Articles

Comment choisir des vêtements bio, éthiques, écoresponsables ?

Derrière les vêtements dernier cri se cachent un sombre bilan environnemental et social. Mais on peut s'habiller bio, écologique, éthique.

Comment acheter des vêtement écologiques, éthiques, bio ?

On craque pour ce petit pull à la mode ou ce jeans délavé très tendance. Mais on sait qu'au fond…on n'en a pas vraiment besoin.[1] Or, la production de vêtements est très polluante et pose des questions éthiques. Le monde de la mode évolue et il devient possible de se constituer une garde-robe éco-responsable, jolie et pratique. Voici nos conseils d'achat et d'utilisation.

Sommaire :

- Pourquoi est-ce important de bien choisir ses vêtements ?
- Préférer des habits solides, pratiques et modulables
- Chercher des habits labellisés
- Bien choisir les matières
  - Le coton bio

    - Les autres fibres naturelles : lin, chanvre, laine, cuir végétal…
    - Les fibres artificielles mais de sources renouvelables
    - Les fibres recyclées

- Opter pour des vêtements exempts de produits nocifs

- Préférer des vêtements locaux

- Où trouver des vêtements éco-responsables ?

- Éviter les vêtements neufs

- Les réflexes avant de se décider
    - Avant de faire du shopping
    - En boutique

- Astuces pour des vêtements écolos qui durent longtemps
    - Bien les entretenir
    - Les réparer
    - Vendre ou donner ce qu'on ne porte plus
    - Détourner les fringues bonnes à jeter

- -

> Lire aussi : Un dressing écologique en 5 étapes

Pourquoi est-ce important de bien choisir ses vêtements ?

La fabrication des habits impacte la santé et l'environnement :

- Les émissions de **gaz à effet de serre** du secteur atteignent **entre 1,2 milliard de tonnes** (Gt éqCO_2)[2] et **4 milliards de tonnes** [2 bis] (les vols internationaux c'était 0,9 Gt CO_2 en 2016 !).
- La production des fibres (dont la culture du coton conventionnel), leur conception et leur transformation consomment d'**énormes quantités d'eau, de pesticides, de produits chimiques et de pétrole**.
- L'**impact social** est un problème bien connu, avec le non-respect des travailleurs.
- Si on choisit des tissus synthétiques, on rejette des **microplastiques** dans l'eau quand on les lave.
- La **santé** du consommateur peut être affectée quand les habits contiennent des composés cancérigènes ou perturbateurs endocriniens.

D'autres impacts touchent le secteur, ils sont détaillés sur le site de l'ADEME.

Une foule de bonnes raisons pour acheter moins de vêtements mais bien les choisir et les garder longtemps.

Pour changer ses réflexes d'achat, on peut penser à la méthode BISOU ou à la pyramide de la slow fashion. Un peu comme celle de Maslow, elle hiérarchise les actions, ici dans le but de rendre sa garde robe écoresponsable.

Pyramide de la slow fashion, traduite et adaptée par Slow31.

On parcourt la pyramide de bas en haut :

1. À la base de la pyramide, on prend soin des vêtements que l'on a déjà et on les répare si besoin. Le vêtement le plus écologique est celui que l'on garde longtemps !
   > Lire aussi : Comment éviter de jeter ses vêtements à la poubelle (trop vite) ?
2. En deuxième lieu, on essaye au maximum de louer, emprunter et troquer. On évite ainsi de s’encombrer et d’avoir une foule de vêtements et d'accessoires qui dorment dans nos armoires.
3. Besoin d'un nouveau vêtement ? On opte pour la seconde main. Le vêtement aura une nouvelle vie en notre compagnie !
4. Si on décide d’acheter un vêtement neuf, on favorise au maximum un vêtement de qualité. On choisit des fibres naturelles et une confection solide, qui tient sur le long terme.
5. Enfin, on opte pour des vêtements éthiques, idéalement avec un label bio, sans substances nocives, fabriqués localement, de façon respectueuse des travailleurs.

La liste des possibilités est longue. Ces réflexes sont développés dans la suite de cet article.

On passe à l'action !

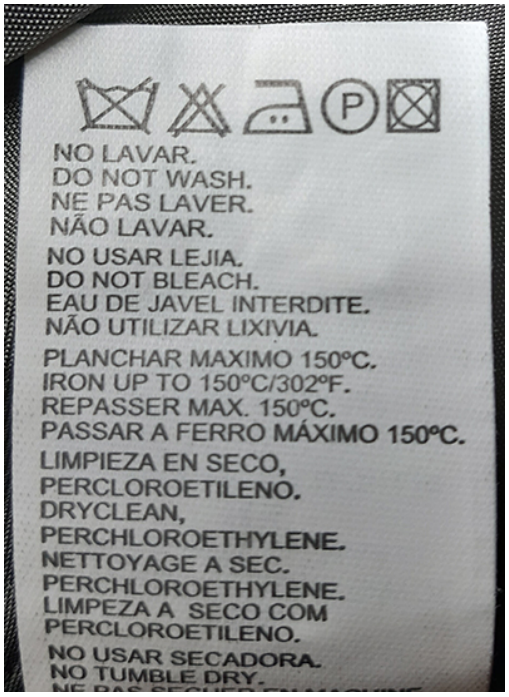
Préférer des habits solides, pratiques et modulables

On achète 60% de vêtements en plus qu’il y a 15 ans[3] et on les conserve moitié moins longtemps. Avec la fast fashion, les collections s’enchaînent à des rythmes effrénés. On prend le contrepied de cette tendance avec quelques réflexes slow fashion :

- Opter pour des **vêtements solides, de bonne qualité et aux coupes adaptées**. On évite ainsi les vêtements abîmés « exprès » comme les jeans délavés ou troués.

Jeans neufs effets délavés/salis/troués vendus respectivement 149 et 185 €.

- Privilégier les textiles **faciles d’entretien** : lavables à l’eau à basse température, par exemple 30°C. On évite ceux qui nécessitent un nettoyage à sec, qu’on repère au symbole ci-dessous sur l'étiquette. Mais attention, facile d’entretien ne signifie pas des textiles spéciaux sans repassage car les produits chimiques utilisés pour obtenir cet effet contiennent du formaldéhyde cancérigène.[4]



Étiquette qui précise de ne pas laver à l’eau mais de recourir au nettoyage à sec.

- **Résister aux innovations futuristes** : vêtements avec parfum microencapsulé (ça existe pour les slips, si, si !), chaussettes anti-odeurs à base de biocide, T-shirt aux nanoparticules d’argent qui luttent contre les odeurs… Ils sont parfois utiles en cas de pathologies, pas pour la vie quotidienne.
- **Éviter les images ou logos imprimés en « plastique »**[5] sur les textiles. Plusieurs études[6] y montrent la présence de phtalates, inquiétants pour la santé car ils peuvent perturber le système reproducteur.

T-shirt avec impression en plastisol.

- Choisir **une tenue qu’on pourra ressortir sans se lasser**, voire que l’on peut décliner pour diverses occasions, moyennant par exemple certains accessoires.

Chercher des habits labellisés

Les labels facilitent le choix pour le consommateur. On les repère sur les étiquettes des vêtements. Chaque label certifie le respect d’un cahier des charges spécifique. Celui-ci peut inclure des critères concernant l’environnement, le respect des travailleurs et/ou la limitation des substances nocives…

Voici un aperçu des labels pour les vêtements, avec le type de critères garantis et quelques exemples de marques :

	Critères environnementaux	**Fibres biologiques**	**Limitation des substances nocives**	**Critères sociaux**	**Vegan**	**Exemples de marques certifiées**
GOTS	Oui	Oui	Oui	Oui		Armedangels, Belgium Bio, Beaumont organic, Bleed, Bonjour Maurice, CUS, Green Queens, Jan'N June, Komodo, Stanley/Stella, Miss Green, Verde Moscu…
Soil Association Organic Standard		Oui				Greenfibres, Komodo, Nomads, People Tree, ThokkThokk…
Organic content Standard		Oui				Mud jeans, Redseed…
Oeko-Tex Standard 100 / Confiance Textiles			Oui			Jan'N June, La Révolution Textile, Saint Basics, Woron…
Fair Wear Foundation				Oui		Armedangels, Hempmade, Kings of Indigo, Stanley/Stella, Verde Moscu…

Ecolabel européen	Oui	(Oui)	Oui	Oui		Joha, Sanko, Tomorrow...
Nordic Swan Ecolabel	Oui	(Oui)	Oui			Mud jeans, Tomorrow...
Fairtrade	(Oui)			Oui		Armedangels, Verde Moscu...
Peta Approved Vegan					Oui	Miss Green, Verde Moscu, Woron, Mud jeans...

> Pour plus de détails, lire : Trouver un vêtement écologique et équitable grâce aux labels.

Bien choisir les matières

On mise sur les **matières renouvelables** et **si possible bio**.

Le coton bio

Grand classique, le coton est souple, agréable et facile d'entretien. Mais sa culture est très controversée. On lui préfère son équivalent issu de l'agriculture bio. Respectueuse du vivant et des cycles naturels, cette agriculture **interdit l'usage d'engrais chimiques, d'OGM et de pesticides**.

Le coton bio est de plus en plus répandu. Disponible au départ dans quelques boutiques spécialisées, puis chez quelques créateurs, il est aujourd'hui largement présent aussi dans de grandes chaînes d'habillement. Souvent, on ne peut pas louper l'info, écrite en grand dans le rayon.

Mais **suffit-il d'acheter un t-shirt en coton bio pour s'habiller de façon éco-responsable ?** Que penser des t-shirts en coton bio qu'on achète pour trois fois rien en grandes surfaces ? Certes, qu'un vêtement soit en coton bio, c'est un sacré progrès. Cependant, la certification bio s'applique à la culture du coton et parfois à certains autres aspects comme les traitements de la fibre, les teintures, la consommation d'énergie... Mais des enfants travaillent-ils dans les champs de coton ? Les couturières perçoivent-elles un salaire minimum leur permettant de nourrir et loger leur famille ? **Certifier le coton ne dit rien des conditions sociales de production.**

On peut aussi s'interroger sur la quantité de fibres bio. Un T-shirt promu en coton bio

contient-il une grande majorité de bio ? Ou le fabricant a-t-il ajouté un petit pourcentage de fibre bio à du coton conventionnel. Selon le WWF, certaines marques proposent des vêtements avec seulement 5% de coton bio, le reste des fibres étant conventionnelles. C'est pourquoi il faut **rester vigilant et s'informer**.

Les autres fibres naturelles : lin, chanvre, laine, cuir végétal…

Le chanvre et le lin présentent plusieurs avantages :

- leurs cultures sont beaucoup moins gourmandes en eau que celle du coton ;
- ils se prêtent bien à une agriculture bio ;
- ils peuvent être cultivées en Europe ; [7]
- ils permettent d'obtenir des vêtements résistants et fluides.[8]

D'autres fibres végétales et renouvelables comme la **ramie** (proche de l'ortie), le **cuir végétal** (par exemple à base de fibres d'ananas), le **raphia**… commencent à se frayer un chemin dans le monde de la mode.

La **laine**, le mérinos, le mohair, l'alpaga… sont issues du monde animal. Si elles sont renouvelables, il faut s'assurer des bonnes conditions de production afin qu'elles respectent le bien-être animal. On privilégie l'agriculture bio et on boycotte par exemple les producteurs pratiquant le mulesing[9] en cherchant l'info auprès de la marque.

Les fibres artificielles mais de sources renouvelables

Issues de la **transformation chimique de matière naturelle**, ces fibres posent parfois question. Bien que de sources renouvelables, elles sont très transformées pour fabriquer à moindre coût.

C'est par exemple le cas de l'**Ingeo**™. Vendue comme écologique, cette fibre est fabriquée à partir de maïs ou de canne à sucre. Mais le maïs utilisé peut être issu d'OGM, on utilise pas mal de produits chimiques…[10]

Le **lyocell** (ou **tencel**) et la **viscose** font aussi partie de la famille. Non locaux car produits à partir de pulpe de bambou et d'eucalyptus, on préfère le premier à la deuxième car la fabrication de la viscose recycle très peu les produits chimiques utilisés lors de la fabrication et pollue énormément.[11] On choisit dans tous les cas des plantations certifiées durables, grâce au label FSC par exemple.

Les fibres recyclées

On choisit ces fibres dans une optique d'économie circulaire car le recyclage permet de réutiliser des matières naturelles ou synthétiques au lieu de les jeter. Par exemple des chutes de tissus provenant des productions classiques, d'anciens vêtements remis à l'état de fibres avant d'être transformés, des bouteilles en plastique qui fournissent du **polyester recyclé** ou de la **polaire**…

Cette valorisation est bénéfique pour l'environnement car elle diminue la consommation d'eau, de pesticides et de produits chimiques par rapport à la production de fibres « neuves ».[12] Même si elle n'échappe pas à la pollution par les microparticules de plastique lors du lavage, dans le cas des fibres synthétiques.

Certaines marques européennes en proposent, comme Mud jeans, Leax, Blue Loop Originals, Hopaal, Shak&Kai…

Opter pour des vêtements exempts de produits nocifs

Difficile de savoir en détails tout ce qui entre dans la composition et la production d'un vêtement. Quel type de teinture, quel détergent, quel mode de fabrication ?

En 2012, Greenpeace présentait des résultats alarmants sur la pollution engendrée par l'industrie textile. Depuis, 80 marques dont **29 marques de mode ont relevé le défi Detox** qui impose :

- une liste noire des produits chimiques dangereux interdites dans la chaîne d'approvisionnement ;
- des objectifs ambitieux pour la gestion des eaux usées ;
- briser les tabous de la confidentialité des sous-traitants.

La liste des marques signataires est disponible dans ce document de Greenpeace.

AchACT met également à disposition une liste des marques qui s'engagent à rendre leurs filières transparentes et ont signé le « Pacte pour la Transparence ».

Préférer des vêtements locaux

Des vêtements européens, voire belges, ça existe !

Cette proximité entre l'endroit de fabrication et de vente a de nombreux avantages : les distances sont courtes (hors éventuellement production des fibres) et permettent donc une économie de transport, les salaires sont plus élevés et la législation sur les droits des travailleurs plus éthique.

Plusieurs marques sont implantées localement comme Made & More, Belgium Bio, Doriane Van Overeem, Bonjour Maurice, La Révolution Textile…

> **> Trouver plein de bonnes adresses belges dans notre article : Où acheter des vêtements, tissus et accessoires belges ?**

Mais attention, un « made in Europe » n'est pas gage de respect des travailleurs. Dans certains pays comme l'Ukraine, la Bulgarie, la Géorgie ou encore l'Albanie, les conditions sociales ne sont pas plus enviables qu'en Asie, notamment si ces fabriques fournissent de grandes enseignes.[13]

> **> Voir en détails : Trouver un vêtement écologique ou équitables grâce aux labels.**

Où trouver des vêtements éco-responsables ?

Une liste de marques et de points de vente de textile bio et/ou équitable est disponible dans l'article : **Où acheter des vêtements ou textiles écologiques en Belgique ?**

Oxfam propose également une carte des initiatives slow fashion en Belgique.

On peut aussi visiter des évènements inspirants comme les « Brussels Fashion Days », « Fair fashion fest » à Gand, « M-Fair » à Malines, à Bruxelles la "Journée de résistance à la Fast fashion", à Libramont à la "Slow Fashion day",...

Enfin, pour des vêtements « Made in Belgium », voir nos bonnes adresses : **Où acheter des vêtements, tissus et accessoires belges ?**

Éviter les vêtements neufs

La seconde main, voilà un **bon plan pour s'habiller durable à petit prix**. Boutiques, sites en ligne, groupes sur les réseaux sociaux, vide-dressing… Les occasions ne manquent pas pour dénicher des fringues de tous les jours ou la petite pièce qui donne une allure folle.

La location et le prêt ont aussi le vent en poupe. On y pense plutôt pour les enfants dont la taille change rapidement et pour les occasions spéciales. On retrouve dans l'article "**Location de vêtements : nos bonnes adresses en Belgique**" des magasins de location dans toutes les provinces.

Plus anecdotique, **le troc** a aussi ses adeptes. De même que les tutoriels ou ateliers pour modifier complètement ses vieux vêtements et leur donner ainsi une nouvelle jeunesse.

> **> Voir : 4 astuces pour des vêtements à la mode sans acheter neuf.**

Les réflexes avant de se décider

On s'inspire de la méthode BISOU pour se poser les bonnes questions avant de passer à l'achat.

Avant de faire du shopping

- **On trie sa garde-robe**. Parcourir son dressing permet de se rafraichir la mémoire et de redécouvrir les vêtements cachés au fond des armoires. C’est aussi le moment de voir ce qui est devenu trop petit, inutile… et de le remettre dans le circuit pour qu’il profite à d’autres. On peut par exemple utiliser la méthode du ruban, pour trier sa garde-robe sur plusieurs mois. Voir le site des Éclaireuses pour découvrir cette chouette méthode.

- On fait une **liste des vêtements nécessaires**. C’est très utile avant de faire les soldes pour éviter de craquer à tout va. Ça laisse aussi le temps de réfléchir aux détails posément : une veste, oui. Mais imperméable ? Avec une capuche ? Longue ou courte ?
- On fait du **repérage pour se laisser le temps de réfléchir**. Les vêtements écologiques neufs coûtent plus chers à l’achat que des bas de gamme. On y gagne sur le long terme et en qualité, pour autant qu’on ait fait le bon choix au départ. Et celui-ci demande parfois le temps de la réflexion.

En boutique

- On se pose l’inévitable question « **En ai-je besoin ?** ». Peut-être que cette jupe ultra démarquée nous va comme un gant, mais si c’est pour rejoindre les nombreuses autres jupes qu’on ne portera qu’une fois, on y réfléchit à deux fois. On résiste aux sirènes des soldes, Black Friday, Cyber Monday et autres coups marketing qui poussent à la surconsommation.
- **On essaye**. Que ce soient des vêtements ou des chaussures, on les enfile pour tester si on s’y sent bien. On évitera ainsi de devoir retourner au magasin. Si on se tourne vers le commerce en ligne, on évalue bien les tailles avec les guides souvent mis à disposition. Et on jette un œil aux conseils d’écoconso pour concilier achats en ligne et environnement.

Astuces pour des vêtements écolos qui durent

longtemps

Vu l’impact environnemental des vêtements, il est important d’allonger le plus possible leur durée de vie. Voici quelques idées pour y arriver.

Bien les entretenir

On respecte les instructions de lavage (indiquées sur l’étiquette) pour éviter d’user ses vêtements avant l’heure, de les rétrécir ou de les décolorer. On n’hésite pas à les laisser **sécher à l’air libre** quand c’est possible.

L’entretien des vêtements est une partie fort polluante de leur cycle de vie. La lessive consomme beaucoup d'énergie, d'eau et de détergents. On essaye donc de poser des choix écologiques : bien choisir son lave-linge, opter pour une lessive écolabellisée ou fabriquer son produit de lessive maison et enfin suivre ces astuces pour l’entretien du linge.

Les réparer

Un vêtement troué ou déchiré ? Il est peut-être possible de le réparer. De nombreux tutoriels sont disponibles sur internet, même pour les grands débutants : recoudre un bouton, réparer un trou, poser un écusson, combler un trou dans un vêtement en laine avec la technique du woolfiller…

On peut aussi trouver des petites mains expertes auprès d’une connaissance, dans un SEL, dans un Repair Cafe, chez un.e professionnel.le…

Vendre ou donner ce qu’on ne porte plus

Pour prolonger la vie d’un vêtement et amortir son coût (financier et écologique), on peut bien sûr se tourner vers la revente (site de vente en 2e main, boutique, troc, vide-dressing…).

Acheter des habits durables et de bonne qualité est intéressant car ils se revendront plus facilement et à meilleur prix que des fringues fast fashion bon marché et vite abîmés.

On peut aussi choisir de faire don des vêtements qu’on ne porte plus.

> Voir : Où peut-on donner un appareil ou un objet et dans quel état ?

Détourner les fringues bonnes à jeter

Foutu pour foutu, il y a plusieurs solutions pour détourner ses habits en fin de vie :

- garder le vêtement pour une activité salissante : jardinage, sport… ;
- lui donner une seconde vie via l’upcycling ;
- le customiser : utiliser les poches d’un jeans pour créer un nœud papillon, une pochette à smartphone… ;

Customisation d’un jean : nœud papillon à partir d’une poche, sac avec le haut du pantalon. Sources : Pinterest et LaChouetteBricole.

- récupérer certaines pièces utiles pour des réparations (les boutons, la tirette…) ;
- découper le vêtement en chiffons ;
- …

Sources et pour en savoir plus

- Tenue de soirée : comment s’habiller slow, chic et pas cher ?
- La mode sans dessus-dessous, ADEME, 2018
- 7 bons gestes pour réduire les impacts de son look, ADEME, 2018
- Revers de mon look, ADEME, 2018
- Mode detox et tous les dossiers liés de Greenpeace.
- Une autre mode est possible, campagne Oxfam : www.slowfashion.be

---

[1] La mode sans dessus-dessous, ADEME

[2] Rapport "A new textiles economy", Fondation Ellen Mc Arthur, 2017.
[2 bis] Rapport "Measuring Fashion", Quantis, 2018

[3] Enquête McKinsey

[4] La mode sans dessus-dessous, ADEME

[5] En plastisol.

[6] Rapports de Greenpeace : « Il était une fois », 2014 et « Les dessous toxiques de la mode », 2012.

[7] « La mode n'est pas toujours au vert », Imagine Magazine n°125.

[8] https://www.sloweare.com/fabriquer-un-tshirt-eco-responsable/

[9] Le museling est une technique visant à limiter les parasites des moutons. Elle consiste à découper de grands morceaux de peau à l'arrière-train des agneaux.

[10] Guide d'éco-conception des produits textiles-habillement, WWF, 2011, page 37.

[11] Utilisation de CS2, produit chimique toxique perturbant le système endocrinien, notamment chez les travailleurs du secteur, rejet de produits toxiques et corrosif… (Source : Dirty fashion on track for transformation, 2018, Changing Markets Foundation)

[12] Shak&kai

[13] La campagne Clean Clothes a mis en lumière que les travailleurs des pays de l'est de l'Europe (fournissant comme premiers clients les grandes marques comme Dolce & Gabbana, Gucci, Armani, Benetton, Walbusch, Hugo Boss, Tommy Hilfiger et des lignes comme H&M, Marks & Spencer et Décathlon) travaillent dans les conditions abominables.