



**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 démunie ? 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 Hazgui

POUR LIRE LA SUITE...

INSCRIVEZ-VOUS

SUR

RIENDENEUF.ORG

**ET RETROUVEZ CE GUIDE
GRATUITEMENT DANS
VOTRE ESPACE PERSONNEL**