

# CHALLENGE

# YOUR FASHION



## Challenge your fashion HANDBOOK



# Ciao!

Equo Garantito ti ringrazia per aver scaricato questo handbook alla moda etica!

Challenge Your Fashion ti lancia una sfida 🏆 :  
60 giorni senza fast fashion!

Un'occasione per scoprire brand etici, dare nuova vita ai tuoi outfit e dimostrare che lo stile responsabile è slay 🙌  
In questo handbook troverai tips utili per migliorare le tue abitudini di acquisto rendendole più consapevoli.

La moda può cambiare il mondo... sei con noi?



# Dentro il tuo armadio

Apri l'armadio. Quanti vestiti ci sono che non metti da mesi, o non hai mai indossato? La moda di oggi corre veloce, anzi, velocissima. Ogni settimana esce una nuova collezione, il mercato sforna continuamente trend che durano il tempo di un TikTok e, prima ancora di accorgercene, siamo sommersi da capi usa-e-getta. L'80% dei vestiti che abbiamo in casa non sono stati indossati negli ultimi 12 mesi. Il fast fashion ci ha abituati a un **consumo frenetico**: vestiti prodotti in serie, prezzi bassissimi, qualità discutibile. Ma a che costo, davvero?

Ogni anno vengono prodotti circa **100 miliardi di capi** d'abbigliamento e la maggior parte finisce in discarica dopo una manciata di utilizzi. La consumatore media acquista il 60% in più rispetto a vent'anni fa, ma la durata di ogni capo si è più che dimezzata. Il risultato? Armadi pieni di vestiti che si rovinano dopo pochi lavaggi, che non valorizzano chi li indossa e che, soprattutto, hanno un **impatto devastante sull'ambiente e sulle lavoratrici** che li producono.

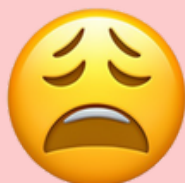
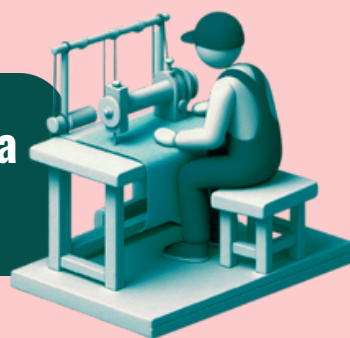
Il modello del fast fashion non è solo un problema di **spreco**, ma di **sfruttamento** e **inquinamento**. Per tenere il ritmo delle micro-stagioni (fino a 52 all'anno per alcuni marchi), i brand si affidano a una produzione intensiva che consuma risorse enormi: l'industria della moda è tra le più inquinanti al mondo, responsabile di oltre il **10% delle emissioni globali** di CO<sub>2</sub> e del 20% dell'inquinamento idrico industriale. E non finisce qui. Per mantenere i prezzi bassi, **la produzione è spesso delocalizzata** in Paesi dove i diritti delle lavoratrici sono inesistenti: turni massacranti, salari da fame, condizioni di lavoro pericolose. Tutto per un top che costa meno di un cappuccio. Ma la domanda è: ne vale davvero la pena?

Sappiamo che dire "smetti di comprare" non è realistico. La moda è **espressione, identità, gioco**. Ma possiamo imparare a **scegliere meglio**. Un buon capo ha sette vite: si può riparare, scambiare, riutilizzare, reinventare. Possiamo rallentare, senza rinunciare allo **stile**. Investire in qualità anziché in quantità, supportare brand etici, scegliere il Commercio Equo e Solidale dare nuova vita a ciò che abbiamo già. Il **second-hand** non è solo una moda, ma un modo intelligente di consumare. Lo **slow fashion** non è una rinuncia, ma un upgrade. Perché lo stile non si misura in numero di acquisti, ma nelle scelte che facciamo. Pronti a fare la differenza?

## Le red flag del fast fashion

Immagina un tapis roulant di vestiti che non si ferma mai. Il fast fashion è quel sistema che sforna capi in continuazione, copiando le ultime tendenze e vendendole a prezzi stracciati. Ti sembra un affare? Non proprio. Dietro ogni vestito c'è un prezzo nascosto.

**74 milioni di persone sfruttate nella filiera del tessile**



**Oltre 11 ore di lavoro al giorno, senza contratto di lavoro e nessun contributo previdenziale**

**Solo l'1% delle aziende del fashion dà informazioni sul salario minimo**



**8.000 sostanze chimiche a rischio toxic**

# La goccia che ha fatto traboccare il vaso

## 2010

Incendio nella fabbrica di felpe Garib & Garib, che produceva capi per H&M, Teddy e LC Waikiki. Dieci mesi dopo si è tenuto un incontro tra governo, acquirenti, industria e sindacati, ma non ha portato ad alcun risultato.

## 15 Maggio 2013

Le organizzazioni di tutto il mondo si mobilitano per denunciare la responsabilità dei brand e Clean Clothes Campaign raccoglie oltre un milione di firme.

Oltre 30 marchi, tra cui PVH, Tchibo, H&M, Inditex, C&A, Primark e Benetton, firmano l'accordo sulla sicurezza degli incendi e degli edifici in Bangladesh.

## 2005

Crolla la fabbrica Spectrum in Bangladesh che produceva per il gruppo INDITEX, 64 morte e 80 ferite. Il governo crea una task force per esaminare la sicurezza, ma per le lavoratore non è abbastanza.

## 24 Aprile 2013

Crolla l'edificio del Rana Plaza a Dacca. Era un grande palazzo di 8 piani sede di uffici, banche e fabbriche tessili fornitrici di molti marchi di moda occidentali. Erano visibili enormi crepe sui muri, le banche e gli uffici avevano sospeso le attività, le lavoratore tessili erano state richiamate in fabbrica dai proprietari che li avevano minacciati di non pagare loro un mese di stipendio. Sotto il crollo muoiono 1138 persone e ne vengono ferite 2500.

## 2014-2015

Le familiari delle vittime del crollo del Rana Plaza e le superstiti rimaste invalide ricevono 650\$ a testa di risarcimento.

## La voce di chi lavora

L'84% dei marchi dichiara di sostenere la libertà di associazione e di sciopero



Solo il 14% dei brand rivela quanti dei loro fornitori usano contratti collettivi per condizioni di lavoro migliori.

Solo il 19% delle aziende rivela quanti dei loro fornitori hanno sindacati indipendenti.

Le associazioni sindacali sono gruppi organizzati che difendono i diritti di chi lavora. Nel settore della moda, dove spesso le condizioni di lavoro sono dure e le ore lunghe, avere un sindacato forte è essenziale per:



### **Negoziare salari equi**

Assicurare un giusto compenso per il lavoro svolto.



### **Migliorare la sicurezza sul lavoro**

Garantire ambienti di lavoro puliti, sani e sicuri.



### **Difendere i diritti fondamentali**

Proteggere contro abusi e discriminazioni.

# Quanto costa una maglietta?



# S-Watch your fabric

Tessuti sintetici - Derivati dal petrolio

## Poliestere

- Plastica derivata dal petrolio travestita da tessuto
- Solo il 14% del poliestere proviene dal PET riciclato
- Un singolo ciclo di lavaggio può rilasciare fino a 700.000 fibre di microplastica
- Difficilmente riciclabile e impiega secoli a degradarsi

## Nylon

- Prodotto con processi ad alta intensità energetica
- È responsabile della dispersione di microfibre
- Non biodegradabile

## Acrilico

- Morbido, ma tossico
- Non è traspirante, può far sudare e quindi far perdere l'iniziale sensazione di caldo
- Prodotto con sostanze chimiche nocive
- È tra i materiali meno biodegradabili

## Elastane

- Conferisce elasticità alle fibre
- Perde in fretta le sue caratteristiche
- Non biodegradabile, contribuisce alla crisi dei rifiuti tessili



# S-Watch your fabric

Tessuti naturali - Derivati dalle piante

## Viscosa

- Naturale solo a metà: proviene da polpa di legno, ma il suo processo di produzione usa sostanze chimiche inquinanti

## Goretex

- A base di teflon
- Interferente endocrino
- Inquinante eterno
- Resistente alla degradazione ambientale

## Poliuretano

- Impiegato per la simil-pelle
- Rilascia sostanze tossiche nell'ambiente
- Si deteriora rapidamente

## Altre sostanze

- Antimonio: può essere assorbito attraverso la pelle ed è altamente tossico se entra nel sangue
- Ftalati: danneggiano gli organi riproduttivi, agiscono come un ormone, possono provocare danni al feto e compromettere la fertilità
- Dimetilformammide: pericolosa per la fertilità
- Piombo: neurotossico per la riproduzione
- Cadmio: se assunto in dosi elevate per un lungo periodo di tempo, può provocare danni ai reni e alle ossa

# Bye-bye bad shopping habits

Hai mai comprato qualcosa solo per poi chiederti: "Ma ne avevo davvero bisogno?"

Se la risposta è sì, sappi che non sei solø!

Il 5-8% della popolazione mondiale soffre di shopping compulsivo, un disturbo che causa una vera e propria dipendenza. Tra le pubblicità che ci circondano e il fast fashion che sforna nuove collezioni ogni settimana, resistere non è facile. Ma la buona notizia è che puoi riprendere il controllo delle tue abitudini di acquisto e fare scelte più consapevoli, per te, per lø lavoratorø del tessile e per il pianeta.



## Cosa ti triggera?

Fai caso a quando senti il bisogno di comprare qualcosa. Sei stressato? O sei un po' giù di morale? Oppure ti annoi? Il primo passo per rompere una shopping habit negativa è capire cosa ti spinge a farlo. Prova a scrivere un piccolo diario degli acquisti: alcune sensazioni o emozioni si ripetono.



## Goal!

Scegli un obiettivo chiaro, scrivilo e usalo come un mantra: "Voglio risparmiare per una vacanza". Ti aiuterà a rimanere concentratø su ciò che veramente conta per te.



## Il procrastinatore d'oro

La prossima volta che vuoi comprare qualcosa, aspetta 24 ore. Molto spesso, dopo un po' l'entusiasmo iniziale svanisce e ti rendi conto che quell'acquisto non era fondamentale.



## Mindfulness

Fermati e respira lentamente. Fare una pausa e concentrarsi aiuta a essere più consapevoli degli impulsi e a gestirli in modo più efficace.

# To do list

## Riusa - Restyle

Invece di pensare "non ho niente da mettere", prova a guardare i tuoi vestiti con occhi nuovi. Mescola capi in modi diversi, abbinati colori che non avevi mai considerato, sovrapponi, gioca con gli accessori. Una camicia larga può diventare un top annodato, un vestito lungo si trasforma con una cintura.

## Ripara - Personalizza

Un piccolo buco o un bottone mancante non devono essere la fine di un capo amato. Riparare è un gesto che non solo salva il tuo outfit, ma aiuta anche a ridurre lo spreco. E poi, se ti piace l'idea di aggiungere un tocco speciale, puoi anche personalizzare i tuoi capi con patch, ricami o altre decorazioni. È il modo perfetto per rendere un vestito davvero "tuo" e farlo durare nel tempo.

## Ricicla - New life

Ci sono capi che proprio non si possono più indossare, ma questo non significa che debbano finire nella spazzatura! Ogni tessuto può avere una seconda vita, basta un po' di creatività. Hai vecchie magliette ormai rovinate? Tagliale e trasformale in stracci per la pulizia: assorbono benissimo e ti fanno risparmiare sull'acquisto di panni usa e getta. I tuoi collant sono rotti o smagliati? Tagliali a strisce e usali come elastici per capelli: sono super resistenti.

# To do list

## Dona o Swappa

Hai vestiti che non indossi più ma sono ancora in ottime condizioni? Non lasciarli a prendere polvere nell'armadio! Se non ti rispecchiano più, possono comunque fare felice qualcun altro. Puoi donarli a chi ne ha bisogno tramite associazioni e raccolte solidali, facendo un gesto di gentilezza. Oppure puoi optare per lo swap, ovvero lo scambio di vestiti con amiche, familiari o a eventi dedicati.

## Compra second-hand

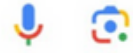
Il second-hand è un vero e proprio tesoro nascosto! Comprare vestiti di seconda mano ti permette di scoprire pezzi unici e vintage, che difficilmente troverai in negozio. Inoltre, è una scelta ecologica che contribuisce a ridurre la domanda di nuovi prodotti.




















## Compra equo-solidale

Quando scegli di comprare equo-solidale, non stai solo scegliendo un prodotto, ma stai scegliendo una causa. I brand etici sono quelli che si impegnano a garantire condizioni di lavoro giuste, a rispettare l'ambiente e a utilizzare materiali naturali o riciclati. Ogni acquisto responsabile è un passo verso un mondo più sostenibile. Inoltre, scegliere etico significa anche scoprire capi unici, realizzati con passione e attenzione ai dettagli.

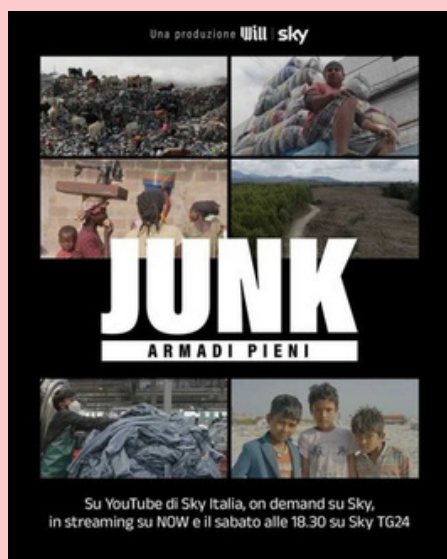
# Conoscenza è potere

Informarsi è il primo passo per fare scelte di moda consapevoli e sostenibili. Conoscere l'impatto dei nostri acquisti ci permette di supportare brand etici e promuovere un cambiamento positivo.



-  [abitipuliti.org](https://abitipuliti.org)
-  [cleanclothes.org](https://cleanclothes.org)
-  [collectivefashionjustice.org](https://collectivefashionjustice.org)
-  [cottondiaries.com](https://cottondiaries.com)
-  [dressthechange.org](https://dressthechange.org)
-  [dripbydrip.org](https://dripbydrip.org)
-  [fabscrap.org](https://fabscrap.org)
-  [fashionactnow.org](https://fashionactnow.org)
-  [fashionchecker.org](https://fashionchecker.org)
-  [fashionforgood.com](https://fashionforgood.com)
-  [fashionrevolution.org](https://fashionrevolution.org)
-  [fashiontakesaction.com](https://fashiontakesaction.com)
-  [fashionvalues.org](https://fashionvalues.org)
-  [globalfashionxchange.org](https://globalfashionxchange.org)
-  [goodclothesfairpay.eu](https://goodclothesfairpay.eu)
-  [goodonyou.eco](https://goodonyou.eco)
-  [ionontornoindietro.it](https://ionontornoindietro.it)
-  [remake.world](https://remake.world)
-  [sustainable-fashion.com](https://sustainable-fashion.com)

## Da guardare



Junk - Armadi Pieni



Buy Now - L'inganno del consumismo



The true cost

## Da leggere



La rivoluzione comincia dal tuo armadio -  
Luisa Ciuni e Marina Spadafora



Vestire buono, pulito e giusto -  
Dario Casalini



I vestiti che ami vivono a lungo -  
Orsola de Castro

# Alcuni brand sostenibili ed equosolidali

- Altramoda
- Anne Hermine
- Bon
- Label
- Candiani Denim
- CASAGiN
- Cotopaxi
- Freitag
- Gaia Segattini
- Knotwear
- I was a sari
- Le Bobú
- Lizé natural clothing
- Loom Fair Trade 
- KOTN
- Ninety Percent
- Malefatte Venezia
- PAR.CO Denim
- Peace steps 
- People Tree
- Progetto Quid
- RAM 
- Ragioniamo con i piedi
- REDO Upcycling
- RRRIOT
- Stato Bradipo
- Soruka
- Trame by AltraQualità
- Tranquillo shop
- Tripulse
- Veja
- On Earth   
(by AltraQualità, Altromercato, Equomercato, Meridiano361, Prism)

# # ChallengeYourFashion

Sei pronta a mettere alla prova il tuo stile e fare la differenza?

Ti sfidiamo a **60 giorni senza fast fashion!**

Scegli di non acquistare capi da brand di fast fashion e scopri alternative più sostenibili.

**Riscopri il tuo armadio**

**Sostieni brand etici**

**DIY e Swap party**

**CHALLENGE**  
  
**YOUR FASHION**

**Sperimenta con il second-hand**

Condividi la tua esperienza:

## 1) Pubblica

un contenuto (post, video, storia) su IG o TikTok con l'immagine di un bottone rosso

## 2) Tagga

(IG: @equogarantito | TikTok: @equo.garantito)

## 3) Usa l'hashtag

#ChallengeYourFashion

Riposteremo i migliori!



Hai letto l'handbook fino in fondo? Sei ufficialmente parte della squadra della moda etica.

Ogni scelta consapevole fa la differenza, e noi siamo super felici di averti con noi in questo percorso.

Per ringraziarti, ecco

# un regalo per te:



**10% di sconto**

**Da utilizzare nelle botteghe del Commercio Equo e Solidale,  
socie di Equo Garantito\*  
per i tuoi acquisti fashion etici**

---

Mostra la guida o comunica il codice ChallengeYourFashion Valido fino al: 30-06-2025 si moda e accessori e non cumulabile con altre promozioni in corso.

Botteghe aderenti:

Unsolomondo - Via Giuseppe Pavoncelli 124 - Bari

Angoli di Mondo - Riviera Tito Livio, 46 - Padova

Ponte Solidale - Via S. Bartolomeo, 44 - Ponte San Giovanni (PG)

Pangea - Niente Troppo - Via di Ripetta 262, Via Arezzo 6, Via Cinigiano 75 - Roma

Unicomondo - Contrà Catena 21 - Vicenza

Il contenuto di questa guida rappresenta l'opinione degli autori che ne sono esclusivamente responsabili. Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili per le informazioni che contiene né per l'uso che ne venga fatto. Analogamente, non possono ritenersi responsabili ActionAid International Italia E.T.S. e Fondazione Realizza il Cambiamento.

Questa guida rientra nelle attività previste dal progetto Quando gli abiti non sono puliti, finanziato da ActionAid International Italia E.T.S. e Fondazione Realizza il Cambiamento nell'ambito del progetto "THE CARE - Civil Actors for Rights and Empowerment" cofinanziato dall'Unione Europea.

Il progetto THE CARE - Civil Actors for Rights and Empowerment, cofinanziato dall'Unione Europea e promosso da Fondazione Realizza il Cambiamento e ActionAid International Italia E.T.S. mira a promuovere, proteggere e far rispettare i Diritti e i Valori dell'Unione Europea con un approccio fondato sulla partecipazione dei/delle portatori/portatrici di diritti e sull'empowerment degli/delle stessi/e nel rivendicare i propri diritti. Il progetto coinvolge 70 realtà attive in tutta Italia, creando così una rete del cambiamento in grado di ascoltare e rispondere ai bisogni specifici e concreti di ogni territorio e comunità.

Un'iniziativa di:



Partner:



Scopri di più sul progetto: [thecare.actionaid.it](http://thecare.actionaid.it)

Realizzato nell'ambito di:



Finanziatori:



Equo Garantito - come organizzazione nazionale di rappresentanza delle organizzazioni di Commercio Equo e Solidale è membro di WFTO (World Fair Trade Organization), l'Organizzazione Mondiale del Commercio Equo e Solidale. WFTO raccoglie 32 organizzazioni nazionali, oltre 330 organizzazioni di Commercio Equo e Solidale tra produttori, importatori, distributori, retailer e altre 34 organizzazioni di supporto al Commercio Equo e Solidale.

# CHALLENGE YOUR FASHION



**EQUO**  
**garantito**<sup>®</sup>  
[www.equogarantito.org](http://www.equogarantito.org)



@equo\_garantito



@equo.garantito



[www.equogarantito.org](http://www.equogarantito.org)