



La DÉTOX du dressing !

On s'y met !?

En finir avec le gaspillage de nos vêtements.

Faire du tri dans sa penderie

J'ai jamais rien à me mettre...

Sortir l'intégralité de ses vêtements, accessoires et chaussures et faire 3 tas !

Paradoxalement, le contenu de notre penderie peut nous empêcher d'exprimer vraiment notre style. Si on a trop de vêtements, pas facile d'avoir une vue de toutes les combinaisons possibles entre eux. Résultat, cette impression de « j'ai jamais rien à se mettre », et on achète donc de nouveaux vêtements... Bien souvent très similaires à ceux qu'on avait déjà.

1

« Je les adore ! »

Ceux que vous gardez sans hésiter !

Pour ceux-là il n'y a pas question : vous les portez, ils sont à votre taille, correspondent à votre style, vous apportent du réconfort, vous vous sentez bien dedans, ils ont une valeur sentimentale. Bref vous les adorez. C'est important, réfléchissez pourquoi vous les aimez autant, pourquoi vous les portez avec autant de plaisir...

2

« Je sais pas trop... »

Ceux dont vous n'êtes pas sûr-e-s de vous séparer...

Vous les portez peu ou pas du tout mais pour une raison bien à vous, vous hésitez à vous en séparer... une possibilité : vous les rangez ensemble et s'ils ne sont pas portés dans les mois à venir, vous pourrez penser à vous en séparer ?

Attention, on ne jette rien !

3

« Inutiles, jamais mis... »
Ceux dont vous pouvez vous séparer sans état d'âme

Trop grands, trop petits, en piteux état, neufs avec étiquette (!), presque jamais mis, moches...

Créer un dressing « capsule »

... et maintenant ?

La technique du « Tout va avec tout » !

Une fois le tri effectué, il va peut-être falloir investir dans de nouvelles pièces ? Au lieu de fonctionner au « coup de cœur » qui souvent se solde par un achat très peu porté, pourquoi ne pas réfléchir à son dressing comme un tout cohérent. En effet, quand les pièces vont entre elles, on multiplie les possibilités.



Source : Mon dressing heureux de Delphine Sérís, plein de bons conseils !

Repérer nos envies de la saison

Anticiper mes achats !!

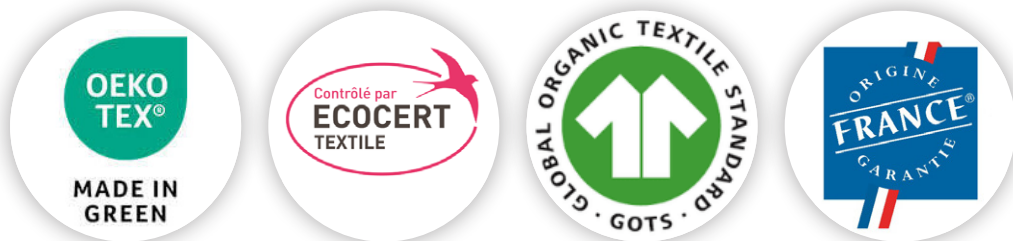
Le Moodboard : cibler nos futurs achats !

Voilà une façon créative de réfléchir à nos envies de la saison, préciser la forme, la coupe, la couleur. A réaliser **en numérique ou sur papier** à base de découpages, le principe c'est de bien le penser pour s'y référer souvent.



Les labels de confiance

Prendre connaissance de l'étiquetage des vêtements.



Prendre le temps de réfléchir avant d'acheter

Déjouer les pièges du marketing !

Astuce !

La méthode BISOU

Mieux consommer c'est aussi ne pas acheter superflu car on peut tout acheter en seconde main et être quand même dans la surconsommation !!
Se donner le temps de la réflexion avant l'achat avec un « pense bête » comme le BISOU

B comme **BESOIN**

A quel **BESOIN** correspond cette envie ?

B

I comme **IMMEDIAT**

Est-ce que je dois me décider maintenant ?
J'ai peut-être le temps de réfléchir ?

I

S comme **SEMBLABLE**

Est-ce que j'en ai pas déjà un presque pareil ?

S

O comme **ORIGINE**

Où est-il fabriqué ?...

O

U comme **UTILE**

Est-ce que je vais vraiment le mettre ?
Est-ce que je peux m'en passer ?
Est-ce qu'il va m'être **UTILE** au quotidien ?

U

Inspiré du livre "L'abus de consommation responsable rend heureux !" (2020) de Marie Duboin et Herveline Giraudeau, aux éditions Eyrolles.



Mon PLAN DÉTOX du dressing

Je coche ce que j'ai envie de faire

pour poursuivre ma détox...

PRENDRE CONSCIENCE

- ☐ Je regarde / Je lis Découvrez en ligne, la sélection Charente Nature d'ouvrages de référence dans la rubrique «Mon Plan DÉTOX»
www.charente-nature.org/mon-plan-detox
- ☐ Je note les raisons qui me motivent précisément à résister à la fast-fashion

RALENTIR

- ☐ Je fais le tri dans mon dressing
- ☐ Je fais un point sur MON style
- ☐ Je repère les vêtements dans lesquels je me sens bien et j'identifie clairement les raisons
- ☐ Je questionne mes besoins à chaque intention d'achat → méthode BISOU
- ☐ Je prends le temps de la réflexion avant chaque achat
- ☐ Je me fixe des limites dans le nombre d'articles que j'achète
- ☐ Je me fixe des limites de budget

ME DÉSINTOXIQUER

- ☐ Je limite mon exposition à la publicité, à la tentation (stop aux alertes numériques)
- ☐ Je ne fais plus les soldes
- ☐ Je vérifie la cohérence entre la communication et les engagements réels de la marque de vêtements



Pour aller plus loin

Mon PLAN DÉTOX du dressing

FAIRE DURER

- ☐ J'essaye de coudre / recoudre un vêtement
- ☐ Je participe à un atelier couture / réparation (ou je sollicite un proche)
- ☐ Je répare mes vêtements (bouton, ourlet...)
- ☐ Je fabrique ma lessive maison
- ☐ J'apprends à décrypter les étiquettes des vêtements

CONSOMMER AUTREMENT

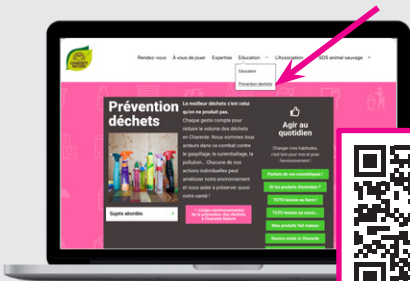
- ☐ Je donne les vêtements que je ne porte plus (et qui sont en bon état) à une association (ou je les dépose dans une borne Le Relais)
- ☐ Je repère les boutiques de vêtement de seconde main
- ☐ Je visite une friperie, une ressourcerie ou une boutique Emmaüs
- ☐ J'emprunte / je loue un vêtement
- ☐ Je prête un vêtement

PARTAGER / MILITER

- ☐ Je poursuis l'aventure avec le groupe Prévention Déchets de Charente Nature www.charente-nature.org/prevention-dechets
- ☐ Je rejoins / je soutiens une association (France Nature Environnement, Zéro Waste, Collectif sur l'Etiquette, Fashion Révolution France...)

Mes notes...

Poursuivez l'aventure avec le groupe
Prévention Déchets de Charente Nature
www.charente-nature.org/prevention-dechets



Retrouvez votre PLAN DÉTOX
dans Prévention Déchets
www.charente-nature.org/mon-plan-detox/



LIMITER LA PRODUCTION, LA QUANTITÉ ET LA NOCIVITÉ DES DÉCHETS

Association de protection et d'éducation à
l'environnement, Charente Nature se mobilise depuis
plus de 20 ans auprès des collectivités et
des structures du département pour parvenir à
réduire nos déchets, moins jeter et consommer
plus juste. Ses actions sont tournées vers
l'accompagnement des publics pour permettre
un changement de société.

Centre Hélène Bouché - Impasse Lautrette
16000 Angoulême

05 45 91 89 70

charentenature@charente-nature.org

www.charente-nature.org

Suivez nos ACTUS sur Facebook

CharenteNature