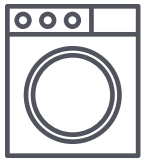


# Le Guide d'entretien du COSTUME ÉCOLO

Un des meilleurs moyens de réduire l'empreinte environnementale d'un vêtement est de prolonger sa durée de vie... et cela passe d'abord par un entretien doux et écologique!

L'entretien a un grand impact au niveau de l'énergie, de l'eau et des produits chimiques utilisés. Il est donc important d'adopter de nouvelles habitudes au quotidien.



**Rentabiliser la  
brassée en  
remplissant bien  
la machine**



**Laver à l'eau  
froide**



**Éviter la sècheuse, le  
repassage et le  
steamer**



## Produits nettoyants

**Utiliser des produits nettoyants  
écoresponsables**

- **Éco-Feuille** : biodégradable, ultra-concentré, emballage zéro déchet, hypoallergénique, sans parabène, 1 à 2 feuilles par brassée.  
Ex : Tru Earth\*
- **Concentré** : nécessite de plus petites quantités. Favoriser les marques biodégradables et l'hypoallergènes.  
Ex: Unscented Company\*, Pure\*, Attitude\*
- **Bicarbonate de soude**: deux cuillères à soupe dans la machine à laver aident à éliminer les odeurs.
- **Percarbonate de soude**: alternative non toxique pour enlever les taches sur les vêtements blancs.



## Nettoyage à sec

**Laver à la main si possible. Éviter le nettoyage  
à sec ou opter pour un nettoyage à sec  
écologique**

Les nettoyeurs traditionnels utilisent le perchloroéthylène, un produit faisant partie de la famille des composés organiques volatiles (COV), lié à plusieurs problèmes de santé.<sup>1</sup>

Chercher des nettoyeurs écologiques qui utilisent un système de nettoyage à l'eau.

- Nettoyeur Écologique Royal
- Pressing Aquanet
- Daoust Nettoyeurs Éco Performants

*Reconnaître les symboles du nettoyage à sec  
pour ne pas les envoyer inutilement!*





# Trucs et astuces de l'habilleur.se futé.e

La plupart des produits ci-dessous se trouvent dans les magasins en vrac.



## Faire son propre vaporisateur désinfectant à base de vodka et eau

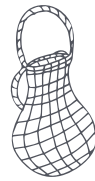
*Recette de base*

*1/3 Vodka*

*2/3 Eau*



Optionnel: ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree aux vertus antibactériennes. Voir le manifeste des Trappeuses.<sup>2</sup>



## Bloquer les microfibres

*Il est estimé que 500 000 tonnes de microfibres plastiques sont libérées chaque année pendant le lavage et finissent dans nos cours d'eau.<sup>4</sup>*

Il n'existe pas de solution miracle pour bloquer la totalité des microfibres, donc favoriser les fibres naturelles est le meilleur moyen de les éviter.

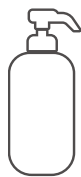
Il existe toutefois quelques options qui bloquent une partie des microfibres.

- Sac de lavage  
Ex: Guppyfriend
- Balle de lavage anti-microfibres  
Ex: CoraBall
- Filtre  
Ex: Microfibre Filter de Girlfriend et Lint LUV-R



## Utiliser des balles de séchage en laine

*Réduit le temps de séchage de 10 à 25%<sup>3</sup>*



## Utiliser du liniment biologique pour nettoyer et hydrater des bottes en cuir boueuses

*Oui oui! Aussi utilisé pour les fesses des bébés!*

## Connaître les symboles pour l'entretien des vêtements<sup>5</sup>



Lavage



Repassage



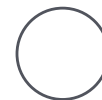
Séchage à la machine



Blanchiment



Séchage naturel



Nettoyage Professionnel

## Sources

\*Compagnies Canadiennes

1: BEGIN, Denis, GUERIN, Michel et DEBIA, Maximilien (2016). *Nettoyage à sec*, Montréal, Université de Montréal. Sur le site Web Solub de l'IRSST (<http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/RF-914.pdf>)

2: BEAUPRÉ, Marie (2019). *Manifeste pour une utilisation sécuritaire des huiles essentielles*, Les Trappeuses. (<https://lestrappeuses.es/manifeste-pour-une-utilisation-securitaire-des-huiles-essentielles/>)

3: Daignault-Leclerc, Léonie (2019). *Pour une garde robe responsable*. Montréal: Les éditions La Presse, 204 p.

4: Ellen MacArthur Foundation, *A new textiles economy: Redesigning fashion's future*, (2017, <http://www.ellenmacarthurfoundation.org/publications>). (p.68)

5: Gouvernement du Canada. *Guide des symboles pour l'entretien des vêtements et textiles*. Sur le site de l'Office des normes générales du Canada. (<http://www.ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/fra/ca02009.html>)