



# Réussir ma garde-robe zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

## Désencombrer



## Réduire ses achats



Acheter des vêtements qui vous vont bien



Acheter en conscience - méthode BISOU

## Privilégier les achats durables



Acheter en seconde main



Vérifier la qualité des tissus, coutures et finitions



Privilégier des pièces réparables



Privilégier des matières écologiques (biologiques, naturelles, recyclées)



Identifier l'origine et/ou un label éco-responsable

## Réutiliser



Troquer



Donner



Réparer



Upcycler

## Réduire ses déchets



Récupérer ce qui peut l'être : boutons, tirettes...



Penser à faire des chiffons avant de jeter

## Louer ou emprunter



Louer un sac, une robe ou un costume pour un événement (soirée, mariage...)



Durant sa grossesse



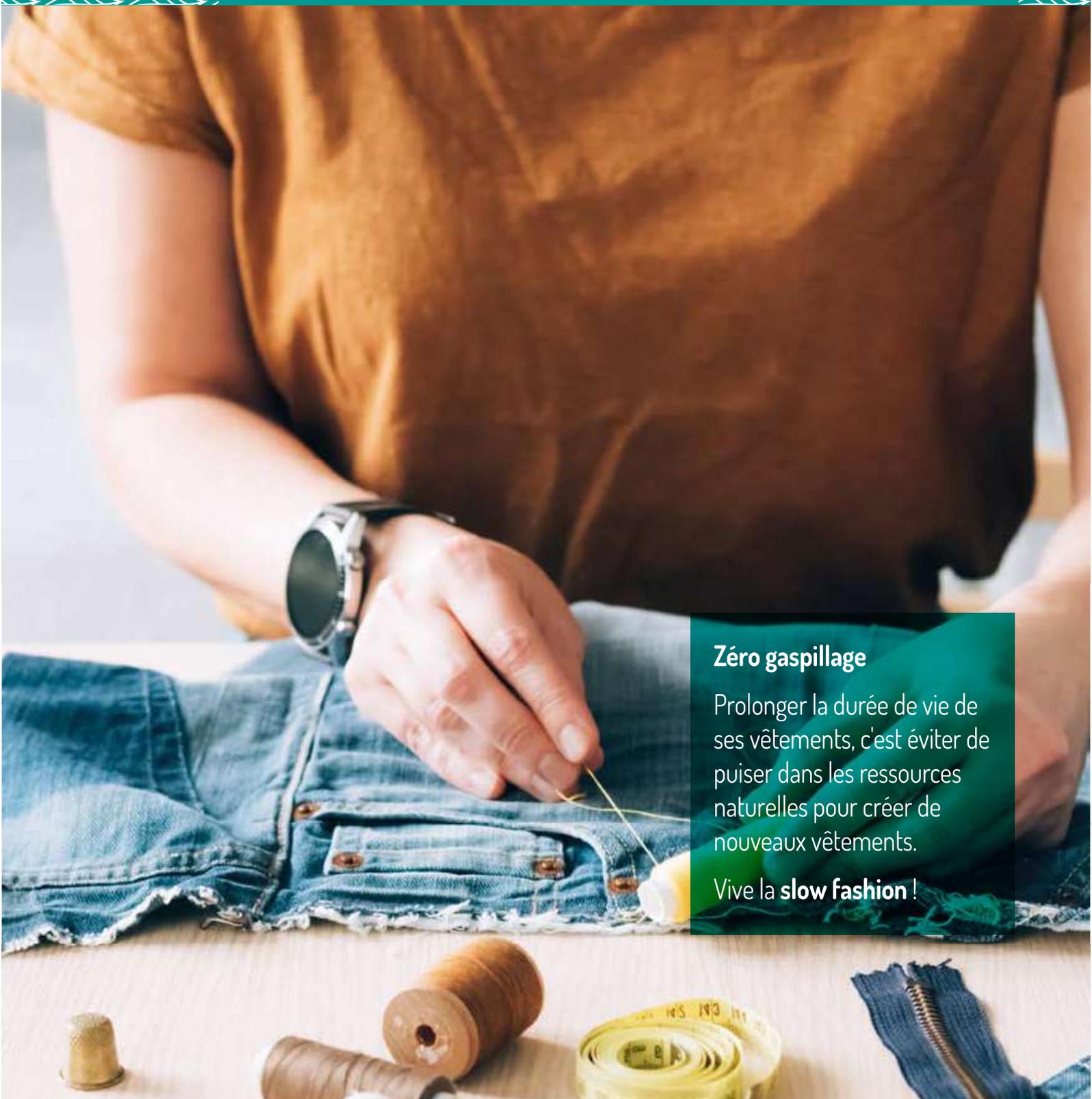
Pour les enfants



Un déguisement



# Réussir les bases de la couture

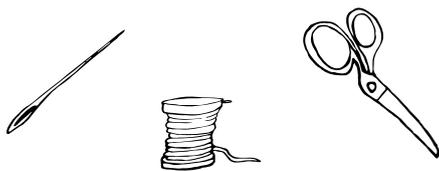


## Zéro gaspillage

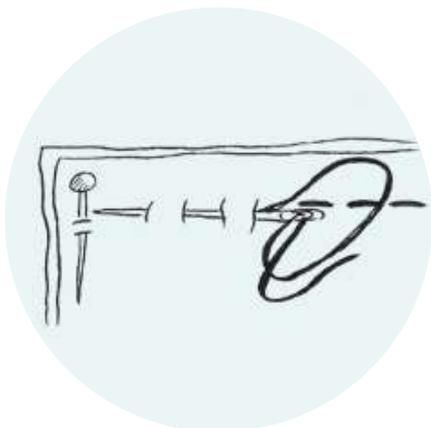
Prolonger la durée de vie de ses vêtements, c'est éviter de puiser dans les ressources naturelles pour créer de nouveaux vêtements.

Vive la **slow fashion** !

# Réussir les bases de la couture



Le point avant



Le point arrière



Le point d'arrêt



## Matériel

- une aiguille
- du fil de la couleur choisie
- une paire de ciseaux

## Les points de base

### Le point avant

1. Couper un bout de fil d'une longueur suffisante. L'enfiler dans le chas de l'aiguille. Faire un petit nœud à l'extrémité du fil.
2. Piquer la pointe de l'aiguille dans le tissu à raccommoder. La faire ressortir après un point très court, autrement dit à environ 3 mm du premier trou.
3. Recommencer l'opération de manière régulière.

### Le point arrière (plus solide)

1. Couper un bout de fil d'une longueur suffisante. L'enfiler dans le chas de l'aiguille. Faire un petit nœud à l'extrémité du fil.
2. Piquer la pointe de l'aiguille dans le tissu à raccommoder. Repiquer à quelques millimètres en arrière de l'endroit où l'on a piqué précédemment. Faire ensuite ressortir l'aiguille à quelques millimètres en avant.
3. Recommencer l'opération de manière régulière.

### Point d'arrêt

1. A la fin de votre couture, piquer pour faire un petit point arrière et former une boucle par-dessus l'aiguille.
2. Y faire passer le fil et serrer. Recommencer l'opération plusieurs fois pour solidifier le nœud.



10 minutes

PRÉPARATION



0€

COÛT

# Réussir ma couture de bouton



## Zéro gaspillage

Réparer ses vêtements, c'est éviter **15 kg de déchets textiles** par an et par personne en Belgique. (Labfresh, 2020)

# Réussir ma couture de bouton

4.



5.



7.

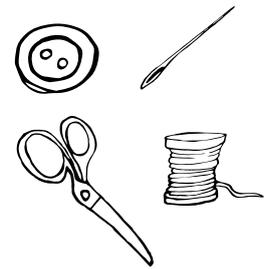


8.



## Matériel

- un bouton de récup'
- une aiguille de petite taille
- du fil de la couleur choisie
- une paire de ciseaux



## Préparation

1. Couper un bout de fil d'une longueur suffisante (astuce : prenez une longueur de fil équivalente à la longueur de votre bras).
2. Enfiler le fil dans le chas de l'aiguille. Faire glisser l'aiguille vers le centre du fil de manière à ce que le fil soit doublé et faire un nœud au bout du fil.
3. Placer le bouton à l'endroit où vous souhaitez le recoudre et vérifier qu'il est bien aligné avec la boutonnière, le trou prévu pour le passage du bouton.
4. Faire passer l'aiguille par-dessous le vêtement en passant par un trou du bouton et tirer le fil jusqu'au bout.
5. Refaire passer le fil dans le second trou du bouton et dans le vêtement. Tirer le fil jusqu'au bout en veillant à ne pas serrer : le petit excédent de fil appelé tige a pour but de laisser l'espace au bouton et à la boutonnière de se placer.
6. Recommencer l'opération jusqu'à ce que le bouton tienne bien, pour ce faire, effectuer au moins 3 à 4 « aller-retour » de fil.
7. Une fois le bouton en place, et que votre aiguille est passée du côté intérieur du vêtement, repasser vers l'extérieur entre les fils qui maintiennent le bouton mais sans passer dans le bouton.
8. Enrouler six fois le fil autour de la tige laissée entre le bouton et le vêtement.
9. Repasser le fil vers l'intérieur du vêtement et faire un point d'arrêt (voir fiche « Points de base »). Couper le reste du fil.



30 minutes

PRÉPARATION



0€

COÛT

# Réussir ma réparation de couture décousue



## Zéro gaspillage

Réparer ses vêtements, c'est **réduire l'empreinte carbone d'environ 20 à 30 %** (Waste & Ressources Action Programme).



Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir ma réparation de couture décousue

3.



4.



5.



6.



## Matériel

- une aiguille
- du fil de la couleur choisie
- des ciseaux



## Préparation

1. Couper un morceau de fil d'une longueur d'avant-bras pour ne pas vous encombrer d'un fil trop long (si cette longueur est insuffisante, il sera nécessaire de recommencer l'opération jusqu'à la fermeture totale de la couture décousue).
2. Enfiler le fil dans le chas de l'aiguille. Faire un petit nœud à l'extrémité du fil.
3. Piquer l'aiguille de l'intérieur du vêtement vers l'extérieur quelques millimètres avant la partie décousue.
4. Repiquer l'aiguille du côté opposé, de l'extérieur vers l'intérieur.
5. En allant vers la couture défectueuse, recommencer l'opération plusieurs fois à quelques millimètres d'intervalle, de l'extérieur vers l'intérieur, puis, de l'intérieur vers l'extérieur.
6. Après avoir réalisé plusieurs points, tirer doucement sur le fil pour que les points se resserrent.
7. Continuer jusqu'au bout de la couture à réparer.
8. Terminer par un point d'arrêt (voir fiche « Points de base »).



# Réussir mon " 1 pièce, plusieurs looks "



## Zéro gaspillage

Réduire le nombre de pièces dans sa garde-robe, c'est diminuer l'exploitation de ressources et le nombre de vêtements qui dorment dans les placards.

# Réussir mon " 1 pièce, plusieurs looks "

## 8 looks "toutes saisons" autour de la chemise blanche !

*Vous pouvez la porter...*

...avec un col roulé, en-dessous ou au-dessus



...habillé d'un foulard ou d'une cravate



...sous un pull classique ou un gilet



...simplement sur un pantalon ajusté



...en-dessous d'un pull sans manche



...rentrée dans le pantalon ou dans une jupe, avec ou sans ceinture



...sous une salopette, une combinaison, des bretelles ou une robe



...comme par-dessus





PRÉPARATION



COÛT

# Réussir mon sac à vrac



**Zéro gaspillage !**

**Upcycler ses tissus**, c'est une solution économique et écologique !

# Réussir mon sac à vrac

3.



7.



8.



11. & 12.



## Matériel

- du coton de récupération (type chemise homme classique)
- 1 ou 2 cordons de récupération suffisamment long(s)
- du fil de la couleur choisie
- une paire de ciseaux
- une aiguille
- une épingle de sureté
- un fer à repasser
- un vieux morceau de savon, un morceau de craie ou un stylo

## Préparation

1. Couper 2 pièces de tissu de la taille de votre choix (par rapport au sac fini, ajouter 2 cm pour la largeur et 5 cm pour la hauteur).
2. Superposer les 2 pièces endroit contre endroit (les futures parties extérieures l'une contre l'autre).
3. Pour les 2 côtés mais sur une seule des faces, à 5,5 cm du haut du sac et à 1 cm du côté, marquer avec un vieux morceau de savon, un morceau de craie ou au stylo une ligne de 1,5 cm pour identifier l'emplacement de l'ouverture du cordon.
4. Epingler les 2 pièces ensemble.
5. Assembler les 2 côtés et le bas à l'aide du point avant, sauf au niveau de la marque du cordon. Terminer chaque portion par un point d'arrêt.
6. Tracer 1 premier trait parallèle au haut du sac, à 3 cm, et un deuxième à 7,5 cm.
7. Retourner le haut du sac sur le premier trait puis repasser.
8. Retourner à nouveau le haut du sac sur le second trait puis repasser.
9. Piquer la glissière (passage du cordon) 2 mm au-dessus du trait et coudre avec le point avant (attention à bien faire le tour du sac et à ne pas coudre les 2 faces ensemble). Terminer avec un point d'arrêt.
10. Retourner le sac pour le mettre à l'endroit.
11. Accrocher votre épingle de sureté à l'extrémité d'un des 2 cordons et la passer dans la glissière pour revenir au point de départ. Nouer le cordon à l'extrémité.
12. Option : faire de même avec le 2<sup>ème</sup> cordon, en commençant par l'autre ouverture. Terminer en nouant le cordon à l'extrémité.

## Astuce

Si vous avez une machine à coudre, vous pouvez très bien l'utiliser pour coudre vos sacs à vrac !

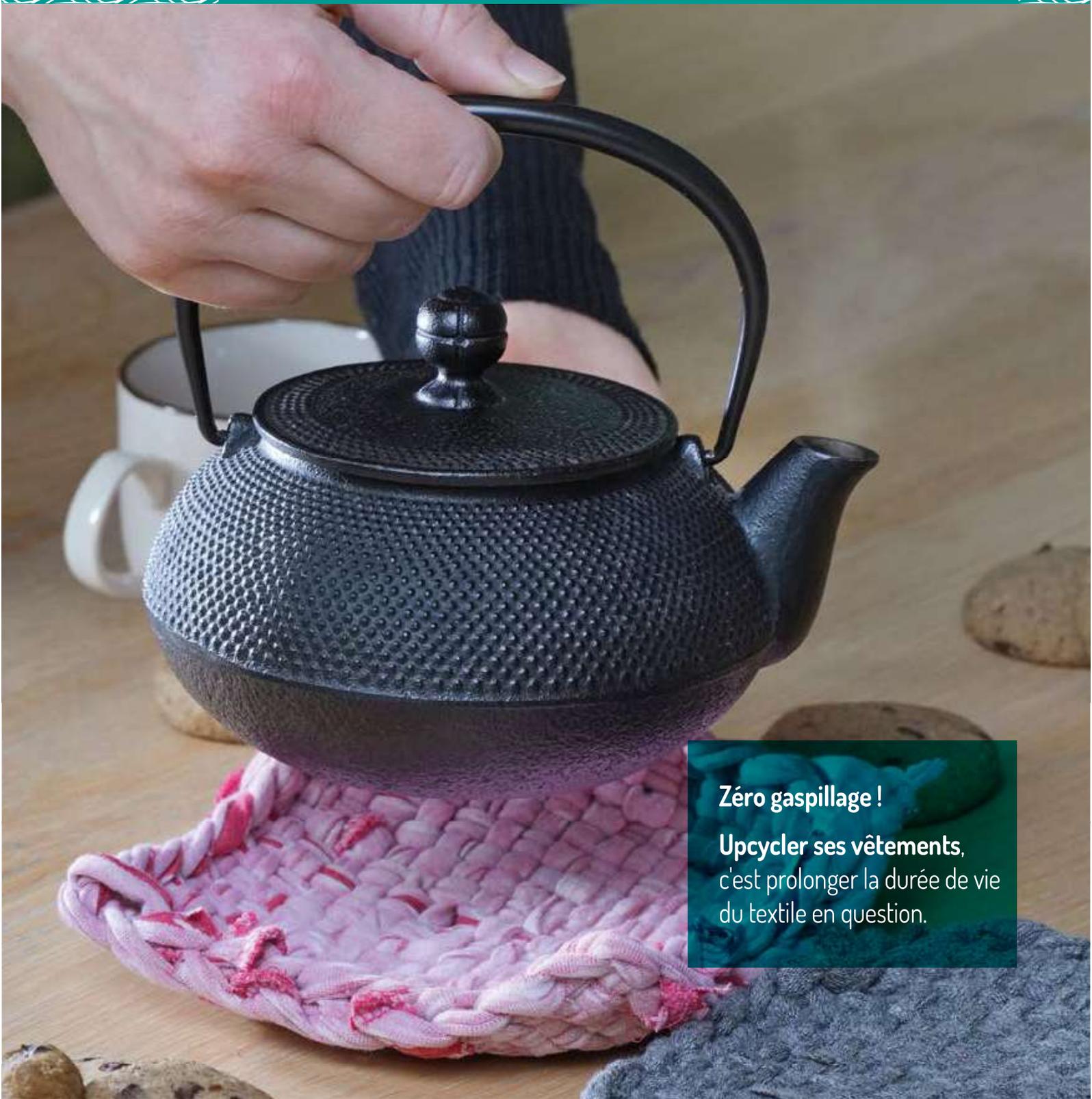


PRÉPARATION



COÛT

# Réussir mon sous-plat tawashi



**Zéro gaspillage !**

**Upcycler ses vêtements,**  
c'est prolonger la durée de vie  
du textile en question.



  
**Réussir mon ZÉRO déchet**



# Réussir mon sous-plat tawashi

2.



3. & 4.



6. & 7.



8. à 10.



12.



## Matériel

- un vieux t-shirt
- une bonne paire de ciseaux
- un métier à tisser de 22 cm x 22 cm (un morceau de bois et des clous OU un plat et des pinces à linge)

## Préparation

1. Couper droit le dessous du t-shirt en enlevant la couture.
2. Couper des bandes de 3 cm de large en laissant 10 cm de bande non découpée sur le côté du t-shirt.
3. Une fois terminé (environ au niveau des aisselles), couper la première bande en partant du bas et relier la bande suivante avec celle du dessus. Le but est de créer un long fil.
4. Renouveler l'opération jusqu'au bout.
5. Couper un fil de t-shirt de 7 m.
6. Planter la bande sur un premier clou du métier à tisser en laissant 10 cm de bande sur le côté.
7. Passer le fil autour de chaque clou pour former des lignes horizontales. Tirer à chaque fois bien le fil jusqu'au bout.
8. Une fois arrivé au dernier clou, tourner autour du premier clou vide pour partir verticalement. Passer en dessous de la première bande horizontale, puis au-dessus de la deuxième, et ainsi de suite pour former un tissage.
9. Pour la deuxième verticale, contourner le clou et faites l'inverse.
10. Répéter l'opération jusqu'au dernier clou.
11. Couper l'excédent de fil de t-shirt pour avoir la même longueur de chaque côté (10 cm a priori). Retirer la bande de départ du clou et nouer les 2 bouts sans serrer trop fort.
12. Tirer du clou la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> boucle à côté du nœud. Passer la 2<sup>ème</sup> boucle dans la 1<sup>ère</sup>, et ainsi de suite.
13. Une fois terminé, défaire le nœud et passer la dernière boucle dans la bande verticale.
14. Refermer ensuite le nœud et couper l'excédent.

## Astuces

- Pour le métier à tisser, vous pouvez utiliser un contenant carré et des pinces à linge !
- Cette création peut également être utilisée comme des maniques, lavettes ou éponges si le format est plus petit.