



**GUIDE DE RÉSISTANCE  
À LA FAST-FASHION**



**DÉFI RIEN DE NEUF**

Ce guide a été réalisé par l'association Zero Waste France, qui milite depuis 1997, pour la réduction des déchets et du gaspillage.

Il s'inscrit dans la campagne "Fast-fashion : il est temps de ralentir" qui :

- 1)** vise à responsabiliser et interpeller les entreprises de la fast-fashion vis-à-vis de leurs impacts sociaux, environnementaux et sanitaires
- 2)** propose des actions individuelles et collectives pour les citoyen·nes qui veulent résister à la fast-fashion

Il contribue également au Défi "Rien de neuf", lancé par Zero Waste France en 2018, qui invite les citoyen·nes à acheter le moins d'objets neufs possible tout au long de l'année.

Un grand merci à Nayla Ajaltouni (Ethique sur l'étiquette), Isabelle Cabrita et Isabelle Caparros (Good Gang Paris), Valérie Fayard (Emmaüs France), Valérie Guillard, Catherine Ho, Audrey Millet, Eloïse Moigno (SloWeAre), et Lucas Petit (Racines de demain), pour leur contribution à ce guide ainsi qu'à toutes les personnes qui ont accepté de témoigner sur leur rapport aux vêtements.

Crédits photos : Ingrid Bailleul - Cristina Porzio - Ina Saff

# SOMMAIRE

- 1 · PRENDRE CONSCIENCE ----- P.4**  
La fast-fashion, c'est quoi ?  
Regarder, lire, écouter
- 2 · SOUFFLER UN BON COUP ----- P.9**  
Qu'est-ce que je peux faire moi ?
- 3 · RALENTIR ----- P.12**  
Prendre conscience de ce qu'on a  
Mieux se connaître  
Prendre le temps avant d'acheter
- 4 · SE DÉSINTOXIQUER ----- P.15**  
Esquiver les techniques marketing  
Et le greenwashing
- 5 · FAIRE DURER ----- P.19**  
Créer une relation durable  
Réparer et personnaliser  
Donner une seconde vie
- 6 · CONSOMMER AUTREMENT ----- P.26**  
Acheter d'occasion  
Acheter éthique  
Louer et emprunter
- 7 · VOIR LE POSITIF ----- P.33**  
Noter ses petites victoires  
La to do du bonheur
- 8 · PARTAGER ----- P.36**  
Faire ensemble  
#AuFilDuTemps  
Le Défi «Rien de neuf»  
Diffuser
- 9 · MILITER ----- P.40**  
Interpeller les marques  
Rejoindre des campagnes de mobilisation  
Soutenir l'association

+ la liste  
récap' de la  
résistance  
p.44



# 1 • PRENDRE CONSCIENCE

La fast-fashion, c'est la mode **rapide**, la mode qu'on peut recevoir chez soi en quelques clics, la mode qu'on fabrique en quelques semaines voire quelques jours.

La fast-fashion, c'est la mode **jetable**, la mode qu'on utilise comme une paille, qu'on porte de moins en moins longtemps, la mode qui privilégie la quantité à la qualité, la mode qui se recycle difficilement.

La fast-fashion, c'est la mode **qui nous pousse à acheter plus**, plus souvent, c'est la mode du trop plein, c'est la mode qui nous étouffe, c'est la mode qui nous fait dépenser, c'est la mode qui nous fait croire qu'on fait des économies, c'est la mode qui n'enrichit que les industries qui la créent.

La fast-fashion, c'est la mode **qui nous empoisonne**, la mode des produits chimiques qui provoquent des maladies, la mode qui assèche les rivières, la mode synthétique pleine de microplastiques, la mode qui épuise nos ressources et détruit la biodiversité. La fast-fashion, c'est la mode qui tue.

La fast-fashion, c'est la mode **à bas coûts**, la mode qui se brade aux prix des conditions de travail, des salaires vitaux et de la santé des travailleurs et travailleuses en début de la chaîne de production jusqu'aux vendeurs et vendeuses en magasins; c'est la mode qui exploite.

La fast-fashion, c'est la mode **du malheur**, la mode qui nous vend du bonheur, mais qui ne nous satisfait jamais, la mode informe qui ne nous rend jamais assez beaux ou belles ni assez minces.

La fast-fashion, c'est un système bien rôdé, qu'il est nécessaire d'enrayer : en s'informant, en se désintoxiquant de ce tout ce qu'il nous appris et insufflé, en changeant sa façon de consommer, en partageant et en militant pour le faire changer.

1 million de personnes sont envoyées de force dans les champs de coton tous les ans

22 000 personnes décèdent chaque année à cause des pesticides nécessaires à la culture du coton

Il faut 200 tonnes d'eau pour produire une tonne de textile

La production de fibres synthétiques représente l'équivalent des émissions annuelles de 185 centrales à charbon

## PRODUCTION DES MATIÈRES PREMIÈRES

4% de l'eau potable disponible dans le monde est utilisée pour produire des vêtements

Sur un t-shirt vendu à 29€, les travailleurs-euses au Bangladesh ne gagnent que 18 centimes

70% des fibres synthétiques produites dans le monde proviennent du pétrole

Laine, fourrure, cuir : élevage intensif et maltraitance des animaux

## FILAGE, TEINTURE, FABRICATION

Catastrophes industrielles liées au manque de sécurité dans les usines (incendies, effondrements...)

Produits toxiques utilisés dans la teinture : maladies, pollution des eaux

## TRANSPORT

Un jean peut parcourir jusqu'à 65 000 km du champ de coton à la boutique

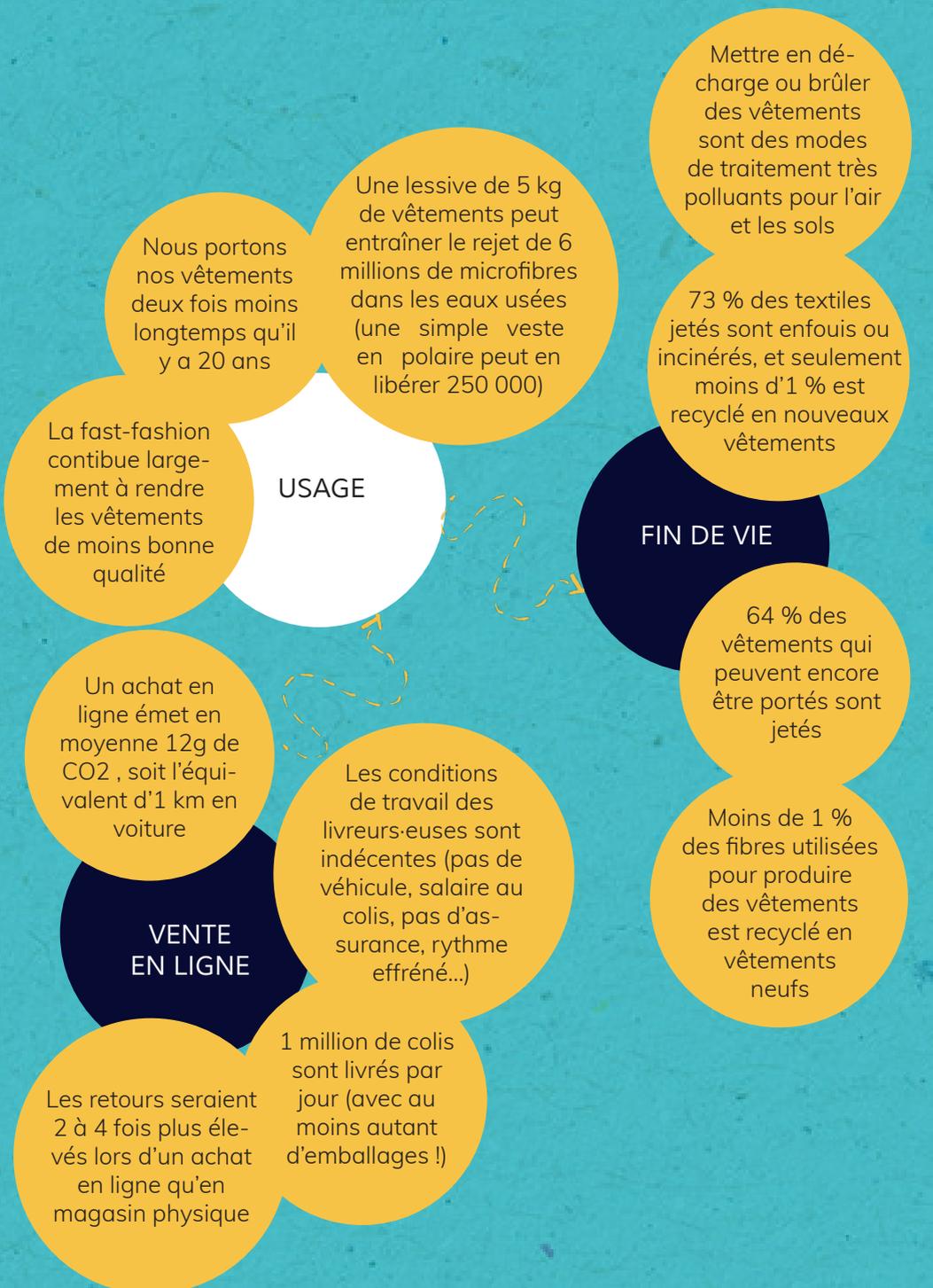
Des salarié-es de Primark ont dénoncé des conditions de travail indignes

## VENTE

ZARA propose 65 000 nouveaux produits par an (contre 5000 en moyenne)

100 milliards de vêtements sont vendus chaque année dans le monde

Le marketing impose sa vision du bonheur en poussant à l'achat et de la beauté en faisant pression sur les corps des mannequins et des citoyen·nes



## USAGE

Nous portons nos vêtements deux fois moins longtemps qu'il y a 20 ans

Une lessive de 5 kg de vêtements peut entraîner le rejet de 6 millions de microfibres dans les eaux usées (une simple veste en polaire peut en libérer 250 000)

La fast-fashion contribue largement à rendre les vêtements de moins bonne qualité

Un achat en ligne émet en moyenne 12g de CO2, soit l'équivalent d'1 km en voiture

## VENTE EN LIGNE

Les retours seraient 2 à 4 fois plus élevés lors d'un achat en ligne qu'en magasin physique

1 million de colis sont livrés par jour (avec au moins autant d'emballages !)

Les conditions de travail des livreurs-euses sont indécentes (pas de véhicule, salaire au colis, pas d'assurance, rythme effréné...)

## FIN DE VIE

Mettre en décharge ou brûler des vêtements sont des modes de traitement très polluants pour l'air et les sols

73 % des textiles jetés sont enfouis ou incinérés, et seulement moins d'1 % est recyclé en nouveaux vêtements

64 % des vêtements qui peuvent encore être portés sont jetés

Moins de 1 % des fibres utilisées pour produire des vêtements est recyclé en vêtements neufs

Dans ce guide, nous allons plutôt nous concentrer sur les solutions pour lutter contre la fast-fashion et ses impacts. Mais avant de vous y plonger, c'est encore mieux si vous pouvez connaître les raisons précises qui vous motivent à résister. Nous vous donnerons des informations clés tout au long de ce guide. Voici également **une liste de ressources qui peuvent vous aider à identifier et comprendre les nombreux problèmes posés par la fast-fashion.**



### **The true cost** (Andrew Morgan)

Un documentaire qui explore tous les aspects de la fast-fashion, des champs de coton au rôle des médias

[Disponible en VOD](#)

### **Fast-fashion : les dessous de la mode à bas prix** (Arte)

Un documentaire qui donne une vision de l'ensemble de la chaîne de production et de ses impacts

[Disponible en VOD](#)



### **Made in Bangladesh** (Rubaiyat Hossain)

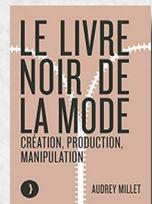
Un film qui nous plonge au cœur d'une usine textile et du quotidien d'un groupe de femmes qui essaient de monter un syndicat

[Disponible en VOD](#)

### **Le livre noir de la mode** (Audrey Millet)

Un livre qui déconstruit l'industrie de la mode, devenue symbole du capitalisme de séduction et d'une mondialisation malade

[Disponible en librairies ou à emprunter](#)





**Coton : l'envers de nos t-shirts** (Cash Investigation, France 2)

Un documentaire sur les impacts de la mode à travers toute la chaîne de production du coton

[Disponible sur Youtube](#)

**La vie d'une petite culotte et de celles qui la fabriquent**

(Stéphanie Prijot)

Un documentaire qui nous emmène dans l'intimité de cinq femmes, maillons de la chaîne de production textile

[Disponible en VOD](#)



**River Blue** (David McIlvride et Roger Williams)

Un documentaire qui montre les effets dévastateurs de l'industrie de la mode sur l'environnement et en particulier sur les rivières, ainsi que les problèmes sanitaires qui en découlent

[Disponible en VOD](#)

**La montagne textile (EEB)**

Un court-métrage documentaire sur le devenir des déchets textiles

[Disponible sur Youtube](#)



**L'histoire des microfibres** (Story of Stuff)

Une vidéo animée pour comprendre le lien entre vêtements synthétiques et pollution plastique

[Disponible sur Youtube](#)

**La mode sans dessus-dessous**

Une infographie illustrée de Qu'est-ce qu'on fait ?! en partenariat avec l'Ademe

[Disponible sur ademe.fr](#)



## 2 • SOUFFLER UN BON COUP



Une fois qu'on a pris conscience des problèmes et désastres causés par la mode, comment ne pas se sentir démuni·e ? Non, vous n'êtes pas responsable de tout ce bazar. Non, vous ne pourrez pas tout changer. Mais... il y a aussi des bonnes nouvelles ! Vous pouvez **réduire vos achats** et apprendre à résister à la fast-fashion. Vous pouvez aussi **militer, agir en collectif** pour secouer les entreprises. Et c'est là qu'on intervient. Ce guide est une liste de conseils, d'actions individuelles et collectives et de témoignages de personnes qui, comme vous peut-être, se sont questionnées sur leur rapport à la mode.

### EST-CE QUE CE N'EST PAS PLUTÔT AUX ENTREPRISES DE CHANGER ?

Evidemment, les entreprises de la fast-fashion doivent impérativement revoir leur modèle de production, de vente et de communication, et recréer une mode qui réponde aux enjeux environnementaux, sociaux et sanitaires auxquels nous faisons face. Pour autant, est-ce que ça veut dire qu'on ne fait rien ? Non. Car nos modes de consommation peuvent influencer leurs pratiques, et vous pouvez aussi agir aux côtés de Zero Waste France pour interpeller les pouvoirs publics et les marques de la fast-fashion.



Happening militant d'Ethique sur l'étiquette (2015) - Crédit photo : Laurent Hazzgui



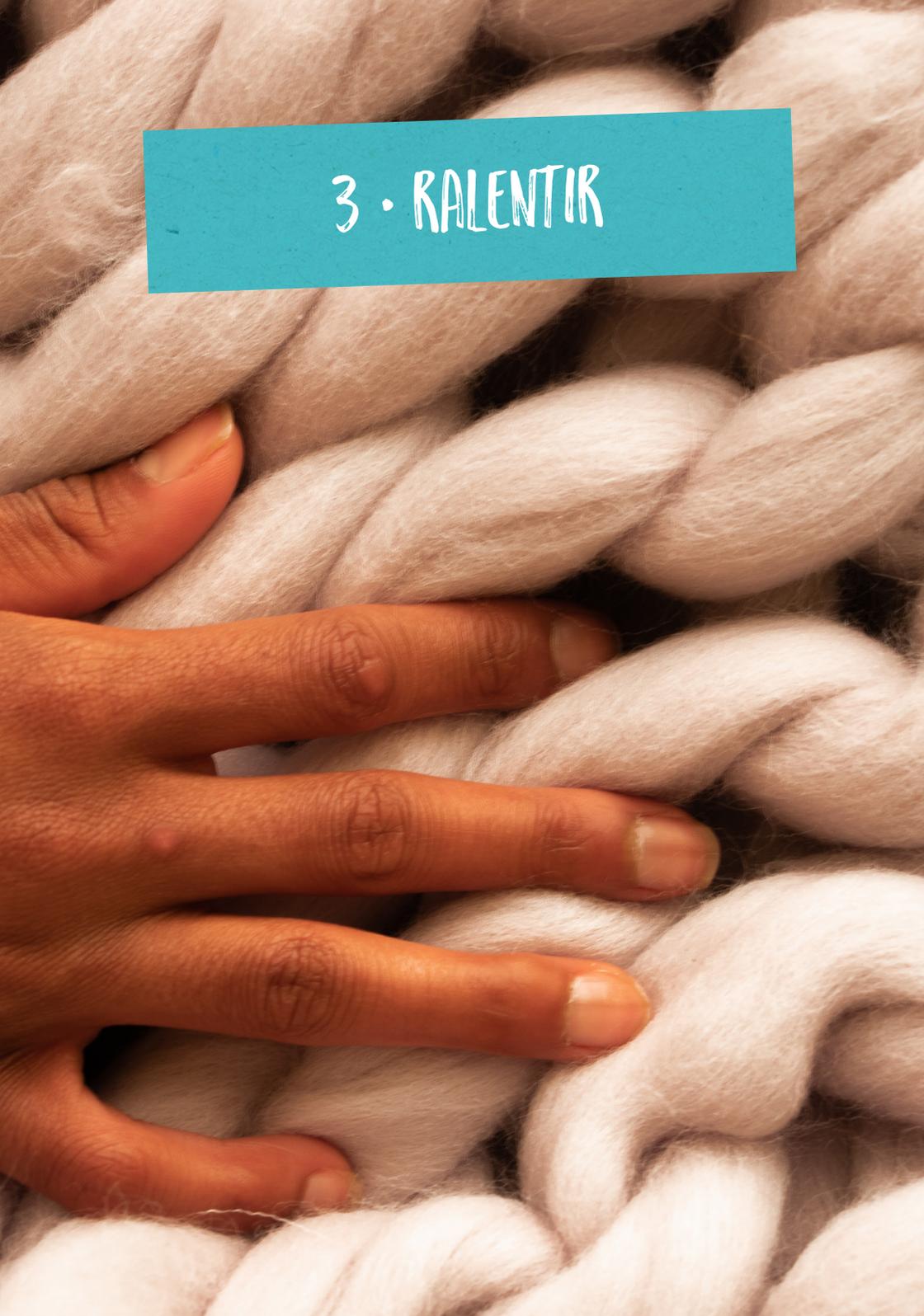
## **SI JE RÉDUIS MES ACHATS DE VÊTEMENTS, JE DÉTRUIS DES EMPLOIS (DANS LE SECTEUR DE LA CONFECTION) ?**

La réponse de Nayla Ajaltouni, coordinatrice d'Ethique sur l'étiquette

La destruction d'emplois est une fausse excuse utilisée par les multinationales : l'industrie de l'habillement dans le monde emploie des ouvriers·ères sous-payé·es, précaires, travaillant un nombre d'heures bien au-delà des conventions internationales du travail ! Il faut briser l'alternative mortifère entre chômage ou exploitation. D'une part, la fast-fashion se fonde sur un modèle de surproduction de vêtements non portés, non recyclables, avec un impact environnemental désastreux : la baisse de la production est donc une nécessité ; d'autre part, cette baisse de production permettrait de verser un salaire vital aux ouvriers·ères, pour une durée de travail décente. Surtout, elles et ils pourraient être employé·es dans d'autres secteurs, tournés vers le marché local ou régional, plutôt qu'être exploité·es au profit de multinationales occidentales.

Cette transition se fera de manière progressive ; c'est pourquoi la baisse de nos achats doit aller de paire avec une interpellation politique, pour des règles contraignantes obligeant ces multinationales à modifier leur modèle économique.

# 3 • RALENTIR



Tous les matins, devant votre armoire, c'est la même déception : "je n'ai rien à me mettre". Et pourtant, l'armoire déborde... Bizarre, non ? C'est aussi ça le super-pouvoir de la fast-fashion : nous faire désirer, nous faire acheter ce dont on n'a pas vraiment besoin.

« Plus on achète, plus on désire, moins on est satisfait de ce que l'on a et de son style. - Majdouline Sbai, Une mode éthique est-elle possible ? »



Avant de retourner faire du shopping (ou pas), il y a donc une étape cruciale : celle de **faire l'inventaire de ce que l'on possède**. Combien de pantalons, de vestes, de chemises, de t-shirts, de paires de chaussures, de robes, de pulls ? De quelle couleur ? En quelle matière ? On vide tout et on fait les comptes. On peut aussi essayer ses vêtements, tenter des associations différentes. Ce sera l'occasion de découvrir des vêtements oubliés, d'aimer à nouveau ceux que l'on ne portait plus ou de se séparer de ceux que l'on ne portera plus jamais. A quoi ça sert ? A ce que le lendemain matin, on n'ait plus l'impression d'avoir besoin de nouveaux vêtements pour avoir quelque chose à se mettre.

#### TÉMOIGNAGE



"Quand j'étais enceinte, je n'avais plus que cinq tenues. Ma vie était plus facile, et je ne me suis jamais sentie aussi élégante et chic !" - Sophie, 49 ans, Chatou



Notre recommandation lecture pour bien trier et choisir ses vêtements : **Mon dressing heureux**, Céline Sérís

A grands renforts d'artifices marketing, la fast-fashion a aussi le don de nous faire croire que chaque vêtement est unique et qu'il faut absolument se le procurer pour avoir du style. C'est oublier que le style, c'est quelque chose de personnel. La fast-fashion universalise le style. La fast-fashion nous fait aussi subir la pression d'atteindre ce qu'elle a défini comme étant un corps parfait. **Connaître son corps, les formes de vêtements dans lesquelles on se sent bien, les matières agréables...** c'est une étape essentielle pour ralentir.

### COMMENT SAVOIR CE QUI ME VA ?

Les conseils d'Audrey Millet, autrice de *Le livre noir de la mode*



Il s'agit d'abord de savoir ce qu'on ne met pas. En négatif, on découvre ce qui ne nous plaît pas ou ce que l'on ne considère pas viable. Dans un deuxième temps, il faut également regarder les doublons de la garde-robe. Pourquoi tous ces pulls noirs ? Peut-être parce que je ne mets que ça. La couleur ne doit pas faire peur : elle habille seule et se suffit. Enfin, il est nécessaire d'oublier les silhouettes pré-préparées : en 8, en S... le corps est unique. Tout est question d'équilibre : on pense aux écharpes, aux accessoires, aux formes affirmées – comme les pantalons palazzo. Mais attention, il y a une règle d'or : ne pas se cacher. La silhouette est un puzzle : il faut agencer tous les morceaux du corps, tête, pieds, bras, bustes, jambes... pour vous comprendre entièrement.

« Ce n'est pas parce qu'on trouve une pièce jolie, qu'elle est faite pour nous. On n'est pas obligé-e de posséder ce qu'on trouve beau. - Catherine Ho, anthropologue, experte dans la mode »



### TÉMOIGNAGE



"Je sais que j'aime un vêtement quand je me sens bien, que je me sens belle dedans" - Noëlla, 57 ans, Laon

« Qu'est-ce qui presse ? Je suis sûre que si vous n'achetez pas ce vêtement tout de suite vous n'êtes pas cul nu ! - Audrey Millet, autrice de *Le livre noir de la mode* »



La fast-fashion nous fait aussi croire que l'on a besoin de cette nouvelle pièce TOUT DE SUITE. Collections éphémères, nombre d'exemplaires limité, promotion, si vous ne l'achetez pas maintenant, c'est foutu. Et c'est ce qui fait que bien souvent, on achète trop, voire on stocke des vêtements qu'on a très vite regretté d'acheter. Alors, comment faire pour éviter le piège de l'achat compulsif ?

Un premier réflexe à adopter : la méthode BISOUS\* ; autrement dit, **se demander à chaque intention d'achat si on a vraiment besoin de ce vêtement**. Est-ce qu'on en a un pas déjà un similaire chez soi ? Est-ce que c'est utile d'acheter ce pull en plein mois d'août ? Est-ce que je suis sûre d'aimer cette veste à carreaux ?

Si on est tenté·e par un vêtement, mieux vaut prendre le temps de le toucher, de l'essayer, de vérifier qu'on se sent bien dedans (la forme, la couleur, la matière...). C'est vrai que ça peut prendre du temps de **trouver le bon vêtement**, mais encore une fois, qu'est-ce qui presse ?

#### TÉMOIGNAGE



“Ce que je recherche surtout dans un vêtement, c'est : le confort, une couleur qui me plaît et l'éthique de la marque”  
- Claudine, 32 ans, Saint-Etienne

Il peut aussi être utile de se **fixer une limite** de budget ou de définir le nombre maximum et le type de pièces qu'on veut acheter par mois / par an. C'est ce qui va permettre de réfléchir de manière globale à ses achats et d'éviter d'avoir à arbitrer à chaque tentation.

\* Méthode créée par Marie Duboin et Herveline Verdeken et qui permet de retenir 5 questions à se poser avant d'acheter : **B**esoin **I**mmédiat **S**emblable **O**rigine **U**tile

# 4 • SE DÉSINTOXIQUER

60%



Pas facile de se concentrer sur ses besoins quand on est matraqué.e par la publicité et tout un tas de techniques marketing qui ne nous donnent qu'une seule envie : acheter. Cette liste n'est pas exhaustive, mais on vous donne quelques conseils pour les esquiver.

### 1 · La publicité

Oui, c'est impossible de l'éviter complètement. Il y en a partout. Sur les panneaux dans la rue, dans les transports en commun, sur votre téléphone, dans votre boîte mail, à la télé, au cinéma, dans les journaux et magazines, etc. Bref, on en voit des centaines par jour. Mais il est possible de limiter notre exposition à la publicité et ainsi son influence en :

- installant un bloqueur de publicités sur son navigateur
- coupant les notifications des applications d'achat en ligne
- mettant un autocollant STOP PUB sur sa boîte aux lettres
- se désabonnant des newsletters des marques



### 2 · Les soldes et promotions

Allez sur n'importe quel site de fast-fashion, vous pouvez être sûr.e qu'on va vous proposer des articles à prix réduits. Ce n'est pas un cadeau. C'est juste une technique pour vous faire croire que vous allez faire des économies alors que vous allez certainement acheter plus que ce que vous aviez prévu au départ. Donc vous n'allez pas forcément faire des économies, sachant que les prix sont parfois gonflés avant les soldes, afin que les prix soldés correspondent aux prix initiaux. Et hop, l'entourloupe !

#### LES SOLDES RÉDUISENT-ELLES LE GASPILLAGE ?

A l'origine, les marques proposaient deux collections par an (automne-hiver et printemps-été). Les soldes servaient donc à écouler les stocks de l'année avant de passer à la collection suivante. Aujourd'hui, on trouve des promotions et des soldes toute l'année. Et quand on voit que les vêtements soldés sont souvent relégués au fond du magasin, on peut s'interroger sur la motivation des marques : réduire le gaspillage ou vendre encore plus grâce à des prix attractifs ?



En France, 50% des vêtements sont vendus à prix cassés (source : IFM)

### 3 • Les magasins

Une musique sympa, pas de fenêtré ni d'horloge, des écrans, du parfum... c'est le combo parfait pour vous faire rester des heures dans les magasins et vous faire passer un bon moment quand vous passez votre carte bleue. C'est le PDG du centre commercial Polygone qui le dit dans le documentaire **Un monde parfait** (Arte) : "Notre travail, c'est de livrer le client prêt à consommer. [...] On le met dans un cocon et on transforme son expérience en rêve". Alors le mieux, c'est de prévoir autre chose qu'une sortie au centre commercial pour éviter la tentation (on en reparle un peu plus tard).

### 4 • La vente en ligne

Vous n'êtes qu'à deux clics de l'achat compulsif, fermez-tout. Les sites de vente en ligne multiplient les risques que le vêtement ne vous plaise pas, que vous ne vous sentiez pas bien dedans. Leurs stratégies pour vous donner envie d'acheter ce dont vous n'avez pas besoin sont ingénieuses et créatives : ici on vous suggère une paire de chaussures assorties au pantalon que vous venez de mettre dans votre panier, là on vous montre la dernière nouveauté de la marque sur laquelle vous avez cliqué trois fois. Et on ne vous parle pas de l'impact de la livraison, du transport et des emballages que ça engendre...



Entre 20 et 30% des articles commandés en ligne sont retournés (source : Sale Cycle)

### 5 • Messages, mirages

De plus en plus, le marketing cible nos envies et va loger ses flèches là où nous sommes le plus sensible. Jusqu'à nous laisser penser que le bonheur passe par la consommation. Ne vous inquiétez pas, on ne va pas vous suggérer d'être malheureux-euses au nom de vos valeurs écologiques et sociales (les solutions arrivent un peu plus loin). Le marketing dessine également un idéal de la beauté qui n'existe que sur Photoshop. Ce n'est pas vous qui êtes mal foutu-e, c'est le système.



Plus d'un tiers des femmes s'habille en 40 ou 42 (source : IFTH)

A toutes ces techniques, s'ajoute aujourd'hui une stratégie de greenwashing (aussi appelé "éco-blanchiment" ou "écologie de façade") qui vise à calmer notre anxiété ou notre sentiment de culpabilité. A coup de peinture verte et de mots magiques (éco-responsable, mode durable, notre marque s'engage, collection conscius...), la fast-fashion tente de nous vendre des vêtements soi-disant écologiques et respectueux des droits des travailleurs-euses.

### COMMENT RECONNAÎTRE LES TECHNIQUES DE GREENWASHING ?

Si on prend l'exemple de la mention "100% naturel", on voit clairement la volonté d'insister avec le pourcentage et de créer du flou avec le terme "naturel" qui ne veut pas dire grand chose : bio, sans matières synthétiques (polyester, élasthane...), sans pesticides ou autres substances toxiques ? Si vous n'avez pas accès à des informations détaillées et sourcées ou qu'on refuse de vous les donner, il est fort probable que ce soit du greenwashing.

### EST-CE QUE C'EST MIEUX D'ACHETER DES VÊTEMENTS EN MATIÈRES RECYCLÉES ?

Préparez-vous, car c'est l'un des arguments à la mode ! Problème n°1 avec le recyclage des vêtements : la fast-fashion a favorisé la prolifération de vêtements composés de plusieurs matières, majoritairement synthétiques, qui sont quasiment impossibles à séparer ensuite et donc à recycler. Problème n°2 : le recyclage est un processus industriel, et qui donc n'est pas neutre d'un point de vue environnemental. Problème n°3 : quelles sont ces «matières» recyclées ? Il peut s'agir de matières textiles mais ça peut être aussi des bouteilles en plastique qu'on a transformé en matières synthétiques. Problème n°4 : avec le manque de traçabilité dans la fast-fashion, on ne peut pas savoir ce qu'il y a réellement dans nos vêtements. Donc un t-shirt 100% recyclé à 10€, c'est forcément louche.

## 5 • FAIRE DURER



Ça va, vous suivez ? 😊 A priori, si vous avez choisi des vêtements dont vous avez besoin, dans lesquels vous vous sentez bien, vous n'allez pas avoir envie de les jeter tout de suite. Mais ça peut valoir le coup de repenser sa "relation" aux vêtements. La fast-fashion, avec tout son arsenal marketing, nous amène à renouveler de plus en plus vite nos vêtements. Comme on questionne ses besoins avant d'acheter, on pourrait questionner ses motivations avant de jeter.



Chaque année, 140 milliards de vêtements sont produits dans le monde (source : Nature Climate Change, 2018)

En Europe, on se débarrasse chaque année de 4 millions de tonnes de textiles. 80 % sont jetés dans les poubelles d'ordures ménagères et finissent enfouis ou incinérés (source : Ademe)

Pour garder ses vêtements plus longtemps, bien sûr il faut en **prendre soin**, respecter les indications de lavage, se renseigner sur l'entretien des différentes matières. Mais on peut aussi **créer une relation durable d'un point de vue émotionnel**, s'attacher à son vêtement parce qu'il porte des souvenirs, parce qu'on est fier.e de l'avoir déniché en friperie, parce qu'on l'a acheté avec sa première paye, parce qu'il a appartenu à une personne qui nous est chère.



On peut voir le vêtement comme un investissement. Plus on l'aime, plus on va en prendre soin et le garder longtemps - Catherine Ho, anthropologue prospectiviste, experte dans la mode



Pour éviter la lassitude, on peut aussi **tester de nouvelles associations de vêtements**. Effet nouveauté garanti !

### TÉMOIGNAGE

"J'achète essentiellement des basiques que j'accessoirise ensuite. C'est plus facile à assortir et ça évite d'acheter des tenues entières qui ne vont avec rien d'autre" - Marlène, 30 ans

C'est tellement facile, évident, de foncer en magasin ou sur internet pour se procurer un nouvel objet, qu'un vêtement troué devient immédiatement un déchet qu'on doit remplacer. Hop hop hop, pas si vite ! Un trou, ça se répare, ce n'est pas ce qui fait perdre la valeur initiale du vêtement (sa couleur, sa chaleur, sa forme, ce que vous voulez). Et quand ça ne va plus ou que dès l'achat il y a un problème, s'en débarrasser n'est pas l'unique solution. Il est toujours possible d'ajuster ses vêtements ou de confier cette mission à un-e professionnel-le.

### TÉMOIGNAGE



“Souvent, j'achète sur Vinted puis je réajuste les vêtements pour qu'ils soient bien à ma taille.” - Alice, 33 ans, Ile-de-France

### CE N'EST PAS PLUS CHER DE FAIRE RÉPARER UN VÊTEMENT QUE D'EN RACHETER UN NEUF ?

Ça dépend ! On peut apprendre à réparer soi-même, en regardant des tutos en ligne ou en participant à des ateliers de couture. À première vue, ça peut sembler compliqué de s'y mettre mais les témoignages montrent que ce n'est pas si difficile. Si on passe par un-e professionnel-le, comparativement à l'achat d'un vêtement d'une marque de fast-fashion, ça peut paraître cher. Il faut dire qu'on a un peu oublié le véritable coût de la main d'œuvre. Et ça peut valoir le coup si c'est un vêtement de qualité que l'on va porter encore longtemps.

**Cette réparation peut même être créative** et servir de support pour personnaliser votre vêtement, le rendre unique et vous donner envie de le garder plus longtemps (oui, vous connaissez la chanson maintenant). Formule magique : plus on passe de temps à travailler un vêtement pour qu'il nous corresponde, plus on va y tenir et en prendre soin. Alors si vous avez des envies créatives, c'est le moment de customiser vos vêtements. **Et avec un peu de savoir-faire, on peut même se lancer dans la fabrication de vêtements.**

## TÉMOIGNAGE



“Pour fabriquer mon propre bob, j’ai récupéré la machine à coudre de ma grand-mère, j’ai regardé beaucoup de tutos, j’ai « disséqué » un vieux bob que j’avais et j’ai passé de longues heures dans un atelier de couture à prendre des conseils et à me faire aider par de très sympathiques et très patientes mamies. C’était gratuit et j’y ai passé de bons moments.” - Lelio, 22 ans, Paris



Quand on coud, on prend conscience du temps qu’il faut pour fabriquer un vêtement. Par exemple, ça prend au moins une journée de coudre un pantalon. - Emmanuelle Vibert, autrice de *Couture Récup’*



Pour trouver l’inspiration et débiter dans la couture : *Couture récup’*, Emmanuelle Vibert

## TÉMOIGNAGE



“Je brode pour cacher les trous sur mes vêtements, et ça les rend uniques !”  
- Assel, 23 ans, Paris





## GOOD GANG PARIS

Pour en savoir plus sur la réparation créative, découvrez **Good Gang Paris**. Sur [goodgangparis.com](http://goodgangparis.com), vous pourrez aussi consulter le questionnaire sentimental textile auquel se sont prêtés plusieurs expert.es de la mode pour parler de leur rapport aux vêtements.

« Réparer ses vêtements, c'est se réparer soi-même. »  
- Isabelle Cabrita, co-fondatrice de Good Gang Paris



## DONNER UNE SECONDE VIE

Allonger la durée de vie de ses vêtements, c'est primordial pour lutter contre le gaspillage (réduire la pression sur les ressources, diminuer les quantités de déchets). Pour autant, il faut considérer que garder des vêtements qu'on ne porte plus et qu'on ne portera probablement plus jamais, c'est aussi une forme de gaspillage. Autrement dit, **conserver et accumuler ne veut pas dire démarche écologique.**

### POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE DE SE SÉPARER DE SES VÊTEMENTS ?

La réponse de Valérie Guillard, autrice de **Comment consommer avec sobriété**



Nous avons souvent tendance à vouloir « tout garder » et notamment des vêtements, soit parce qu'on se dit qu'on va le porter à nouveau un jour, soit parce qu'on y est attaché.e, soit parce qu'on veut rentabiliser le coût d'achat. Les vêtements sont aussi des expressions symboliques de notre identité, de qui nous pensons être et devenir, de ce que nous aimons, de notre statut social, de notre âge, etc. Ces aspects nourrissent notre sentiment de possession et notre difficulté à nous en séparer. S'assurer que les vêtements que l'on garde vont réellement être portés permet d'éviter le gaspillage. Pour cela, il convient de repenser la relation que l'on entretient avec eux.

Les vêtements qui ne nous vont plus, qu'on a reçus en cadeaux et qui n'ont pas été bien choisis, les erreurs d'achat... nous font culpabiliser et encombrer notre armoire. Ils renforcent cette idée qu'on manque de vêtements jolis, à notre taille, de qualité. Alors, autant s'en débarrasser ! Mais pas n'importe comment. Pour éviter qu'ils finissent incinérés ou enfouis (et donc soient source de pollutions), on peut **les remettre en circulation** : les donner par exemple à des proches, voisin-es, collègues ou à des associations comme Emmaüs en les déposant dans leurs boutiques partout en France ou dans les conteneurs du Relais.



### A QUOI ÇA SERT DE METTRE MES VÊTEMENTS DANS LES BENNES DE COLLECTE ?

La réponse de Valérie Fayard, déléguée générale adjointe d'Emmaüs France

Déposer vos vêtements, linge de maison et chaussures dans une borne près de chez soi, c'est créer des emplois. Au sein du mouvement Emmaüs et du Relais, plus de 2500 personnes travaillent pour collecter, trier, revendre et recycler vos vêtements. Ces activités permettent d'accompagner des publics éloignés de l'emploi dans un parcours d'insertion au sein de nos structures.

Mettre en borne, c'est également donner une seconde vie.

- Plus de 50% des textiles collectés seront portés par d'autres. Les quantités collectées permettent de répondre à la demande de seconde main en France, mais aussi de servir un projet de solidarité internationale. Des entreprises Le Relais ont été créées en Afrique (Burkina Faso, Sénégal et Madagascar), où nous exportons des pièces en bon état, qui sont revendues à bas prix. Ces activités créent ainsi des emplois locaux.

- Le reste des textiles collectés est recyclé pour redonner du fil, pour créer des panneaux isolants thermo-phoniques utilisés dans le bâtiment, ou encore pour faire des chiffons, utilisés dans l'industrie. Seul 1% de ce que nous collectons n'est pas valorisé.



## QUE DEVIENNENT LES VÊTEMENTS QU'ON DONNE EN MAGASIN ?

Vous avez peut-être vu que les supermarchés ou les boutiques de vêtements proposent parfois de récupérer vos vieux vêtements, en vous promettant qu'ils seront recyclés et deviendront de nouveaux vêtements. Pourtant, nous savons que le recyclage des textiles en vêtements neufs est quasiment impossible techniquement, notamment à cause de la piètre qualité des fibres produites par la fast-fashion. Dans la majorité des cas, les fibres textiles récupérées servent à fabriquer des chiffons, des matériaux d'isolation ou encore des plastiques. L'intérêt environnemental n'est qu'une façade pour fidéliser la clientèle et la faire venir en magasin, avec bon d'achat en échange de votre don, pour inciter à acheter... du neuf.

Attention, trier ses vêtements ne doit pas servir de prétexte pour acheter des vêtements neufs. C'est une démarche complémentaire. Si vous avez des doutes, reculez de trois cases et relisez la partie "Ralentir".

# 6 • CONSOMMER AUTREMENT



Si après toutes ces étapes, vous décidez d'acheter de nouveaux vêtements, vous pouvez vous tourner vers le marché de l'occasion (c'est mieux même). Vous commencez à nous connaître, on aime bien vous expliquer les choses en détails et en nuances. Ça vous donne toutes les cartes en main pour faire votre choix ensuite. Alors, quand on dit "occasion" de quoi parle-t-on ?

Pour commencer, **ne pas confondre la réutilisation ou réemploi de vêtements avec le recyclage** qui est un processus industriel qui consiste à défibrer, broyer ou effiloche des vêtements pour en récupérer une partie qui deviendra une matière recyclée. Alors que la réemploi consiste à les utiliser pour leur usage d'origine, en tant que vêtements donc.

### TÉMOIGNAGE

"Ce qui me fait plaisir, ce n'est pas d'avoir des vêtements neufs, c'est d'avoir des vêtements nouveaux" - Gersande, 42 ans, Limoges

Par ailleurs, **le marché de l'occasion regroupe différents types d'acteurs** :

Les acteurs du réemploi (Emmaüs, les ressourceries...) : ces associations collectent (majoritairement auprès des particuliers et parfois des entreprises), trient et revendent les vêtements dans des boutiques partout en France. Ces activités leur permettent de créer des emplois solidaires et de lutter contre la pauvreté.



Du particulier au particulier : vous pouvez récupérer gratuitement, échanger ou acheter des vêtements auprès d'autres personnes (vos proches, collègues, voisin-es ou inconnu-es). De plus en plus, ces transactions sont facilitées par les réseaux sociaux (groupes facebook, comptes instagram...) et des plateformes dédiées (Vinted, leboncoin...). La brocante, ça marche aussi.

Les magasins de grande distribution proposent également des espaces dédiés à la vente d'occasion.

Les friperies : certain-es vendeurs et vendeuses de fripes chinent une par une des pièces auprès de particuliers notamment, privilégiant la qualité (matière, design, originalité...). Elles et ils sont généralement de très bons conseils en boutique. D'autres (comme Guerrisol, Kilo Shop...) achètent des gros stocks de vêtements acheminés depuis toute l'Europe et même au-delà de l'Atlantique.

## TÉMOIGNAGE



“En achetant d'occasion, on peut s'offrir des vêtements qu'on ne pourrait financièrement pas se permettre d'acheter neufs” - Pierre, 21 ans, Paris

Alors, comment s'y retrouver ? Nous vous proposons **quelques conseils pour éviter de tomber dans le piège de la surconsommation côté seconde main**. Hé oui, ce n'est pas parce que c'est moins cher et que ce n'est pas neuf, qu'on peut acheter deux fois plus.

- Acheter en fonction de ses besoins
- Ne pas succomber aux appels marketing : Vinted n'est pas moins insistant ni moins malin qu'une marque de fast-fashion pour vous donner envie de vendre/acheter
- Pour les achats en ligne : privilégier l'achat local, si possible sans livraison, et éviter de flâner sur les sites, faire des recherches précises à l'aide de mots-clés
- Pour les achats en boutique : avoir du temps devant soi pour fouiller, toucher les vêtements et les essayer
- N'hésitez pas à vous renseigner auprès des vendeurs et vendeuses pour savoir d'où viennent les vêtements

## TÉMOIGNAGE



“J'ai passé une heure sur Vinted pour acheter des chausures défoncées, alors que je cherchais un t-shirt” - Aurélien, 33 ans, Livry-Gargan

### ET LA SECONDE MAIN DANS LA GRANDE DISTRIBUTION ?

D'un côté, la fréquentation des hypermarchés a largement baissé ces dernières années. De l'autre, le marché de l'occasion est estimé à 7,4 milliards d'euros en 2020 (source : Xerfi). Si on veut faire revenir les consommateurs et consommatrices dans les rayons, autant ne pas se priver d'une telle opportunité ! Sauf que l'objectif reste bel et bien de vous faire acheter du neuf, et non pas de proposer un véritable modèle alternatif qui permette de lutter contre le gaspillage tout en créant des emplois durables.

**On ne peut pas acheter d'occasion de la même façon qu'on achète neuf.** C'est sûr que ça prend plus de temps (mais si on achète moins souvent, on peut passer plus temps à chercher les vêtements qu'il nous faut, non ?). Il vaut mieux ne pas chercher sa taille sur les étiquettes et essayer les vêtements qui nous plaisent et qui semblent avoir la forme recherchée. Mais ce n'est rien de moins que de nouvelles habitudes à prendre, et on devient vite expert.e de la fripe (si, si c'est vrai). On finit par savoir facilement quand l'achat n'est pas nécessaire, quand le vêtement ne nous va pas ou qu'on ne va jamais oser le porter.

### ET SI JE TROUVE QUE LA SECONDE MAIN, C'EST PAS HYGIÉNIQUE ?

Parmi toutes les idées reçues sur les vêtements d'occasion, l'hygiène continue de rebuter beaucoup d'entre vous. Il faut savoir, par comparaison, que les vêtements neufs, s'ils semblent "hygiéniques", peuvent être toxiques et causer des problèmes de santé (notamment à cause des produits chimiques utilisés dans la teinture). Par ailleurs, comme tout ce qu'on utilise après d'autres personnes, il suffit d'un lavage pour faire partir d'éventuelles odeurs ou traces d'usage. Le mieux est encore de tester et de juger par soi-même, vous risquez d'être surpris.e. Les personnes qui ont changé leur façon de consommer ont aussi mis l'accent sur les odeurs désagréables des vêtements neufs.

## TÉMOIGNAGE



“Au début, ça me rebutait de porter des vêtements déjà portés par quelqu'un d'autre, puis je me suis dit que c'était la même chose qu'utiliser les serviettes de bain à l'hôtel.” - Svetlana, 48 ans, Conflans-Sainte-Honorine



**Seconde**

Écoutez d'autres témoignages de personnes qui ont sauté le pas de la seconde main :

**Seconde**, le podast de Myrtille Bourdaud'hui

## ACHETER ÉTHIQUE

Une fois que l'on a pris conscience des impacts de la fast-fashion et qu'on a décidé de réduire sa consommation, on peut choisir de **privilégier des vêtements de qualité, qui vont durer plus longtemps**, pas seulement parce qu'on les aura mieux sélectionnés mais aussi parce qu'ils seront de meilleure qualité. On peut aussi miser sur une marque qui fait travailler les gens dans de bonnes conditions, avec un salaire vital, et qui minimise les impacts environnementaux à toutes les étapes de sa production. C'est ce qu'on appelle la mode éthique.



Pour en savoir plus sur ce qu'est la mode éthique :

**Une mode éthique est-elle possible ?**  
Majdouline Sbai



## COMMENT DIFFÉRENCIER UNE MARQUE ÉTHIQUE DU GREENWASHING ?

La réponse d'Eloïse Moigno, co-fondatrice de SloWeAre

Est-ce que la marque fait preuve de transparence ? Au-delà des informations communiquées par la marque, il faut gratter le discours et cela commence par examiner les étiquettes pour connaître les matières utilisées par la marque : a-t-elle recours à des matières naturelles et éco-responsables ? Évaluer les éventuels labels dont bénéficient la marque ou ses fournisseurs : que garantissent-ils, quels est leur portée et leur périmètre d'actions ? Par exemple, ce concentrent-ils sur les matières premières biologiques ou recyclés, le commerce équitable, l'engagement de la marque ?

Mais ce qui fait surtout la différence, c'est la démarche globale de la marque. Est-elle réellement aussi cohérente au niveau produit qu'au niveau de son modèle d'entreprise ?

Il n'est pas facile d'avoir accès à toutes ces informations mais pour vous aider au quotidien, nous vous invitons à découvrir la méthode GREEN, qui est un outil mnémotechnique pour éviter de tomber dans les effets pervers du « washing ».



**SLO**  
**WE**  
**ARE**

Plus d'informations et une sélection de marques :  
[sloweare.com](http://sloweare.com)

### TÉMOIGNAGE



“Ce qui est bien avec les vêtements de qualité, c'est que ça ne rétrécit pas, les coutures ne tournent pas, ça ne sent pas mauvais et ça tient chaud. Je suis contente chaque fois que je porte à nouveau le vêtement.” - Marine, 39 ans, Roques-sur-Garonne

## EST-CE QUE C'EST MIEUX D'ACHETER DU NEUF ÉTHIQUE / DURABLE OU DE LA SECONDE MAIN ?

D'un côté, c'est sûr que l'impact du neuf, même éthique, n'est pas neutre. Pour fabriquer un vêtement, il faut des matières premières, de l'eau pour faire pousser du coton (même bio), de l'énergie pour faire fonctionner les machines. De l'autre côté, on a vu qu'il existe plusieurs types de seconde main et que tous les systèmes ne sont pas aussi vertueux en termes de création d'emplois ou de contreponds face à la fast-fashion par exemple. Quand on rentre dans le détail de la composition et de l'origine des vêtements, on peut se poser un tas de questions : est-ce que c'est mieux d'acheter du cuir d'occasion ou un vêtement vegan neuf ? Vaut-il mieux acheter un vêtement en coton d'occasion ou en lin mais neuf ? À vous d'adapter vos décisions d'achat en fonction de vos besoins. Par exemple, on peut choisir d'acheter ses basiques (t-shirt blanc, chemise noire...) neufs et de compléter ses tenues avec des vêtements d'occasion. Et pour les sous-vêtements, le neuf peut sembler logique aussi.

## LOUER ET EMPRUNTER

Et pourquoi ne pas envisager de sortir de l'acte d'achat, notamment pour les vêtements que l'on utilise occasionnellement ? Ça n'a rien de nouveau quand on y pense. Par exemple, c'est assez commun de louer un déguisement ou une tenue de ski / de plongée. On pourrait élargir cette pratique aux tenues pour les soirées ou les grandes occasions. Ça marche aussi pour les vêtements de grossesse, qu'on utilise forcément de manière éphémère.

# 7 • VOIR LE POSITIF



C'est sûr que ça fait beaucoup d'informations tout ça. Mais pas de panique, il suffit de commencer quelque part : ne pas entrer dans un magasin alors que vous en avez envie, faire la liste des friperies près de chez vous, résister à la tentation de commander ce nouveau t-shirt en soldes. Et rapidement, vous verrez que vous allez sortir de l'engrenage de la fast-fashion.

## TÉMOIGNAGE

«Attention, le virus est très virulent ! Une fois qu'on commence, c'est tellement sympa qu'on ne peut plus s'arrêter. Je n'aurais jamais cru que j'aimerais tant coudre ! », Magali, participante au Défi "Rien de neuf"

Pour vous aider à voir les choses du bon côté, **vous pouvez remplir au fur et à mesure un carnet de bord** pour noter toutes ces petites victoires. Ça vous permettra de vous rendre compte aussi que vous ne partez pas de zéro. En réalité, tout le monde a déjà récupéré le vêtement d'un-e proche, recousu un bouton ou porté un vêtement pendant plusieurs années. C'est la bonne nouvelle : la résistance n'est qu'à un pas. Consignez votre expérience en écrivant vos fiertés, en collant des morceaux de tissus ou des photos de vos créations, en listant vos achats d'occasion, etc. C'est aussi dans ce carnet que vous pouvez faire la liste de ce que vous avez envie d'acheter dans l'année, le budget que vous comptez allouer à cette dépense et vous y référer en cas de tentation.

### Mon carnet de bord

*Mes achats d'occasion :*



5 octobre  
Achat t-shirt noir basic  
Emmaüs 5€

*Liste de mes envies :*

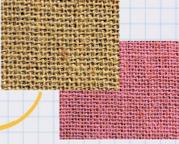
- Veste en jean → Budget : 30€
- Pull blanc en laine → Budget : 20€
- Echarpe → Budget : 12€

*Mes fiertés :*



13 octobre  
Je répare mon jean troué

2 novembre  
Tissus chinés pour projet veste





↳

Croquis



Ecoutez le témoignage d'une journaliste qui a changé son rapport à la mode et interrogé des expert-es du sujet :

**Fast-fashion ou coton bio, peut-on s'habiller sans polluer ?**, Arte radio

## LA TO DO DU BONHEUR

Mais alors si le bonheur n'est pas la consommation, comment fait-on pour aller bien ? On vous a déjà donné plein d'indices tout au long du guide : on a vu que ça fait du bien d'aimer ce qu'il y a dans son armoire, de réussir à chiner/trouver la pièce qu'il nous faut, d'être en accord avec son style, de ne plus subir la pression marketing.

On peut aussi faire une liste de tout ce qu'on aimerait faire pour remplacer le temps passé habituellement dans les magasins ou sur les sites de vente en ligne. On peut aussi noter ce qui nous apporte de la nouveauté et qui n'est pas l'acquisition d'un vêtement : se faire couper les cheveux, découvrir une balade près de chez soi, etc.

### TÉMOIGNAGE

“Quand j'ai pris conscience des impacts de la mode, j'ai essayé de moins aller en ville et de remplacer cette activité par une autre, par exemple faire des courses d'orientation” - Camille, 28 ans, Dunkerque

## 8 • PARTAGER



Toutes ces actions sont nécessaires pour débiter et aller toujours plus loin dans une démarche de résistance à la fast-fashion. Mais **la résistance passe aussi et surtout par le collectif**. C'est pourquoi Zero Waste France vous propose également une liste d'actions pour partager votre démarche et agir à l'échelle collective.

## FAIRE ENSEMBLE

Changer sa façon de consommer, c'est avant tout **échanger avec les autres : des objets, des idées, des conseils**. C'est s'entraider, recréer du lien au niveau local ou en ligne. C'est fondamental de ne pas être seul-e dans sa démarche. C'est une raison supplémentaire d'aller faire un tour dans un atelier de réparation ou de couture, de trouver ou constituer un groupe de personnes avec qui tricoter, broder et papoter en même temps.

Zero Waste France et son réseau de groupes locaux organisent également **des événements** partout en France auxquels vous pouvez participer pour discuter de votre rapport aux vêtements, pour rencontrer des personnes avec qui agir ou pour faire découvrir les impacts de la fast-fashion et les moyens de résistance à vos proches. Pour vous tenir au courant des événements (en physique et en ligne) à venir, vous pouvez suivre la page facebook de Zero Waste France ou aller sur la page Agenda de la Maison du Zéro Déchet.

## #AUFILDUTEMPS

**On a tous et toutes des souvenirs avec nos vêtements** : ceux qui nous portent bonheur, ceux qui nous rappellent un moment marquant, ceux qu'une personne proche nous a donnés, ceux que l'on a cherché pendant longtemps, ceux que l'on a réparés plusieurs fois... Des histoires, il y en a des centaines. Racontez-nous la vôtre.

- 1) Prenez une photo de vous avec votre vêtement ou de votre vêtement seul
- 2) Racontez le souvenir lié à ce vêtement
- 3) Publiez la photo et le texte sur Instagram ou un autre réseau social avec le **#AuFilDuTemps**
- 4) Les plus belles histoires seront partagées sur les comptes Instagram de Zero Waste France et du Défi "Rien de neuf"

Parce que les souvenirs nous aident à garder nos vêtements plus longtemps. Et ainsi à réduire l'impact environnemental lié à notre consommation de vêtements.



## LE DÉFI "RIEN DE NEUF"

Essayer d'acheter le moins d'objets neufs possible pendant un an, c'est le concept du Défi "Rien de neuf", créé par Zero Waste France. Lancé en 2018, le Défi réunit aujourd'hui plus de 66 000 participant-es.

Concrètement, le Défi consiste à questionner ses besoins à chaque intention d'achat et à se tourner le plus systématiquement possible vers les alternatives au neuf que sont la réparation, l'achat d'occasion, l'emprunt, l'échange ou encore le don. Le Défi concerne tous les objets (vêtements, livres, meubles, high-tech, électroménager...) à l'exception des produits consommables (alimentaires, hygiéniques et cosmétiques).

# DÉFI RIEN DE NEUF



# 9. MILITER



ZEROWAS  
FRANCE

UNE DÉMARCHE POSITIVE  
POUR TENDRE VERS UNE SOCIÉTÉ  
ZÉRO GASPILLAGE ET ZÉRO DÉCHETS



Faire bouger les  
lignes politiques



Nos propositions pour résister à la fast-fashion ne s'arrêtent pas aux changements de consommation.

Vous pouvez aussi militer à nos côtés pour **faire bouger les marques et les inciter à revoir leur modèle de production et de communication** : utiliser des matières plus durables et respectueuses de l'environnement, offrir des conditions de travail décentes et un salaire vital pour les travailleurs et travailleuses tout au long de la chaîne, favoriser les vêtements mono-matière pour faciliter leur recyclage, communiquer de manière transparente sur les mesures mises en place.

**Ne les laissons pas agir en toute impunité, montrons-leur que nous ne sommes pas dupes, que nous refusons le modèle qu'elles nous proposent.**

## INTERPELLEZ LES MARQUES

Nous vous proposons une action simple pour interpeller les marques de la fast-fashion sur **l'utilisation abusive, trompeuse ou mensongère de messages écologiques et éthiques dans leurs publicités (greenwashing)** :

- 1) Ouvrez l'œil et repérez les publicités (sur les réseaux sociaux, dans le métro et les arrêts de bus, en vitrine des magasins...) qui ont recours au greenwashing.
- 2) Prenez une photo ou faites une capture d'écran.
- 3) Publiez-la sur les réseaux sociaux en taguant la marque concernée et Zero Waste France ou envoyez-la nous par e-mail ([defi@zerowastefrance.org](mailto:defi@zerowastefrance.org)).

**Exemple de message** : Envie d'agir pour l'environnement @nomdelamarque ? Il est temps de repenser vos modes de production et de communication plutôt que de miser sur le #greenwashing ! @ZeroWasteFR

<https://www.zerowastefrance.org/projet/fast-fashion/>

Nous pourrions ensuite compiler toutes ces photos et les utiliser pour **mener des actions juridiques** au nom de Zero Waste France, en s'appuyant notamment sur les règles définies par l'Autorité de Régulation Professionnelle de la Publicité (ARPP) et par le Code de la consommation sur les pratiques commerciales trompeuses.

Voici des **exemples de cas de greenwashing** :

- La publicité induit en erreur sur les actions environnementales de la marque. Typiquement, le 100% recyclable/recyclé n'est techniquement pas possible, 100% éco-responsable, respectueux de l'environnement/des humains, ça ne veut rien dire concrètement.

- Le message n'est pas clair. Par exemple, quand les informations explicatives sont écrites en tout petit en bas de la publicité.
- La publicité banalise les comportements négatifs vis-à-vis de l'environnement ou incite au gaspillage.
- La publicité met en avant une action entreprise par la marque comme si elle compensait tous les impacts sociaux et environnementaux liée notamment à la production du vêtement. Par exemple, pour tel vêtement acheté, un arbre planté ou un don de 1€ à une association.

## STAN SMITH, FOREVER\*

100% ICONIQUE, 50% RECYCLÉE

NOUVELLE STAN SMITH DOTÉE D'UNE TIGE EN PRIMEGREEN  
FABRIQUÉE À PARTIR D'UN MINIMUM DE 50% DE MATÉRIAUX  
RECYCLÉS. TOUT PLASTIQUE UTILISÉ SUR LE PIED EST RECYCLÉ.



\*STAN SMITH, POUR TOUJOURS



En 2021, Adidas a ainsi été épinglée par le Jury de Déontologie Publicitaire. Dans cette publicité, la marque laisse croire que la commercialisation de ces chaussures constituerait un moyen d'« en finir » avec les déchets plastiques alors que le produit n'est pas recyclable. La publicité induit également en erreur sur ce qui est réellement recyclé dans la chaussure.

## REJOINDRE DES CAMPAGNES DE MOBILISATION

Pour faire bouger les entreprises de la mode jetable, vous pouvez vous mobiliser aux côtés d'autres associations.



Le collectif Ethique sur l'étiquette agit en faveur du respect des droits humains au travail dans le monde, en particulier dans le secteur textile, et de la reconnaissance du droit à l'information des consommateurs sur la qualité sociale de leurs achats. [ethique-sur-etiquette.org](http://ethique-sur-etiquette.org)

## #PayYourWorkers

Depuis le début de la pandémie, des millions de travailleuses et travailleurs de la confection perdent leur emploi, font face à des pertes de salaire et à des licenciements sans indemnisation. Amputé-e-s d'une partie de leurs revenus, ils ne peuvent plus nourrir leurs familles. Les multinationales de l'habillement pourraient garantir leurs salaires avec seulement 10 centimes par t-shirt. Avec le #PayYourWorkers, vous pouvez demander aux marques de les payer. Consultez le kit de campagne pour découvrir les différents moyens d'action, à commencer par signer la pétition.



Le mouvement Fashion Revolution France propose des outils et événements pour faire changer la mode et sensibiliser les citoyen·nes et entreprises. Il est à l'initiative de la campagne #WhoMadeMyClothes, qui vise à demander aux marques "Qui a fait mes vêtements ?" [fashionrevolution.org/europe/france/](https://fashionrevolution.org/europe/france/)

## SOUTENIR L'ASSOCIATION



Zero Waste France est une association citoyenne majoritairement financée par les dons des citoyen·nes. Comment nous soutenir ?

- **En vous inscrivant au Défi "Rien de neuf"**, vous nous donnez une voix supplémentaire pour interpeller les entreprises et pour faire bouger la réglementation ou faire en sorte qu'elle soit respectée
- **En faisant un don à l'association**, vous nous donnez les moyens d'accomplir des projets comme le Défi "Rien de neuf", de créer des contenus tels que ce guide ou encore d'organiser des événements autour de la fast-fashion et des alternatives. C'est également soutenir nos actions d'interpellation des dirigeant·es politiques et économiques ainsi que nos programmes d'accompagnement des collectivités (communes, villes...), par exemple pour développer les ateliers de couture et de réparation partout en France.

Rendez-vous sur [zerowasteFrance.org](https://zerowasteFrance.org)

# RÉCAP : LA LISTE DE LA RÉSISTANCE

*N'hésitez pas à imprimer cette liste et à la glisser dans votre portefeuille ou à l'accrocher sur votre frigo. Vous pouvez la compléter avec vos propres astuces.*

- Je lis le guide de résistance à la fast-fashion de Zero Waste France

## **PRENDRE CONSCIENCE**

- Je regarde / lis / écoute un documentaire / livre / podcast sur la fast-fashion
- Je trouve les raisons qui me motivent précisément à résister à la fast-fashion

## **RALENTIR**

- Je fais l'inventaire de ce qui se trouve dans mon armoire
- Je connais MON style
- J'identifie les vêtements qui me vont / dans lesquels je me sens bien
- Je questionne mes besoins à chaque intention d'achat
- Je me fixe des limites d'achats / de budget
- Je prends le temps avant d'acheter

## **SE DÉSINTOXIQUER**

- Je limite mon exposition à la publicité
- Je ne fais plus les soldes
- Je vérifie la cohérence entre la communication et les engagements réels de la marque

## **FAIRE DURER**

- J'essaye de coudre/recoudre un vêtement
- Je participe à un atelier couture ou de réparation de vêtements / j'apprends à coudre ou tricoter avec un-e proche
- Je répare systématiquement mes vêtements troués
- Je fais régulièrement du tri dans mes vêtements
- Je ne garde (presque) pas de vêtements que je ne porte plus
- Je donne les vêtements dont je ne veux plus / dont je n'ai plus besoin

## **CONSOMMER AUTREMENT**

- Je repère les lieux où je peux acheter des vêtements de seconde main / des personnes avec qui en échanger
- Je visite une friperie, une ressourcerie ou une boutique Emmaüs
- J'emprunte / loue un vêtement
- Je prête un vêtement

## **VOIR LE POSITIF**

- Je note ma progression
- Je fais une liste de ce qui me donne un sentiment de nouveauté

## **PARTAGER**

- Je participe à un événement ou à un atelier de couture/réparation à côté de chez moi
- Je partage un souvenir avec #AuFilDuTemps
- Je m'inscris au Défi "Rien de neuf"

## **MILITER**

- Je fais un don à Zero Waste France
- Je rejoins un groupe local Zero Waste
- Je poste une photo de publicité ayant recours au greenwashing en identifiant la marque concernée et Zero Waste France

# GUIDE DE RÉSISTANCE À LA FAST-FASHION

La résistance à la fast-fashion, c'est avant tout une question de temps. C'est avoir du temps pour s'informer sur les impacts de la fast-fashion et les alternatives, c'est prendre le temps de chercher / essayer / toucher les vêtements, c'est faire durer les vêtements le plus longtemps possible et leur donner une seconde vie, c'est leur attribuer des souvenirs au fil du temps, c'est apprendre, prendre du temps pour soi, c'est gagner du temps pour faire d'autres activités, c'est ne pas être pressé·e, c'est avancer et noter ses petites victoires au fur et à mesure, c'est militer et forcer les entreprises à produire autrement et de manière plus durable, c'est changer l'histoire.



DÉFI RIEN DE  
NEUF