

Lab 22 | Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

EN MODE SURCYCLAGE !

Activités pour s'habiller d'idées nouvelles

Une initiative menée par le Lab22 dans le cadre du projet *En mode surcyclage*.

Merci à nos partenaires pour leur soutien financier :

Plan pour une économie verte | Québec | FONDS D'ACTION QUÉBÉCOIS pour le développement durable

UNE TROUSSE CLÉ EN MAIN POUR EXPLORER LA MODE AUTREMENT

Et si parler de mode durable devenait un jeu ?

Pour qui ?
Conçue pour les organismes communautaires, les camps de jour, les jeunes dans leurs écoles ou toute personne intéressée, cette trousse regroupe une série d'activités ludiques, participatives et adaptées à différents âges pour découvrir l'envers du décor de notre consommation de vêtements.

On y trouve quoi ?
Quiz-rallyes, défis collaboratifs, créations *DIY*, et activités de réflexion : les participant·es sont invité·es à bouger, expérimenter et coopérer tout en explorant les liens entre la mode, l'environnement et les solutions que nous pouvons mettre en place dans notre vie quotidienne pour consommer de manière durable.

Comment utiliser cette trousse ?
Faciles à animer et conçues pour s'intégrer à une programmation existante, ces activités permettent d'aborder des enjeux complexes de façon concrète, positive et engageante. Une occasion de sensibiliser les jeunes tout en leur faisant vivre une expérience amusante et mémorable.



Objectifs

- Faire découvrir la mode durable sans alourdir votre programmation.
- Faire réfléchir les jeunes tout en les gardant engagé·es.
- Développer la créativité et la capacité à s'exprimer.
- Valoriser des modes de consommation durables.
- Donner aux jeunes le goût de passer à l'action.

Crédits

Lab22 - Laboratoire d'innovations sociales et environnementales
Septembre 2026

Rédaction et coordination
Thomas Dutrey-Grébert, Lab22
Laëtitia Nguyen, Lab22

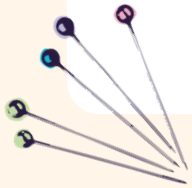
Sommaire

Atelier surcyclage - Éponge Tawashi	4
Atelier surcyclage - Éponge Tawashi (sans bricolage)	5
Atelier surcyclage - Fleurs en tissu	6
Atelier surcyclage - S.O.S T-shirt cherche nouvelle vie (sans couture)	7
Atelier surcyclage - S.O.S T-shirt cherche nouvelle vie (avec couture)	8
Activité extérieure - En mode rallye !	9
Ciné-discussion - Le prix de la mode !	12
Atelier créatif - Imprime le soleil !	15





















TAWASHIS

ATELIER SURCYCLAGE

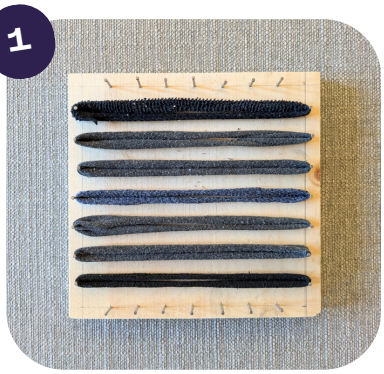
MATÉRIEL

- Une planche de bois de 20 x 20 cm sur laquelle on trace un carré de 16 x 16 cm :
  - Marque des points tous les 2 cm sur chaque côté
  - Insère un clou à chaque point, sauf sur ceux des quatre coins
- Des chaussettes orphelines ou usées

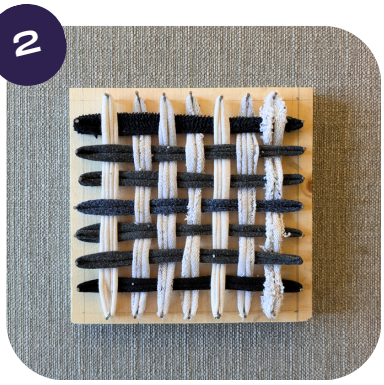


Déroulé de l'activité

1



2



3



4



5



Découpe horizontalement des bandes de 2-3 cm de large dans les chaussettes usées.

Tends des bandes horizontales entre la ligne de clous de gauche et celle de droite.

Passe des bandes verticales en alternant au-dessus et au-dessous des bandes horizontales.

Détache la première boucle en haut à gauche sans la lâcher, fais-y passer la boucle juste à sa droite, garde celle-ci entre les doigts avant de lâcher la première.

Dans cette deuxième boucle, passe celle juste à droite. Répète le mouvement tout autour.

La boucle finale servira de support pour suspendre ton éponge tawashi !





TAWASHIS

ATELIER SURCYCLAGE

MATÉRIEL – SANS BRICOLAGE

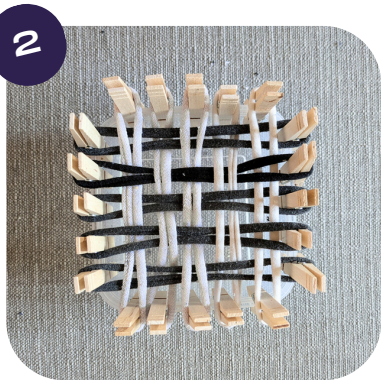
- Une boîte carrée (type boîte à lunch)
- Des pinces à linge (le nombre dépend de la taille de la boîte, il en faut un nombre égal de chaque côté) :
  - Fixe les pinces à linge sur le rebord tout autour de la boîte
- Des chaussettes orphelines ou usées



1



2



Déroulé de l'activité

Découpe horizontalement des bandes de 2-3 cm de large dans les chaussettes usées.

Tends des bandes horizontales entre la ligne de pinces à linge de gauche et celle de droite.

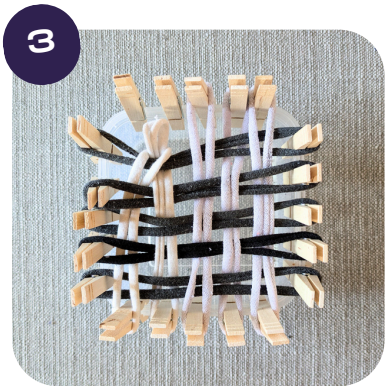
Passe des bandes verticales en alternant au-dessus et au-dessous des bandes horizontales.

Détache la première boucle en haut à gauche sans la lâcher, fais-y passer la boucle juste à sa droite, garde celle-ci entre les doigts avant de lâcher la première.

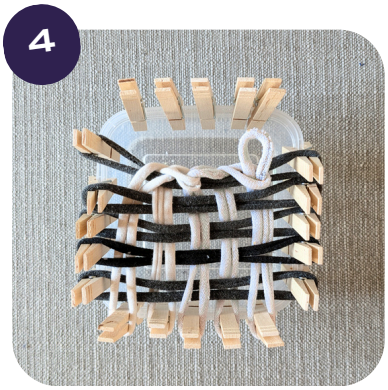
Dans cette deuxième boucle, passe celle juste à droite. Répète le mouvement tout autour.

La boucle finale servira de support pour suspendre ton éponge tawashi !

3



4



5



FLEURS EN TISSU

ATELIER SURCYCLAGE



MATÉRIEL

- 5 ronds de tissu d'environ 6 cm de diamètre
- 1 rond de tissu plus petit
- 1 bouton
- Un crayon
- Du fil
- Une aiguille
- Un pistolet à colle chaude

1



2



Déroulé de l'activité

Découpe 5 cercles d'un diamètre de 6 cm dans un tissu.

Plie un des cercles en quatre : tu obtiens un triangle et ton premier pétale.

Fronce ce pétale en passant l'aiguille en alternant dessous et dessus le bord.

En gardant le même fil, répète l'opération 5 fois et assemble les pétales ensemble.

Découpe un rond plus petit et colle le au dos de la fleur avec la colle chaude.

Ajoute un bouton au centre pour terminer ta fleur !

3



4



5



S.O.S T-SHIRT CHERCHE NOUVELLE VIE

ATELIER SURCYCLAGE



MATÉRIEL – SANS COUTURE

- Un t-shirt que tu ne portes plus
- Une paire de ciseaux





Déroulé de l'activité

Plie ton t-shirt dans le sens de la longueur.

Découpe :

- l'ourlet du bas
- les emmanchures
- une encolure profonde

Découpe au bas des franges d'environ 4 pouces (9 cm).

Assemble une frange du dessus avec la frange du dessous en faisant un double noeud.
Repète sur toute la largeur.

Bravo, ton sac est terminé !







S.O.S T-SHIRT CHERCHE NOUVELLE VIE

ATELIER SURCYCLAGE



MATÉRIEL – AVEC COUTURE

- Un t-shirt que tu ne portes plus
- Une paire de ciseaux
- Une machine à coudre
- Du fil









Déroulé de l'activité

Plie ton t-shirt dans le sens de la longueur.

Découpe :
- l'ourlet du bas
- les emmanchures
- une encolure profonde

Retourne ton t-shirt découpé à l'envers.

Fais une piqure droite tout le long de ton ourlet en utilisant la machine à coudre.

Retourne ton t-shirt à l'endroit

Bravo, ton sac est terminé !

EN MODE RALLYE !

QUIZ EN EXTÉRIEUR



MATÉRIEL

- 7 dossards représentant les différentes étapes du cycle de vie d'un vêtement (écrire une étape par dossard)
- La liste d'affirmations imprimée ou accessible à l'animateur·trice
- Deux affiches ou cartons identifiant les zones « Vrai » et « Faux »
- Du ruban adhésif, des cônes ou des marqueurs au sol pour délimiter les zones de réponse

Déroulé de l'activité

Les participant·es sont réparti·es en deux équipes placées en file devant la ligne de départ.

Une affirmation est lue à voix haute par la personne animatrice.

Chaque personne en tête de file doit se diriger le plus rapidement possible dans la zone « Vrai » ou « Faux » selon sa réponse.

L'équipe la plus rapide à avoir la bonne réponse remporte un dossard représentant l'une des 7 étapes du cycle de vie d'un vêtement.

L'équipe choisit alors un·e joueur·euse qui enfile le dossard et représente cette étape.

Le quiz se poursuit jusqu'à ce que les sept dossards soient distribués.

À la fin de l'activité, les équipes doivent collaborer pour replacer les joueur·euses portant les dossards dans le bon ordre afin de reconstituer le cycle de vie du vêtement.

Informations

- En extérieur ou en intérieur
- 30 à 45 minutes
- Minimum 7 personnes par groupes et maximum 10
- À partir de 7 ans

Objectifs

- Tester ses connaissances de façon ludique.
- Comprendre les différentes étapes du cycle de vie d'un vêtement.
- Favoriser la collaboration et la réflexion en équipe.
- Se dégourdir les jambes.

Les 7 dossards

- Culture de la fibre
- Filage
- Tissage et tricot
- Teinture
- Confection
- Transport
- Achat

EN MODE RALLYE !

AFFIRMATIONS POUR LE QUIZ

SECTION 1 – CONDITIONS DE TRAVAIL

- La majorité des personnes fabriquant des vêtements dans les pays en développement sont des femmes.
  - **VRAI, par exemple au Bangladesh 70% des travailleur.euse.s du secteur sont des femmes.**
- Le salaire versé à la couturière pour un t-shirt vendu environ 43 $ est de 2,25 $.
  - **FAUX, c'est beaucoup moins, elle touche 0,27 $CA.**
- À notre échelle, on ne peut rien faire pour soutenir les droits des travailleurs et travailleuses de l'industrie textile.
  - **FAUX, nous avons un pouvoir d'agir ! Par exemple, en se renseignant et en sensibilisant notre entourage, en privilégiant l'achat de seconde main ou encore en s'engageant auprès d'associations.**

SECTION 2 – CONSOMMATION

- La plupart des vêtements vendus au Canada sont fabriqués à l'étranger.
  - **VRAI, en 2020 on a importé 90% de nos vêtements.**
- La marque d'ultra fast-fashion SHEIN propose une nouvelle collection par heure.
  - **VRAI, 7 200 nouveaux modèles sont présentés chaque jour sur leur plateforme.**
- Pour fabriquer un jean, il faut 2 000 litres d'eau
  - **FAUX, il faut entre 7 000 et 10 000 litres d'eau pour un jean, cela représente environ 285 douches**
- Seulement 20% des jeunes achètent de nouveaux produits grâce aux réseaux sociaux.
  - **FAUX, une étude de HEC Montréal publiée en 2024 estime que 60% des jeunes font des achats influencés par les réseaux sociaux**
- Entre 2000 et 2014, la consommation de vêtements par personne a augmenté de plus de 50%.
  - **VRAI, on estime à 60% la hausse de consommation de vêtements. La production de vêtements a, pour sa part, doublé.**

EN MODE RALLYE !

QUESTIONS POUR LE QUIZ

SECTION 3 – ENVIRONNEMENT

- L'industrie textile émet plus de gaz à effet de serre (GES) que les vols internationaux et le transport maritime réunis.
  - **VRAI, c'est la 2e industrie la plus polluante, juste après l'industrie du pétrole.**
- Les vêtements en polyester sont fabriqués avec du pétrole.
  - **VRAI, le polyester est une fibre synthétique fabriquée à partir de pétrole, comme le plastique.**
- Les vêtements en polyester peuvent se dégrader (disparaître complètement) dans l'environnement.
  - **FAUX, un vêtement fabriqué en polyster ne disparait jamais complètement dans l'environnement. Il libère des microplastiques (micro particules) qui polluent les eaux, les sols et les écosystèmes.**
- Pour consommer de manière responsable, il ne faut plus acheter de polyester.
  - **FAUX, le polyester a des propritétés techniques intéressantes. Pour des activités en extérieur par exemple, il permet d'avoir des vêtements imperméables et isolants. Le problème avec cette fibre ce n'est pas son existence, c'est la très grande proportion de son utlisation dans la production textile aujourd'hui (plus de 70%). Une piste de solution est donc d'essayer de limiter le nombre de morceaux dans sa garde-robe fait en polyester.**



LE PRIX DE LA MODE !

CINÉ-DISCUSSION

Mariana Mazza suit le chemin des vêtements dont elle se débarrasse, depuis son placard jusqu'à l'Afrique, tout en cherchant des solutions, chez nous, qui contribuent à atténuer les conséquences de notre surconsommation vestimentaire.

- Durée : 53 min
- Langue : Français
- Réalisation : Félix Trépanier
- Production : Télé-Québec



Lien de visionnement

Déroulé de la discussion

Après le visionnement, débuter la discussion par quelques questions générales :

- Quelles sont vos premières impressions ou vos sentiments sur le documentaire ?
- Quels sont les moments qui vous ont le plus marqués ? Pourquoi ?
- Est-ce que le visionnement du documentaire vous a fait penser à vos propres habitudes de consommation de vêtements ?
    - Si oui, de quelle façon ?

Objectifs

- Comprendre les impacts sociaux, environnementaux et économiques de l'industrie de la mode.
- Développer un regard critique sur la consommation de vêtements et l'industrie de la fast-fashion.
- Échanger des idées et écouter différents points de vue dans un climat d'écoute et de respect.
- Réfléchir à des solutions concrètes pour une consommation plus responsable, selon les réalités de chacun.e

LE PRIX DE LA MODE !

CINÉ-DISCUSSION





Déroulé de la discussion

LA « FAST FASHION » ET LE MARKETING DE LA MODE

- Avant de voir le documentaire, connaissiez-vous déjà la « fast fashion » ou « l'ultra fast fashion » ? Qu'est-ce que ça veut dire selon vous ?

*La « **fast fashion** » désigne une tendance très répandue dans l'industrie de la mode reposant sur un renouvellement ultra-rapide des collections. S'appuyant sur un rythme de production effréné et insoutenable, certaines enseignes de prêt-à-porter vont jusqu'à renouveler leurs collections toutes les deux semaines, voire moins. Cette mode « jetable » produite à moindre coût a des conséquences sociales et environnementales désastreuses.*

Pour en apprendre plus : Fast fashion et slow fashion : définitions et enjeux - Oxfam France (2023)

- D'après vous, pourquoi est-il aussi facile aujourd'hui d'acheter autant de vêtements si rapidement ?
- Avez-vous déjà eu envie d'acheter un vêtement après l'avoir vu sur les réseaux sociaux ou porté par une personne que vous admirez ? Qu'est-ce qui vous a donné envie de l'avoir ?
- Est-ce que les réseaux sociaux nous incitent à consommer davantage ? De quelle façon ?
- Mariana explique que le magasinage lui procure du bonheur et compare parfois cette sensation à une dépendance. Est-ce que vous comprenez ce qu'elle veut dire ? Pourquoi ?
- Que ressentez-vous lorsque vous achetez ou recevez un nouveau vêtement ou un nouvel accessoire ?

LE PRIX DE LA MODE !

CINÉ-DISCUSSION





Déroulé de la discussion

LA DESTINÉE DE NOS VÊTEMENTS

- Si vous ouvrez votre garde-robe, de mémoire, quelle proportion de vos vêtements portez-vous régulièrement ?
- Quand vous ne voulez plus d'un vêtement, que faites-vous avec ? Avez-vous tendance à le garder, le donner, le vendre, le jeter ou bien le transformer ? Pourquoi ?
- À main levée, qui parmi vous sait réparer un vêtement (recoudre un bouton, raccourcir des pantalons, réparer un trou, etc.) ? Si non, est-ce que c'est une compétence que vous aimeriez développer ? Pourquoi ?
- Avant de voir le documentaire, saviez-vous qu'une partie des vêtements donnés ou jetés au Québec est exportée vers d'autres pays, notamment en Afrique ? Qu'est-ce que cette information vous fait ressentir ?

LES SOLUTIONS

- Mariana termine le documentaire en proposant plusieurs gestes concrets (acheter moins, privilégier des vêtements de qualité, réutiliser, réparer, donner ou acheter de seconde main, etc.). Est-ce que ces gestes peuvent réellement faire une différence ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Parmi toutes les idées discutées aujourd'hui, quelle action concrète seriez-vous prêt.es à essayer dans les prochaines semaines ? Qu'est-ce qui pourrait vous encourager à le faire ?
- Si vous deviez résumer le documentaire en une phrase ou un mot, lequel choisiriez-vous ?
- Quel message ou quelles information aimeriez-vous que plus de gens connaissent après avoir vu ce documentaire ?

IMPRIME LE SOLEIL !

ATELIER CRÉATIF

L'anthotype est une technique d'impression naturelle qui utilise les pigments contenus dans les plantes, les fleurs, les fruits, les légumes ou les épices. Avec cette activité, découvre une manière créative, naturelle et poétique de transformer un vêtement !

MATÉRIEL

- Curcuma en poudre
- Alcool à friction
- Un bocal et un pinceau
- Bicarbonate de soude
- Un filtre à café ou une petite passoire fine
- Objects ou végétaux dont tu veux imprimer la forme
- Un vêtement (de préférence un tissu clair en fibres naturelles, comme le coton)



Déroulé de l'activité

Dans un pot, mélange 2 c. à café de curcuma avec 1/2 tasse d'alcool.

- ***Attention !*** *Le curcuma est très pigmenté, prends garde à ne pas tâcher tes vêtements ou le matériel autour de toi.*

Filtre le mélange (avec un filtre à café ou une petite passoire fine).

Peinds la surface désirée du vêtement avec la préparation et laisse sécher

- *Réalise cette étape à l'ombre ou à l'intérieur pour être à l'abri de la lumière directe.*
- *Une astuce : peinds le vêtement une demie journée avant et laisse le sécher dans une pièce sombre. Comme ça, il sera bien sec au moment de l'exposer !*

IMPRIME LE SOLEIL !

ATELIER CRÉATIF

Suite de l'activité

Une fois le vêtement bien sec, dispose les objets ou les végétaux sur le dessus. Si besoin, maintiens les formes ou végétaux bien à plat avec une plaque ou une pochette transparente.



Expose le tout au soleil entre 2h et 3h. Le temps d'exposition dépend de la luminosité, de l'intensité du soleil et du rendu souhaité.



Prépare la solution révélatrice en mélangeant 6 c. à café de bicarbonate de soude avec 2 tasse d'eau tiède.

Après le temps d'exposition nécessaire, retire les objets du vêtement et plonge le vêtement dans la solution révélatrice pendant quelques minutes.



Sors le vêtement et essore-le délicatement.

Laisse sécher le tout dans un endroit sombre... et admire le résultat !