



La DÉTOX du dressing !



Mon bilan 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

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...)

Inspiré du document « Guide de la résistance à la fast-fashion » de Zéro Waste France <https://www.zerowaste-france.org/publication/guide-de-resistance-a-la-fast-fashion/>

