparer. On le fait soi-même (avec de la couture, un patch collant...) ou on fait appel à quelqu'un de compétent (professionnel-le, Service d'Echange Local, Repair Café...).

> **Voir aussi : [Comment et où réparer un vêtement abîmé](#).**

- **Transformer un vêtement.**

On a tous dans notre garde-robe un vêtement qui ne nous va plus ou qui est abîmé mais dont on reste fan. Le motif nous plaît particulièrement ou on est attaché sentimentalement à la pièce. Et si on le transformait pour lui donner une deuxième vie ? Ça s'appelle l'upcycling. On teint, coupe, adapte pour créer un autre vêtement qu'on aura à nouveau envie de porter.

> **Voir des [infos et idées pour upcycler](#).**

> **Pour plus d'astuces, consulter : [Comment éviter de jeter ses vêtements à la poubelle \(trop vite\) ?](#)**

3. Emprunter ou louer

Il y a des **vêtements qu'on n'utilise que pour certaines occasions** : tenue de soirée, costume pour un mariage, déguisement, veste de ski... Au lieu d'acheter ces habits, on essaye de se les faire prêter ou de les louer.

On a encore peu cette habitude. Pourtant, La location et le prêt sont des alternatives qui évitent de faire des achats qui vont dormir dans notre penderie presque toute l'année. C'est économique, écologique et ça évite d'encombrer son dressing.

Prêt à sauter le pas ?

> Voir nos [conseils et bonnes adresses pour le prêt et la location de vêtements](#).

4. Choisir des vêtements de seconde main

Avec la **deuxième main**, l'environnement est doublement gagnant. On évite de consommer des ressources pour produire un nouveau vêtement et, en plus, on prolonge la vie d'une pièce, évitant ainsi qu'elle ne finisse à la poubelle.

C'est aussi moins cher. Et si on fait ses achats dans un magasin d'économie sociale, cela apporte aussi une [plus-value sociale](#).

Lors de ses achats d'occasion, on peut aussi orienter son choix vers des vêtements plus écologiques (label, matières naturelles...). Détails dans l'étape 5 de la pyramide de la mode durable.

On peut aussi zapper la case argent et opter pour le **troc**. Déjà entendu parler du troc ? Ici, on donne un vêtement pour repartir avec un autre à la place. Place à l'échange !

> Voir [nos bons plans pour se lancer dans le troc](#)

Attention toutefois à l'**effet rebond** de la deuxième main ! Entre les prix bas et une image écologique, on peut être tenté d'acheter plus. Or, ce n'est pas parce qu'on achète des vêtements en deuxième main qu'on doit surconsommer ! Le secteur de l'occasion peut donner bonne conscience aux consommateurs d'(ultra) fast-fashion qui pensent pouvoir revendre leurs fringues pour en racheter d'autres rapidement. Au final, on consomme d'autant plus[6].

C'est pour ça que la deuxième main n'est que le 4^e palier de la pyramide de la mode durable. On n'oublie pas tous les paliers précédents qui sont prioritaires.

> Voir aussi : [Pourquoi acheter en seconde main ?](#) et [Où acheter des vêtements en seconde main ?](#)

5. Acheter des vêtements écologiques et éthiques

Enfin, tout en haut de la pyramide de la mode durable, il y a les critères de choix des vêtements. On y pense à l'achat de vêtements neufs mais on peut aussi en tenir compte quand on achète des vêtements en seconde main.

> Pour voir ce conseils en détail, consulter : [Comment choisir des vêtements bio, éthiques et écoresponsables ?](#)

On combine tous les critères (c'est l'idéal !) ou on choisit ses priorités.

- **Des vêtements de qualité**

On observe le vêtement sous toutes ses coutures pour vérifier s'il est solide, histoire de pouvoir le garder longtemps. Et on évite les fringues délavées ou trouées « exprès ».

- **Avec un label environnemental**

Il existe plusieurs labels pour le textile, avec des critères divers et variés : limitation de certaines substances chimiques, fibres bio, matières vegan...



[> Voir ces labels en détail.](#)

- **Des matières naturelles**

La fabrication des matières premières est l'étape du cycle de vie d'un vêtement produisant le plus d'impact carbone ^[7]. On opte pour des matières naturelles qui ont moins d'impact: **chanvre, lin, ortie, laine ou coton recyclé...** Le top étant des **matières naturelles recyclées ou bio et d'origine européenne.**

On les préfère au coton conventionnel (très gourmand en eau et pesticides) et aux matières synthétiques (issues du pétrole, sources de microplastiques et qui tendent à s'abîmer plus vite).

- **Une production locale**

On trouve peu de vêtements 100 % belges (matières premières, conception et confection). C'est toutefois intéressant d'encourager les marques qui développent leur savoir-faire dans nos régions.

> Voir : [Où trouver des vêtements « made in Belgium »](#)

- **Des vêtements éthiques**

Quelques labels permettent d'identifier des vêtements ou des marques qui font attention à produire d'une manière socialement responsable (interdiction du travail des enfants, salaire plus juste...).



En savoir plus sur [ces labels éthiques](#).

Plus d'infos

- [Comment choisir des vêtements bio, éthiques et écoresponsables](#)
- [Comment éviter de jeter ses vêtements à la poubelle \(trop vite\) ?](#)
- [10 conseils pour des soldes écoresponsables](#)
- « **Mode écoresponsable : guide pratique** », Leprince M. et Enjoolras-Galitzine F. (2022)

[1] « [Un monde de gaspillage](#) », Movinga 2018

[2] « [La magie du rangement](#) », Marie Kondo, 2010.

[3] « [Podcast d'écoconso : épisode 5 vêtements](#) », Rodrigue, 2022

[4] "[A systematic review of the life cycle inventory of clothing](#)", Munasinghe, P., Druckman, A., & Dissanayake, D. G. K. (2021)

[5] [Cycle de vie d'un t-shirt](#), Fair act.

[6] Voir par exemple ces articles d'alterEchos « [Ce que Vinted fait à la seconde main](#) » et de Novethic « [La friperie en ligne Vinted accusée de pousser à la surconsommation, loin de toute préoccupation écologique](#) ».

[7] "[A systematic review of the life cycle inventory of clothing](#)", Munasinghe, P., Druckman, A., & Dissanayake, D. G. K. (2021)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/un-dressing-ecologique-en-5-etapes>