

Comment choisir des vêtements d'extérieur éco-responsables ?

Conseils et bons plans pour choisir ses vêtements d'extérieur ou de sport adaptés, écologiques, résistants et équitables...



Comment choisir des vêtements d'extérieur éco-responsables ?

Balade nature, randonnée en montagne, trail, sports de plein air, vélo, ski... Les activités en plein air rapprochent de la nature. Les marques de textiles outdoor l'ont bien compris et véhiculent des valeurs proches de la nature, de la santé et de la solidarité à travers leur marketing. Et ça marche.^[1]

Pourtant, les tenues adaptées aux activités d'extérieur ne sont pas toujours éco-responsables et équitables.

> Lire aussi : [Les vêtements d'extérieur sont-ils polluants et toxiques ?](#)

Mais comment trouver des vêtements outdoor ou de sport adaptés mais aussi écologiques, résistants, respirants, produits dans de bonnes conditions et sans produits toxiques ? Voici nos conseils et bons plans.

Sommaire :

- [Bien choisir la matière de ses vêtements](#)

- [Textiles naturels](#)
 - [Matières recyclées](#)
 - [Sélectionner des vêtements adaptés à l'activité](#)
 - [Adaptés à la météo](#)
 - [Renforcés aux zones de frottement](#)
 - [Qui évacuent la transpiration](#)
 - [Préférer des vêtements qui respectent des critères écologiques et sociaux](#)
 - [Made in Europe](#)
 - [Garantis sans PFC](#)
 - [Porteurs d'un label](#)
 - [Les réflexes écoconso de base](#)
 - [S'interroger : en ai-je besoin ?](#)
 - [Se renseigner auprès des autres utilisateurs](#)
 - [Adopter le système des 3 couches](#)
 - [Résister aux sirènes de la mode et des petits prix](#)
 - [Laver avant la première utilisation](#)
 - [Bons plans écolos à petit budget](#)
 - [Emprunter](#)
 - [Acheter en seconde main](#)
 - [Louer](#)
 - [Entretien, garantie et réparation](#)
-

Bien choisir la matière de ses vêtements

Les matières naturelles, recyclées ou hybrides (coton-polyester) ont leur carte à jouer côté performance. Comme la veste Deterra Hood Anorak de Tierra, résistante à l'eau et pourtant conçue sans aucun produit issu du pétrole, des fibres aux boutons. Elle a remporté plusieurs récompenses « innovation durable ».

Textiles naturels

Le coton bio

Le coton est confortable, maintient une certaine fraîcheur au niveau de la peau mais sèche assez lentement, ce qui en fait une **matière idéale par temps chaud et sec**. Il est aussi facile d'entretien et peut bouillir. En version bio, on évite les pesticides, les OGM, certains traitements...

La laine, principalement mérinos

La laine **limite naturellement les mauvaises odeurs**, tient **chaud** même mouillée et **évacue la transpiration** plus rapidement que le coton. La laine mérinos est si fine qu'elle ne gratte pas. Elle est légère, se lave à 30°C, sèche assez rapidement (mais plus lentement que le synthétique) et est ignifuge. Malgré son prix élevé, cela en fait un concurrent direct aux textiles techniques. Quand on achète des vêtements en laine, on veille à choisir un producteur ne pratiquant le mulesing^[2] en se renseignant auprès de la marque.

De nombreuses marques proposent des vêtements outdoor en laine mérinos, couplée ou non avec des matières synthétiques, comme Icebreaker, Devol, Woolpower, Bergans of

Norway, Henjl, Forclaz, Patagonia, Mons Royale... Certaines productions sont aussi européennes, comme celle de la marque Henjl.

Le duvet

Peu encombrant, le duvet présente un **excellent rapport chaleur/poids**. Par contre, il **perd ses propriétés isolantes s'il est mouillé**, sèche lentement, est plus cher et moins facile d'entretien. Sans compter qu'il provient d'oies (prélevé souvent lors de la mue) ou de canards (prélevé lors de l'abattage). Si on opte pour cette matière, on choisit des marques engagées pour du duvet 100 % traçable ([voir label RDS ci-dessous](#)).

D'autres matières

- On trouve aussi des vêtements fait à partir de **pulpe de bois**. Ils utilisent des matières comme le Tencel (fait à partir d'Eucalyptus) ou le Veocel (à partir de hêtre). C'est le cas de la marque Natural Peak par exemple, qui utilise comme matière première des fibres de bois naturelles issues majoritairement de forêts européennes.
- **Le bambou, le chanvre, la noix de coco, le marc de café...** peuvent aussi entrer dans la composition des vêtements de plein air.^[3]

Matières recyclées

Difficile d'abandonner les matières synthétiques dans les vêtements de sport de plein air. Mais il existe des alternatives plus durables, par exemple les fibres recyclées, telles que le polyester. Il est aussi possible d'utiliser des matières naturelles recyclées, comme la laine ou le duvet.

Ce qu'on trouve le plus facilement (mais attention à bien vérifier qu'il s'agit de fibres recyclées) :

- **Les fibres synthétiques comme le polyester**. Elles sont hydrophobes et légères. Elles isolent bien, même mouillées, mais sont propices aux odeurs de transpiration. Elles sont également moins confortables que le coton, moins chaude que le duvet ou la laine et sensibles au feu. En général, les performances des vêtements synthétiques diminuent dans le temps mais ils sont très bon marché et faciles d'entretien.
- **La polaire**. Elle est polyvalente, chaude, légère, très respirante, bon marché, mais encombrante et sensible au feu. Elle isole moins que la laine ou le duvet mais sèche rapidement et tient chaud même humide. Elle est aussi facile d'entretien.

De nombreuses marques mettent en place ce type de production recyclée, comme Fjällräven, Gayaskin, Jack Wolfskin, Quechua, Nau, Roxy, Ternua, Boija ou encore Bleed.

Il existe aussi des normes de recyclage, tel que GRS (Global Recycle Standard) qui certifie le contenu recyclé des textiles, avec contrôle indépendant. C'est par exemple le cas du duvet recyclé utilisé par la marque Vaude. On identifie surtout cette filière sur le site de la marque.

Sélectionner des vêtements adaptés à l'activité

En plus de matières écoresponsables, on fait attention à choisir des vêtements appropriés et performants.



Adaptés à la météo

Déperlant ? Imperméable ? Quelle est la différence ?

La déperlance est la propriété d'un tissu à laisser glisser l'eau. Mais un vêtement déperlant ne résiste pas à une longue ou intense pluie !

A contrario, un tissu imperméable peut absorber un petit peu d'eau, mais garde l'utilisateur bien au sec à l'intérieur. Son unité est le Schmerber (ou mm) : plus le nombre de mm est important, plus il résiste à une forte pluie.

Renforcés aux zones de frottement

Pour des vêtements qui durent dans le temps, **on vérifie si les coutures sont renforcées** aux endroits-clés, notamment les zones de frottement.

En fonction de son activité d'extérieur, on utilise parfois des accessoires qui peuvent user particulièrement certaines zones des vêtements. Par exemple, en randonnée itinérante, on porte un sac de plusieurs kilos en permanence sur le dos. On veille donc à choisir une veste de randonnée plus résistante aux endroits de frottement avec les bretelles du sac à dos. Ou si s'équipe d'un pantalon de pluie pour ses trajets à vélo, on vérifie la bonne résistance des coutures à l'entrejambe.

Qui évacuent la transpiration

On choisit un tissu bien **respirant**. La respirabilité est mesurée via le RET (Résistance Evaporative Thermique)^[4] : plus le RET est faible, plus le vêtement évacue la vapeur d'eau et moins on sera mouillé de transpiration.

On peut aussi choisir un modèle avec quelques **détails bien conçus** pour évacuer la transpiration. Par exemple un t-shirt avec une structure des fibres différente au niveau des

bras ou une veste avec des poches d'aération aux aisselles qu'on ouvre ou ferme avec une tirette...

> Lire aussi : [4 conseils pour des loisirs et activités parascolaires plus durables](#)

Préférer des vêtements qui respectent des critères écologiques et sociaux

Made in Europe

On préfère les vêtements fabriqués en Europe. La réglementation y est assez stricte (traitements autorisés, conditions de travail...) et le trajet de livraison plus court.

Si la fabrication est étrangère, on vérifie que la marque intègre des critères éthiques.

> Plus d'info sur [les labels pour les vêtements de plein air](#).

Garantis sans PFC

Les PFC^[5] sont un grand souci dans l'industrie des vêtements outdoor. Depuis quelques années, on se préoccupe beaucoup de [l'impact de ces composés chimiques fluorés qui contaminent l'environnement](#).

Sous la pression d'ONG et de consommateurs, de nombreuses marques se sont engagées à éliminer ces substances de leur gamme ou proposent des modèles garantis sans PFC. Car les alternatives sans fluor sont possibles. En quelques années, l'apparition d'alternatives au PFC et la pression des consommateurs et organisations de défense de l'environnement (Greenpeace avec sa campagne Detox outdoor) auront eu raison de ces composés : le secteur annonce s'en débarrasser d'ici 2023.

Greenpeace a établi [un classement des meilleurs élèves](#) (page 4).

Porteurs d'un label

Du contrôle environnemental au respect des droits des travailleurs, plusieurs labels sont à repérer sur les étiquettes des textiles plein air. Véritables atouts dans la jungle du marché des vêtements de plein air, de nombreuses marques s'engagent pour permettre au consommateur de choisir de façon consciente.

Labels	Critères environnementaux	Critères sociaux	Limitation des substances nocives	Respect animal	Quelques exemples de marques qui proposent des vêtements d'extérieur labellisés
--------	---------------------------	------------------	-----------------------------------	----------------	---

<p>Bluesign</p> 	Oui	Oui	Oui	Lafuma, Eider, Bergans of Norway, Patagonia, Bleed Clothing, Haglöfs, Henjl, Mammut, Vaude...
<p>GOTS</p> 	Oui	Oui	Oui	Picture Organic Clothing, Mandala, OGNX, Bleed, Bergans of Norway, Wråd living, Patagonia, Nau, Greenflake, Vaude, Ternua...
<p>Oeko-tex 100</p> 			Oui	Gayaskin, OGNX, Greenflake, Picture Organic Clothing...
<p>RDS</p> 			Oui	Norrna, Eider, Millet, Black Crows, Columbia, The North Face...
<p>Fair Wear Foundation</p> 		Oui		Dynafit, Håglofs, Jack Wolfskin, Odlo, Ronhill, Pyua, Vaude, Moutain Force, Salewa, Jack Wolfskin...

> Pour plus d'infos, voir [les labels pour bien choisir ses vêtements d'extérieur.](#)

Certaines marques sont engagées avec des organisations de protection de la nature. C'est par exemple le cas de la marque "Picture Organic Clothing" qui soutient le programme Arctique du WWF. Pour l'occasion, une collection de vêtements outdoor et d'accessoires conçus à partir de matériaux recyclés ou de coton biologique est proposée à la vente. On attend plus que ce genre d'initiatives se pérennisent sur le long terme.

Les réflexes écoconso de base

S'interroger : en ai-je besoin ?

Pour partir en balade, pas besoin d'acheter la panoplie du parfait petit randonneur. Les vêtements techniques ont aussi beaucoup de succès pour la vie de tous les jours. Mais a-t-on besoin d'une veste imperméable anti odeurs et anti-UV pour prendre le bus ?

De la même façon, on se pose la question avant de remplacer l'un de ses vêtements techniques. Étant donné leur impact environnemental, le meilleur conseil est d'en acheter le moins possible et de les utiliser longtemps. On considère que, en moyenne, **un vêtement de plein air doit être utilisé au moins 5 ans pour amortir son impact.**^[6]

Se renseigner auprès des autres utilisateurs

Les vêtements plein air ont un certain coût. Mieux vaut bien les choisir pour être certain d'investir dans le bon textile, surtout si on désire en faire un usage intensif. Avant d'acheter, on se renseigne auprès d'autres consommateurs : **via des sites d'avis et tests en ligne** par exemple. On tape "nom du modèle qui nous intéresse" + "test" (ou "review" si on lit l'anglais) dans un moteur de recherche pour obtenir des infos intéressantes.

Sans aborder l'aspect environnemental, on peut trouver des tests qualité et performance, par exemple sur ces sites:

- (fr) i-trekkings.net
- (en) trailspace.com
- (en) outdoorgearlab.com
- (en) bikeradar.com (spécial cyclistes)

Le système des 3 couches

Avec le système des 3 couches, on achète moins de vêtements mais on les module pour être toujours bien équipé en fonction de son activité et de la météo. On combine :

- **une couche de base**, contre la peau, qui doit **évacuer la transpiration** pour garder la peau au sec et éviter la sensation de froid. **Un t-shirt en laine mérinos ou en synthétique** se prête bien à cet usage.
- **une couche intermédiaire**, qui garde la chaleur en emprisonnant l'air autour du corps. C'est souvent un **pull chaud mais léger en polaire**, voire en duvet.
- **une couche externe**, qui **protège du vent, de la pluie** et évacue la transpiration. C'est généralement une **veste** dans un matériau dit « imper-respirant »^[7], comme le Gore-tex par exemple. On la choisit plutôt légère et peu encombrante. C'est la 2e couche qui doit apporter la chaleur, pas la veste.

En fonction des conditions et de l'effort, on ajoute ou retire l'une ou l'autre couche. De cette façon, on est certain de bien évacuer la transpiration, d'avoir chaud et d'être protégé contre les intempéries, même quand on fait une activité intense en extérieur.

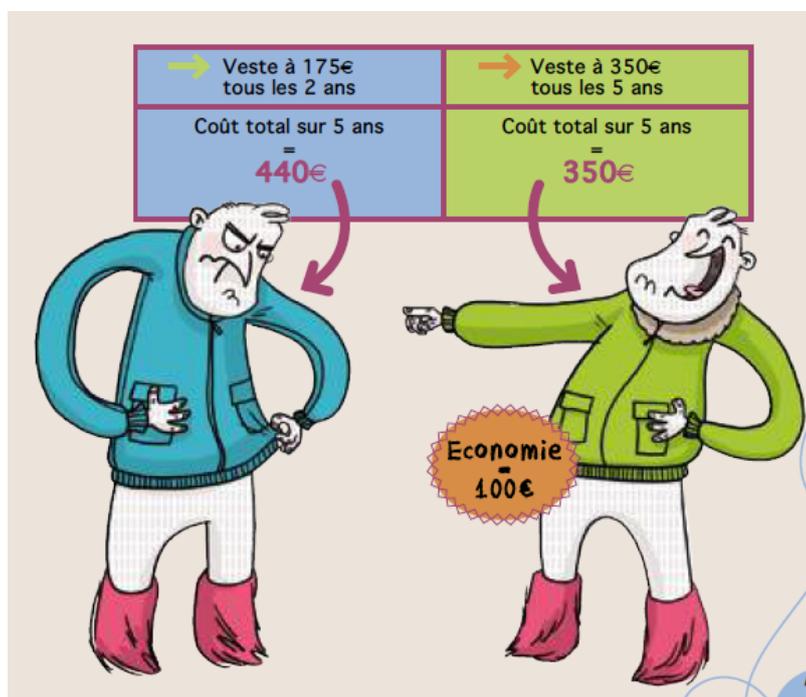
Pour bien choisir chaque couche, on apprend à connaître les caractéristiques techniques des vêtements, souvent mentionnées en magasin ou sur le site de la marque.

Résister aux sirènes de la mode et des petits prix

Il est intéressant d'**investir dans de bons équipements de qualité**, qu'on garde longtemps. D'une part, il y va du confort quand on pratique des activités de plein air. D'autre part, cela revient moins cher que de racheter plus souvent des vêtements bons marchés qui n'ont pas tenus plus d'une saison ou qui sont trop vite démodés.

Par exemple, côté **couleurs**, on opte pour les valeurs sûres : beige, noir, gris, bleu marine, marron... Elles se combinent facilement et ne sont pas trop salissantes. **On réserve les touches très colorées aux détails** : rayures, coutures, doublures, boutons, tirettes...

De même, on peut skier plusieurs années avec la même combinaison, et investir dans une tenue de bonne qualité pour ne pas avoir froid ni être mouillé. C'est un bon plan pour l'environnement et le portefeuille !



Source : l'éco-guide du matériel de montagne, Mountain Riders.

Laver avant la première utilisation

C'est une rengaine bien connue mais elle permet d'éliminer des vêtements des substances chimiques comme les NP et NPEO.^[8] Ces composants, souvent présentes dans les articles venant d'Asie, sont irritants, rendent la peau sensible et peuvent altérer la fertilité.^[9]

Bons plans écolos à petit budget

Si on veut de la qualité, le **prix** des vêtements de plein air peut vite grimper. Or, il peut être difficile de mettre la main au portefeuille, surtout **quand on débute** un sport d'extérieur ou qu'on va faire une **utilisation occasionnelle** de ces vêtements (promeneur du dimanche, randonneur en montagne ou skieur seulement 1 semaine par an, en vacances...). Mais **être mal équipé peut ruiner le plaisir de l'activité**, par exemple si on finit trempé dès qu'on a trop chaud ou qu'une averse nous surprend. Voici des idées

pour **bien s'équiper sans se ruiner**.

Emprunter

Pour les utilisations occasionnelles et surtout pour les enfants qui ne rentreront plus dans la même tenue l'année prochaine, l'idéal c'est d'emprunter une tenue **à des amis ou de la famille**. Voire de leur racheter à prix raisonnable.



Acheter en seconde main

Si on ne trouve pas son bonheur parmi ses proches, on peut aussi dénicher de chouettes occasions en deuxième main. On peut se tourner vers :

- les sites classiques (2ememain.be, j'annonce, groupes Facebook...)
- les bourses et vides-dressing ;
- les sites spécialisés, comme [Sports2Life](#).

En plus de **diminuer son impact sur l'environnement** (on donne une seconde vie aux vêtements), on peut réaliser de **belles économies**.

> Lire aussi : [Pourquoi acheter en seconde main ?](#)

Certaines enseignes proposent aussi **des articles réparés à partir de vêtements de leur propre marque**. On peut citer [Renewed](#) et [Worn Wear](#) qui réparent respectivement les vêtements des marques The North Face et Patagonia. Mais ces articles de seconde vie ont un prix peu attractif par rapport au neuf et ne sont pas encore vraiment disponibles en Belgique.

Louer

La location a le vent en poupe. On peut **louer entre particuliers, en magasin ou via des sites spécialisés**.

Par exemple, dans certaines stations de montagne, on peut louer des combinaisons de ski dans les magasins de sports, le temps de son séjour. On se renseigne d'avance. Il existe

aussi des sites spécialisés qui, selon la formule, louent des tenues dans des magasins partenaires ou livrent directement sur le lieu désiré : [Oxygene](#), [Ski-chic](#), [Zilok](#)...

> Voir nos [bonnes adresses de location de matériel pour éviter de dépenser et de s'encombrer](#)

Entretien, garantie et réparation

Portés dans des conditions parfois difficiles, les vêtements plein air peuvent s'abîmer : un trou, une couture déchirée, une fermeture déficiente, un revêtement qui s'écaille...

Avant tout, **on vérifie que la marque offre une garantie** sur le vêtement acheté. Idéalement, celle-ci couvre les défauts de fabrication ou l'usure anormale du produit.

Évidemment, **on respecte les instructions de lavage**. C'est très important pour garder les propriétés techniques de certains textiles. Tout est rappelé sur la petite étiquette qu'on trouve toujours dans les vêtements (température de lavage, ne pas utiliser d'adoucissant, conseils de séchage...). Dans le doute, on consulte le site de la marque qui dispense souvent des conseils d'entretien adaptés à ses produits.

On veille aussi à **bien aérer** ou laver ses vêtements après utilisation, si on a beaucoup transpiré par exemple. Laisser son T-shirt trempé de sueur en boule dans son sac est une très mauvaise habitude, qui peut grandement atténuer sa durée de vie.

De plus en plus de **marques** s'engagent aussi dans la réparation de leurs vêtements outdoor. Certaines **proposent des kits de réparation ou des tutos** pour prendre soi-même les choses en main, comme le [guide de réparation Patagonia](#) ou [Vaude](#). C'est parfois assez simple. Par exemple, si une veste à la base imperméable commence à laisser passer la pluie, on peut tenter de la réimperméabiliser. Il existe sur le marché des imperméabilisants textiles. On veille à les choisir à base d'eau et sans PFC.

Il est aussi possible de **renvoyer son produit** pour que la marque se charge elle-même de la réparation : remplacer les fermetures à glissière, recoudre les déchirures, réparer les boucles d'un sac à dos... C'est le cas pour Patagonia, Bergans of Norway, Houdini, Arc'teryx, Gore-tex...

Certaines marques proposent même la **réparation gratuite**, ça vaut la peine de se renseigner.

Enfin, l'entreprise [Green Wolf](#) est spécialisée dans la réparation de vêtements et accessoires outdoor.

On peut aussi tenter sa chance dans un [Repair Café](#). Un·e expert·e pourrait bien s'y trouver.

Bonnes sorties !

Sources

- Campagne [Detox Outdoor](#) de Greenpeace
- [Footprints in the snow](#), Greenpeace, 2015
- [Leaving Traces](#), The hidden hazardous chemicals in outdoor gear, Greenpeace, 2016
- [Comment bien choisir sa veste de randonnée](#), UFC-Que-Choisir
- Le site d'[achACT](#)
- Évaluation des effets sensibilisants ou irritants cutanés des substances chimiques présentes dans les articles chaussants et textiles d'habillement, Anses, 2018.
- Eco-conception des produits textiles-habillement, WWF, 2011.
- Guidance on design for longevity - sportswear, Waste & Resources Action Programme.
- L'eco-guide du matériel de montagne, 4e édition, Mountain riders.

[1] 71 % des consommateurs considèrent que les marques de sport doivent jouer un rôle dans la protection de l'environnement ([Sondage Repucom, sport & citoyenneté | sport, santé et environnement](#), 2014).

[2] Le museling, pratiqué en Australie, consiste à découper d'énormes morceaux de peau de l'arrière-train des agneaux dans une tentative malavisée de contrôler les vers (myiases) chez les moutons.

[3] Ces innovations, encore peu répandues, sont proposées par les marques Fjällraven, Patagonia, Eider, The North Face, Timberland...

[4] La respirabilité peut aussi se mesurer en MVTR (Moisture Vapour Transmission Rate) : plus le chiffre est important, plus le vêtement respire.

[5] Les composés perfluorés.

[6] Source : [Sustainable Clothing Guide 2017](#)

[7] Imper-respirants : qui allie imperméabilité et évacuation de la transpiration

[8] Nonylphénols (NP) et nonylphénols éthoxylates (NPEO)

[9] Évaluation des effets sensibilisants ou irritants cutanés des substances chimiques présentes dans les articles chaussants et textiles d'habillement, Anses, 2018

www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/comment-choisir-des-vetements-dexterieur-eco-responsables>