

DU PLACARD À LA PLANÈTE

*Le petit guide*  
DU PLACARD CONSCIENT

*Les bases essentielles pour mieux  
choisir, mieux entretenir et mieux  
consommer ses vêtements.*

UN GUIDE SIGNÉ DU PLACARD À LA PLANÈTE  
— L'UNIVERS DERRIÈRE PLACARD DÉTOX —

# Bienvenue

---

Ce que vous tenez entre vos mains (ou à l'écran) n'est pas qu'un guide pratique. C'est une porte d'entrée vers une autre façon d'habiter votre placard et, par ricochet, votre vie.

Ici, pas de discours culpabilisant ni de règles rigides. Seulement les bases qu'on ne nous a jamais vraiment enseignées : reconnaître une bonne fibre, décoder une étiquette, sauver un vêtement plutôt que le jeter, et choisir avec votre instinct plutôt qu'avec le réflexe.

Ce guide est né de l'univers Du Placard à la Planète, nourri par une expertise textile de plus de 40 ans. C'est aussi un avant-goût du grand défi Placard Détox, qui s'en vient.

« *Ce n'est pas un problème d'espace. C'est un besoin d'alignement.* »

## Comment utiliser ce guide

- **En lecture complète** une première fois, avec un thé et un crayon.
- **Comme aide-mémoire** ensuite : les tableaux et les listes à cocher sont faits pour être consultés en magasin ou devant la laveuse.
- **Comme carnet** : la section 07 vous propose 7 gestes à poser, un par jour, pour passer de la lecture à l'action.

## Dans ce guide

1. Les fibres textiles — ce qui touche vraiment votre peau.....4
2. Lire une étiquette en 30 secondes — et décoder les symboles d'entretien.....7
3. Entretenir selon la fibre — faire durer ce que vous aimez.....9
4. Détacher avec des produits bio — le tableau des taches.....11
5. Bien choisir avant d'acheter — la liste à cocher et le coût par port.....14
6. Donner une deuxième vie — réparer, transformer, faire circuler.....17
7. Vos 7 invitations — le petit carnet de passage à l'action.....19
8. L'esprit derrière Du Placard à la Planète et Placard Détox.....21



*« Votre placard n'a pas besoin  
d'être parfait.*

*Il a juste besoin de vous faire  
sourire quand vous l'ouvrez. »*

# 01

## Les fibres textiles (Réf. : épisode 10 du balado)

---

Avant de parler de style, parlons de ce qui vous enveloppe et touche votre peau toute la journée : la fibre. La comprendre, c'est la base de toute consommation consciente.

Les fibres se classent en trois familles. Le vocabulaire est important, parce que c'est lui que vous lirez sur les étiquettes.

### Les fibres naturelles (végétales ou animales)

- **Coton** — Respirant, doux, absorbant. Idéal au quotidien, mais très gourmand en eau à la culture. Privilégiez le coton biologique ou recyclé.
- **Lin** — Très respirant, robuste, il s'assouplit et se bonifie avec les années. Parfait pour l'été et pour les pièces qu'on garde longtemps. Il froisse : c'est son charme, pas un défaut.
- **Laine** — Thermorégulatrice (chaude l'hiver, confortable à la mi-saison) et naturellement anti-odeur. Souvent, il suffit de l'aérer plutôt que de la laver. Une fibre noble à traiter avec douceur.
- **Soie** — Légère, régulatrice de température, luxueuse au toucher. Fragile à la lumière, à la sueur et à la chaleur : à réserver aux pièces que vous chérissez.
- **Chanvre** — Extrêmement durable, demande peu d'eau et presque pas de pesticides. L'une des fibres les plus écoresponsables qui soient.

### Les fibres artificielles (issues de la cellulose du bois)

On les appelle parfois « semi-naturelles » : la matière première est végétale, mais elle est transformée chimiquement. Leur impact dépend énormément de l'usine et du procédé.

- **Viscose (rayonne)** — Douce, fluide, agréable à porter. Le procédé classique utilise beaucoup de produits chimiques ; elle rétrécit et se déforme facilement au lavage.
- **Modal et lyocell (souvent vendus sous la marque Tencel)** — Les « cousines améliorées » de la viscose. Le lyocell est fabriqué en circuit fermé : les solvants sont récupérés et réutilisés. Un très bon choix quand vous voulez de la fluidité.
- **Acétate et triacétate** — Eux aussi fabriqués à partir de cellulose. Le triacétate tient bien les plis, froisse peu et sèche vite : des propriétés proches du polyester.

- « **Bambou** » — Attention : la plupart des vêtements dits « en bambou » sont en réalité de la viscose de bambou. La plante est écologique ; la transformation, pas toujours.

**Note de Kathrine** — Je suis tombée sur une robe en triacétate et, en en discutant avec Gaétan, il m'a fait remarquer que c'est une belle alternative pour celles et ceux qui veulent porter le moins de polyester possible. Sa source est la cellulose, et il offre des propriétés très semblables : tenue, peu de froissement, séchage rapide. Ce n'est pas une fibre parfaite — sa transformation reste chimique — mais c'est un pas intéressant.

**Astuce de pro** : n'approchez jamais un vêtement en acétate ou en triacétate du dissolvant à ongles (acétone). Il dissout la fibre et fait un trou en quelques secondes. Repassez l'acétate à basse température et le triacétate comme le polyester.

## Les fibres synthétiques (issues du pétrole)

Elles ne sont pas « l'ennemi ». Elles ont leur place pour la performance : élasticité, résistance, séchage rapide. L'important, c'est de les choisir en connaissance de cause.

- **Polyester** — Résistant, économique, infroissable. Peu respirant : il garde les odeurs de transpiration. À privilégier en version recyclée.
- **Nylon (polyamide)** — Très résistant à l'usure et léger. Utile pour le sport, le plein air et les collants.
- **Acrylique** — Imité la laine à petit prix, mais bouloche vite et ne tient pas aussi chaud. Méfiez-vous des chandails « doux comme de la laine » à 100 % acrylique.
- **Élasthane (spandex, Lycra)** — Ajouté en petite quantité pour le confort et l'extensibilité. Utile, mais rarement nécessaire au-delà de 5 à 8 %.

**À savoir** : les fibres synthétiques relâchent des microfibres de plastique à chaque lavage.

Lavez-les moins souvent, à froid, en charge pleine, et idéalement dans un sac de lavage anti-microfibres.

## Aide-mémoire des fibres

| Fibre                      | Famille      | Respirabilité<br>(rétention<br>d'humidité) | Durabilité                    | Pour quoi                                |
|----------------------------|--------------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Lin</b>                 | Naturelle    | Élevée                                     | Élevée                        | Été, pièces de longue durée              |
| <b>Chanvre</b>             | Naturelle    | Élevée                                     | Très élevée                   | Quotidien, pièces robustes               |
| <b>Laine</b>               | Naturelle    | Élevée                                     | Élevée (si bien<br>entretenu) | Hiver, mi-saison, plein air              |
| <b>Coton</b>               | Naturelle    | Élevée                                     | Moyenne à élevée              | Quotidien                                |
| <b>Soie</b>                | Naturelle    | Élevée                                     | Faible                        | Pièces d'exception                       |
| <b>Lyocell /<br/>modal</b> | Artificielle | Élevée                                     | Moyenne                       | Pièces fluides                           |
| <b>Viscose</b>             | Artificielle | Moyenne                                    | Faible                        | Pièces fluides, avec précaution          |
| <b>Triacétate</b>          | Artificielle | Moyenne                                    | Moyenne                       | Alternative au polyester                 |
| <b>Polyester</b>           | Synthétique  | Faible                                     | Élevée                        | Sport, extérieur (idéalement<br>recyclé) |
| <b>Nylon</b>               | Synthétique  | Faible                                     | Très élevée                   | Sport, collants, technique               |
| <b>Acrylique</b>           | Synthétique  | Faible                                     | Faible                        | À éviter quand c'est possible            |

**À retenir :** pour le quotidien, priorisez les fibres respirantes et durables (lin, chanvre, laine, coton). Gardez les fibres techniques pour les usages où elles sont vraiment utiles : sport, extérieur, pièces qui demandent de l'élasticité.

## 02

### Lire une étiquette en 30 secondes (Réf. : épisode 19 du balado)

---

L'étiquette, c'est la carte d'identité du vêtement. En 30 secondes, elle vous dit de quoi il est fait, qui le vend, d'où il vient et comment le garder longtemps.

#### La méthode en 4 regards

1. **La composition d'abord** — pas la marque, pas le prix. Une pièce à 90 à 100 % fibre naturelle vieillit généralement mieux et respire davantage.
2. **Le nombre de fibres** — une pièce à 100 % d'une seule fibre (mono-matière) est beaucoup plus facile à recycler, car les fibres mélangées se séparent très difficilement. Méfiez-vous des mélanges de trois ou quatre fibres : c'est souvent le signe d'une fabrication à très bas coût.
3. **Le pays de fabrication** — voir plus bas.
4. **Les symboles d'entretien** — ils vous disent comment faire durer la pièce. Si l'entretien est trop exigeant pour votre vraie vie (nettoyage à sec seulement, lavage à la main), demandez-vous si vous le ferez vraiment.

#### Le pays de fabrication : ce qu'il dit (et ne dit pas)

- **Il indique la distance parcourue.** Plus le vêtement vient de loin, plus son transport pèse dans son empreinte.
- **Il donne un indice sur les conditions de travail.** Les lois sur le salaire minimum, la sécurité des usines et l'environnement varient énormément d'un pays à l'autre. Ce n'est pas une garantie dans un sens ou dans l'autre : il existe d'excellentes usines partout, et de moins bonnes aussi.
- **Il ne raconte qu'une partie de l'histoire.** « Fabriqué en » désigne généralement l'endroit où le vêtement a été assemblé. La fibre, le fil et le tissu viennent souvent d'ailleurs.
- **Fabriqué au Québec ou au Canada ?** Vous soutenez des emplois d'ici, des conditions de travail encadrées et un savoir-faire qui se fait rare. Ces vêtements coûtent souvent un peu plus cher à l'achat, mais ils durent généralement plus longtemps. Au bout du compte, ils reviennent souvent moins cher (voir le coût par port, au chapitre 05).

## Décoder les symboles d'entretien

Il existe cinq familles de symboles. Une fois que vous les connaissez, vous ne les oubliez plus.

| Symbole                                                                                                                   | Ce qu'il concerne         | Comment le lire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>La cuve</b><br><i>(bac d'eau)</i> | Le lavage                 | <p>Les points indiquent la température de l'eau ; les barres sous la cuve, la douceur du cycle.</p> <div>  1 point : 30 °C (froid)            2 points : 40 °C (tiède)            3 points : 50 °C (chaud)            Lavage à la main         </div> <div>  1 barre : cycle délicat            2 barres : très délicat            Ne pas laver         </div> |
| <br><b>Le triangle</b>                   | Le blanchiment            | <p>Il indique si vous pouvez utiliser un javellisant, et lequel.</p> <div>  Triangle vide : tout javellisant permis            Deux lignes : sans chlore seulement            Ne pas javelliser         </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <br><b>Le carré</b>                    | Le séchage                | <p>Un cercle dans le carré = sècheuse (les points indiquent la chaleur). Une ligne = séchage à l'air.</p> <div>  Sècheuse, basse chaleur            Sècheuse, chaleur moyenne            Pas de sècheuse         </div> <div>  Ligne verticale : sécher suspendu            Ligne horizontale : sécher à plat         </div>                                                                                                                                                                                           |
| <br><b>Le fer</b>                      | Le repassage              | <p>Les points indiquent la température maximale du fer.</p> <div>  1 point : basse (soie, synthétiques, acétate)            2 points : moyenne (laine)            3 points : élevée (coton, lin)            Ne pas repasser         </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <br><b>Le cercle</b>                   | L'entretien professionnel | <p>La lettre indique le type de nettoyage permis chez le nettoyeur.</p> <div>  P : nettoyage à sec            F : nettoyage à sec doux            W : nettoyage à l'eau par un pro            Pas de nettoyage à sec         </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Un X sur n'importe quel symbole signifie : « à ne pas faire ». Pour vous simplifier la vie, une application de décodage des symboles d'entretien comme « Mon Étiquette » (Apple et Android) peut lire l'étiquette pour vous.

**À retenir :** composition, nombre de fibres, pays, entretien. Quatre regards, 30 secondes, et vous savez si la pièce mérite une place dans votre placard.

## 03

### Entretenir selon la fibre (Réf. : épisode 3 du balado)

La majorité des vêtements ne s'usent pas en les portant : ils s'usent en les lavant. Laver moins, plus froid et plus doucement est le geste le plus simple pour doubler leur durée de vie.

#### Les 5 réflexes qui changent tout

- **Laver moins souvent.** Un chandail porté quelques heures peut simplement être aéré sur un cintre. Les jeans gagnent à être lavés rarement.
- **Laver à l'eau froide.** Elle nettoie très bien la plupart des vêtements du quotidien, préserve les couleurs et évite le rétrécissement.
- **Retourner les vêtements à l'envers** et fermer les fermetures éclair : moins de frottement, moins de boulochage, moins d'accrocs.
- **Doser le savon à la baisse.** Trop de savon encrasse les fibres et la laveuse. La moitié de la dose recommandée suffit souvent.
- **Oublier la sècheuse quand c'est possible.** La chaleur est l'ennemie numéro un des fibres et de l'élasthanne. Sécher à l'air, c'est gratuit et ça prolonge la vie de vos pièces.

#### Le guide par fibre

| Fibre | Lavage                                                     | Séchage                    | Rangement                                 | Astuce                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coton | Froid ou tiède                                             | À l'air, ou sècheuse douce | Plié ou suspendu                          | Retirer de la laveuse rapidement pour limiter les plis                                      |
| Lin   | Froid, cycle doux                                          | À l'air, suspendu          | Suspendu                                  | Repasser encore légèrement humide, ou assumer le froissé                                    |
| Laine | Rarement, à la main ou cycle laine, eau froide, savon doux | À plat, sur une serviette  | Pliée, jamais suspendue                   | L'aérer dès qu'elle sent le renfermé ; le cèdre ou les boules antimites éloignent les mites |
| Soie  | À la main, eau froide, savon doux                          | À plat, à l'ombre          | Suspendue ou pliée dans du papier de soie | Ne jamais tordre ; un peu de vinaigre blanc dans l'eau de rinçage ravive le lustre          |

| Fibre                         | Lavage                            | Séchage            | Rangement        | Astuce                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Viscose, modal</b>         | Froid, cycle délicat ou à la main | À plat ou suspendu | Suspendu         | Fragile une fois mouillée : ne pas la tordre ni la froter                      |
| <b>Acétate, triacétate</b>    | Froid, cycle délicat              | Suspendu           | Suspendu         | Fer à basse température ; aucun contact avec l'acétone                         |
| <b>Polyester, nylon</b>       | Froid, charge pleine              | À l'air            | Plié ou suspendu | Sac anti-microfibres ; un trempage au vinaigre blanc chasse les odeurs tenaces |
| <b>Pièces avec élasthanne</b> | Froid                             | À l'air            | Plié             | Jamais de sècheuse chaude : l'élasthanne perd son ressort                      |

## Ranger pour faire durer

- **Les tricotés se plient, toujours.** Suspendus, ils s'étirent sous leur propre poids et gardent la marque du cintre.
- **Les cintres en bois ou rembourrés** gardent la forme des épaules des vestes et des manteaux. Les cintres de métal fins les déforment.
- **Les housses en tissu respirant** valent mieux que le plastique, qui emprisonne l'humidité.
- **Entre deux saisons**, rangez seulement des vêtements propres : les mites et les taches qui jaunissent sont attirées par les résidus de transpiration et de nourriture.

À retenir : moins souvent, plus froid, plus doux. Votre placard vous dira merci, et votre facture d'électricité aussi.

## 04

### Détacher avec des produits bio (Réf. : épisode 15 du balado)

Avant de mettre un vêtement taché au rebut, essayez une de ces recettes. La plupart des taches se traitent très bien avec ce que vous avez déjà dans votre cuisine.

#### Les 4 règles d'or

1. **Agissez vite.** Une tache fraîche part presque toujours plus facilement qu'une tache séchée.
2. **Tapotez, ne frottez pas.** Frotter fort incruste la tache dans les fibres et abîme le tissu. Travaillez de l'extérieur de la tache vers le centre pour ne pas l'étendre.
3. **Testez toujours sur une zone discrète** (ourlet, couture intérieure) avant de traiter tout le vêtement.
4. **Pas de sècheuse avant que la tache soit partie.** La chaleur la fixe pour de bon. Vérifiez à la sortie de la laveuse et recommencez au besoin.

#### Le tableau des taches

| Type de tache            | Solution bio à essayer                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Graisse, huile           | Saupoudrer de bicarbonate de soude ou de terre de sommière, laisser agir 15 minutes (ou toute la nuit pour une vieille tache), broser, puis laver au savon de Marseille ou au savon doux liquide.                      |
| Vin, fruits rouges       | Rincer immédiatement à l'eau froide, par l'envers du tissu. Appliquer du vinaigre blanc, laisser agir quelques minutes, puis laver. Autre option : saupoudrer de terre de sommière et laisser agir au moins une heure. |
| Sang                     | Rincer à l'eau froide, jamais chaude (la chaleur cuit les protéines et fixe la tache). Saupoudrer aussitôt de terre de sommière, laisser reposer quelques heures, puis retirer la terre avec une petite brosse.        |
| Transpiration, déodorant | Faire une pâte de bicarbonate et d'un peu d'eau, l'appliquer sur la zone, puis vaporiser de vinaigre blanc. Laisser poser 30 minutes avant de laver.                                                                   |
| Herbe                    | Frotter doucement la tache avec un pain de savon de Marseille légèrement humide, laisser agir 15 minutes, puis rincer.                                                                                                 |
| Café, thé                | Rincer à l'eau froide, puis tamponner avec un mélange moitié vinaigre blanc, moitié eau. Autre option : saupoudrer de terre de sommière et laisser agir au moins une heure.                                            |

| Type de tache                    | Solution bio à essayer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Curcuma, melon d'eau</b>      | Retirer le surplus sans frotter et rincer à l'eau froide, par l'envers. Frotter doucement avec du savon de Marseille ou une goutte de savon à vaisselle (ces pigments s'accrochent au gras), laisser agir 15 minutes, puis laver. Faire sécher au soleil : les rayons UV font pâlir le jaune du curcuma et le rose du melon d'eau. Pas de panique si le curcuma vire au rouge au contact du savon : il redevient jaune au rinçage. |
| <b>Maquillage, fond de teint</b> | Savon de Marseille ou savon à vaisselle doux appliqué au doigt, laisser agir 10 minutes, rincer à l'eau tiède.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Gomme à mâcher</b>            | Placer le vêtement au congélateur une heure : la gomme durcit et se décolle à la main ou avec une cuillère.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Cire de chandelle</b>         | Laisser durcir, gratter le surplus, puis poser un papier brun sur la cire et passer un fer tiède : le papier boit la cire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Rouille</b>                   | Jus de citron et sel, laisser agir au soleil, puis rincer. Seulement sur les tissus blancs ou très pâles, car le citron peut décolorer.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Odeurs persistantes</b>       | Vaporisateur maison : eau, vinaigre blanc et quelques gouttes d'huile essentielle. Pour les synthétiques, un trempage d'une heure dans de l'eau vinaigrée avant le lavage.                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Prudence** : la soie, la laine, l'acétate et la viscose sont plus sensibles. Pour ces fibres, privilégiez l'eau froide, le savon doux et des produits dilués, et testez toujours avant.

## Votre trousse de détachage de base

Quatre produits règlent environ 80 % des petits accidents du quotidien. Gardez-les ensemble, au même endroit :

- ☐ Savon de Marseille (en pain)
- ☐ Terre de sommière
- ☐ Bicarbonate de soude
- ☐ Vinaigre blanc
- ☐ Bonus : une petite brosse à poils doux et un vaporisateur vide

**À venir en exclusivité** : une trousse de détachage complète, pensée par l'équipe Du Placard à la Planète, sera d'abord révélée aux participantes et participants du défi Placard Détox. Restez à l'affût.



*« Votre placard parle  
de vous bien avant  
que vous ouvriez la  
bouche.*

*Assurez-vous qu'il  
dise la vérité. »*

## 05

# Bien choisir avant d'acheter

---

Bien choisir, ce n'est pas acheter moins par privation. C'est acheter avec plus de justesse. Voici les vérifications à faire avant qu'une pièce entre dans votre placard.

### La vérification physique (en cabine ou en magasin)

- ☐ **Le toucher** — La matière vous plaît-elle vraiment sur la peau, ou seulement à l'œil ? Prenez le temps de la ressentir : c'est elle qui accompagnera votre fréquence chaque jour où vous la porterez.
- ☐ **L'étiquette** — Les 4 regards de la section 02 : composition, nombre de fibres, pays, entretien.
- ☐ **Les coutures** — Droites, serrées, sans fil qui dépasse. Tirez doucement de chaque côté d'une couture : si elle s'entrouvre et laisse voir des « jours », elle lâchera vite.
- ☐ **Les marges de couture** — À l'intérieur, un surplus de tissu généreux permet de réparer ou d'ajuster la pièce plus tard.
- ☐ **La doublure** — Présente et bien fixée pour les pièces structurées (blazers, manteaux, pantalons habillés).
- ☐ **Les fermetures** — Boutons bien cousus, fermeture éclair fluide, sans jeu ni blocage. Un bouton de rechange cousu à l'intérieur est un bon signe.
- ☐ **La transparence** — Tenez le tissu devant la lumière. Un tissu trop mince se déforme et s'use plus vite.
- ☐ **Le test du froissement** — Serrez un coin du tissu dans votre main cinq secondes, puis relâchez. S'il reste très froissé, il le sera aussi après une heure en voiture.
- ☐ **Le test de l'élasticité** — Étirez légèrement un tricot ou une pièce extensible. Il doit reprendre sa forme aussitôt.
- ☐ **Le confort** — Est-ce la bonne taille pour le corps que vous avez aujourd'hui ? Un vêtement acheté « pour quand j'aurai perdu du poids » met une pression malsaine chaque fois que vous ouvrez le placard. Vous méritez des vêtements qui vous font du bien maintenant.

## La vérification d'alignement

On reprend ici un peu le rituel de 7 secondes que vous vous êtes peut-être déjà procuré, mais on aime l'enseignement en spirale : ce qui revient s'ancre.

- ☐ Est-ce que je peux l'imaginer portée dans au moins **3 contextes différents** de ma vie ou la porter au moins 30 fois ?
- ☐ Est-ce que je peux l'agencer avec **au moins 3 pièces** que j'ai déjà ?
- ☐ Est-ce que je l'achète pour moi, ou pour l'image que je veux projeter ?
- ☐ Ai-je déjà quelque chose à la maison qui joue exactement le même rôle ?
- ☐ Est-ce un vrai désir, ou l'adrénaline d'un solde qui va disparaître dans 10 minutes ?
- ☐ Est-ce que je l'achèterais au prix régulier ?

**La règle des 48 heures :** quand vous hésitez, attendez deux jours. Si vous y pensez encore, c'est probablement un vrai désir. Si vous l'avez oubliée, vous venez d'économiser.

## Le coût par port : le calcul qui change votre regard

Le vrai prix d'un vêtement n'est pas celui sur l'étiquette. C'est son prix divisé par le nombre de fois où vous le porterez.

$$\text{Coût par port} = \text{Prix payé} \div \text{Nombre de fois porté}$$

| Pièce                      | Prix   | Nombre de ports | Coût par port |
|----------------------------|--------|-----------------|---------------|
| Robe tendance en solde     | 30 \$  | 3               | 10,00 \$      |
| Manteau de laine bien fait | 300 \$ | 150 (5 hivers)  | 2,00 \$       |
| Jeans de qualité           | 120 \$ | 200             | 0,60 \$       |

La robe à 30 \$ coûte cinq fois plus cher par port que le manteau à 300 \$. Avant d'acheter, demandez-vous : combien de fois vais-je vraiment la porter ?

**À retenir :** une pièce bien choisie, c'est une pièce que vous portez encore dans 3 ans, pas seulement dans 3 semaines. Le meilleur vêtement n'est pas toujours le plus tendance : c'est celui qui vous ressemble encore demain, et qui vous fait du bien.



*« Moins de poids dans le  
placard, plus de joie dans le  
cœur.*

*Chaque pièce qui part fait de  
la place à ce qui vous  
ressemble. »*

# 06

## Donner une deuxième vie *(Réf. : épisode 16 du balado)*

---

Le vêtement le plus écoresponsable est celui qui existe déjà. Avant de jeter, suivez cet ordre : réparer, transformer, faire circuler, et seulement en dernier, recycler.

### 1. Réparer : les petits gestes qui sauvent une pièce

- **Recoudre un bouton** — Dix minutes, un fil et une aiguille. Gardez les boutons de rechange dans un petit pot.
- **Reprendre un ourlet ou une couture décousue** — Un point avant tout simple suffit souvent pour une réparation discrète.
- **Retirer les bouloches** — Un rasoir à bouloches (ou un peigne à chandail) redonne un air neuf à un tricot en cinq minutes.
- **Assumer la réparation visible** — Le reprisage décoratif et les pièces brodées transforment un trou en signature. C'est votre histoire, cousue sur le vêtement.

### 2. Transformer : donner un nouveau rôle

- **Ajuster chez une couturière** — Raccourcir, cintrer, changer les boutons : une pièce qui ne vous allait plus peut redevenir votre préférée.
- **Changer la couleur** — Une teinture naturelle (pelures d'oignon, curcuma, marc de café) camoufle les taches tenaces sur les fibres naturelles.
- **Changer la fonction** — Une chemise devient un tablier, un jean devient un sac, un chandail trop usé devient des chiffons de ménage.

### 3. Faire circuler : que la pièce vive ailleurs

- **Donner** à une friperie communautaire, un comptoir familial ou une ressourcerie de votre région. Donnez des vêtements propres et en bon état : ce sont eux qui trouvent preneur.
- **Échanger** — Organisez un échange de vêtements entre amies : chacune apporte cinq pièces, chacune repart avec du « nouveau ».

- **Revendre** les belles pièces en ligne ou en boutique de consignment : plusieurs friperies et boutiques proposent de beaux concepts.

*(Réf. : épisodes 17 et 23 du balado)*

#### **4. Recycler : en dernier recours**

Un vêtement trop usé pour être porté n'a pas sa place aux poubelles. Informez-vous auprès de votre municipalité ou de votre écocentre : plusieurs acceptent les textiles, même abîmés, pour en faire des chiffons industriels ou de l'isolant. Rappel : les pièces mono-matière (100 % d'une seule fibre) sont les plus faciles à recycler.

**À retenir** : réparer, transformer, faire circuler, recycler. Dans cet ordre.

# 07

## Vos 7 invitations

---

Lire, c'est bien. Poser un geste, c'est là que tout commence. Voici sept invitations, une par jour, pour passer de la lecture à l'action. Pas d'obligation, pas de note : seulement des rendez-vous avec vous-même. Gardez un carnet ou cette page à portée de main.

- ☐ **Jour 1 — Votre pièce préférée.** Choisissez le vêtement que vous aimez le plus. Pourquoi lui ? Que dit-il de vous ? Comment vous sentez-vous quand vous le portez ?
- ☐ **Jour 2 — L'enquête des étiquettes.** Lisez l'étiquette de cinq vêtements que vous portez souvent. Quelle fibre revient le plus ? Cherchez un numéro CA (il identifie l'entreprise canadienne responsable du vêtement) et découvrez qui se cache derrière.
- ☐ **Jour 3 — La pièce qui ne vous ressemble plus.** Repérez un vêtement à sortir de votre garde-robe. Trouvez un endroit près de chez vous où il pourrait vivre une deuxième vie, et allez le porter cette semaine.
- ☐ **Jour 4 — Le sauvetage.** Choisissez une pièce tachée, décousue ou boulochée que vous aviez abandonnée. Appliquez une recette des sections 04 ou 06. Comment vous sentez-vous de l'avoir sauvée ?
- ☐ **Jour 5 — Le coût par port.** Calculez le coût par port de votre pièce préférée et d'un achat que vous regrettez. Qu'est-ce que ces deux chiffres vous apprennent ?
- ☐ **Jour 6 — L'achat qui n'a pas eu lieu.** Repensez à votre dernier achat impulsif. Qu'est-ce qui se passait en vous ce jour-là ? Fatigue, ennui, besoin de réconfort, envie d'être vue ?
- ☐ **Jour 7 — Votre intention.** En une phrase, comment voulez-vous vous sentir quand vous ouvrez votre placard ? Écrivez-la et collez-la à l'intérieur de la porte.

## **Mon carnet**

**Ma pièce préférée et ce qu'elle dit de moi :**

---

**La pièce que je laisse partir, et où elle va :**

---

**Ce que j'ai découvert sur mes habitudes d'achat :**

---

**Mon intention pour mon placard :**

---

# 08

## L'esprit derrière Du Placard à la Planète et Placard Détox

---

Tout ce que vous venez de lire n'est pas qu'une question de fibres et de taches. C'est la base d'une démarche plus large : reprendre conscience de ce que l'on porte, de pourquoi on le porte, et de ce que ça révèle de nous.

**Du Placard à la Planète** est né d'une conviction : notre rapport aux vêtements est rarement seulement pratique. Il parle d'estime, d'habitudes, de ce qu'on montre au monde et de ce qu'on cache. Le balado explore ce lien entre textile, environnement et conscience personnelle, épisode après épisode.

**Placard Détox**, c'est la suite logique : un vrai parcours pour aller plus loin que les bases. Un espace pour faire le tri dans le placard, mais surtout à l'intérieur, et retrouver une garde-robe (et une vie) qui vous ressemble vraiment.

« Ouvrir son placard devrait inspirer, pas peser. »

### Pour continuer avec nous

- **Le balado Du Placard à la Planète** — pour continuer à décoder votre relation aux vêtements.
- **Notre communauté Facebook : Du Placard à la Planète** — pour échanger, partager vos sauvetages de vêtements et grandir ensemble.
- **Kathrine sur Instagram : [\\_kathrine.k](#)** — du contenu au quotidien et des coulisses de son propre cheminement en toute authenticité.
- **Une chaîne YouTube** arrive bientôt.
- **Le grand défi Placard Détox** s'en vient : le rendez-vous pour transformer tout ça en vrai changement, avec la révélation en exclusivité de notre trousse de détachage.

Merci d'avoir pris ce moment pour vous. On vous célèbre pour ça.

*Kathrine et Gaétan*



DU PLACARD À LAPLANÈTE

PROPULSÉ PAR

**Regitex**

2026