

Vivre bien en consommant **moins** et **mieux**.

Ensemble, réduisons le gaspillage textile, un vêtement à la fois



Geste 1 - Porter plus longtemps

Le meilleur vêtement est celui que nous possédons déjà. Optez pour des vêtements classiques, confortables et passe-partout qui peuvent être agencés de plusieurs manières et qui pourraient être agrémentés d'accessoires plus tendance. Prolonger leur durée de vie réduit directement la génération de déchets textiles, qui a augmenté de 114 % en 12 ans au Québec¹.

Geste 2 - Réparer avant de remplacer

La réparation textile est un geste clé dans la hiérarchie des 3RV-E (réduction, réemploi, recyclage, valorisation et élimination). De nombreux [guides](#) ou tutoriels sont disponibles en ligne pour apprendre à faire des réparations de base. Des organismes comme Renaissance et les [ateliers Répar'action](#) offrent aussi des formations sur la réparation, contribuant au réemploi et réduisant l'élimination². Pas le temps? Trouvez un couturier ou une couturière dans votre région.

Geste 3 - Donner, échanger, partager

Ce qui ne vous sert plus peut devenir essentiel pour quelqu'un d'autre. Participez à des échanges de vêtements entre collègues, amis, ou dans votre communauté, ou organisez vous-même de tels échanges. Les dons responsables prolongent la vie utile des textiles.

Consultez le [répertoire](#) des friperies et ressourceries pour trouver une entreprise d'économie sociale près de chez vous. Mais attention! Assurez-vous d'offrir des vêtements propres et en bon état.

Geste 4 - Acheter moins, acheter mieux

Privilégiez les vêtements [durables](#), intemporels, fabriqués localement ou par des créateurs québécois, réparables ou [certifiés](#). Favorisez les [fibres naturelles et biologiques](#) et, si elles sont synthétiques, privilégiez celles issues du recyclage. Portez attention aux traitements imperméables : plusieurs contiennent des [polluants chimiques persistants](#) qui peuvent être nocifs pour la santé et l'environnement. Faites un choix éclairé plutôt qu'un achat impulsif. Votre garde-robe (et la planète) vous en remerciera!

1. granby-industriel.com/2025/10/des-programmes-pour-mieux-gerer-nos-matieres-residuelles-au-quebec/

2. [Recyc-Québec – Programme de soutien à la circularité des textiles – Montérégie Économique](#)

Geste 5 - Réduire l'impact de l'entretien

Laver moins souvent, à l'eau froide, respecter les directives d'entretien et faire sécher à l'air libre prolonge la durée de vie des vêtements, réduit la consommation d'énergie et peut permettre de réduire le rejet de microplastiques dans les cours d'eau. Ces gestes s'inscrivent dans les bonnes pratiques de réduction à la source promues dans les programmes gouvernementaux.

Geste 6 - Limiter ou éviter l'achat de vêtements de types mode express et ultra-express

(fast fashion et ultra fast fashion)

Ce modèle économique repose sur une [production rapide et massive](#) de vêtements mode à des prix accessibles, voire dérisoires. La fabrication de ces vêtements a des impacts environnementaux et sociaux majeurs. La mode express (*fast fashion*) et la mode ultra-express (*ultra fast fashion*) contribuent aux émissions de gaz à effet de serre, à l'exploitation des ressources naturelles et aux conditions de travail précaires des personnes qui fabriquent ces vêtements. Il vaut mieux opter pour l'achat de vêtements durables.

Geste 7 - Pensons également au linge de maison!

La consommation et la gestion en fin de vie du linge de maison méritent tout autant notre attention! Ainsi, les gestes écoresponsables liés à nos vêtements s'appliquent aussi à nos draps, rideaux, serviettes, tapis et guenilles. Lorsque nous ne désirons plus ces textiles, quelle qu'en soit la raison, l'application [Ça va où?](#) de RECYC-QUÉBEC peut notamment nous guider vers différents points de récupération pour cette matière. De plus, [pourquoi ne pas transformer vos vieux draps en taies d'oreiller ou en serviettes de table?](#)



Environnement,
Lutte contre
les changements
climatiques,
Faune et Parcs

Québec 