

Pourquoi ?

Avez-vous déjà pris 2 minutes pour lire l'étiquette de votre produit à lessiver ?

« Tenir hors de portée des enfants. Provoque une sévère irritation des yeux. Évitez tout contact avec les yeux, la peau ou les vêtements. EN CAS DE CONTACT AVEC LES YEUX : rincer avec précaution à l'eau pendant plusieurs minutes (...) Appeler immédiatement un centre antipoison ou un médecin. En cas d'ingestion : appeler un centre antipoison ou un médecin en cas de malaise. » Voilà ce que ne manquez pas d'y trouver systématiquement.



Vous l'aurez compris, afin d'être efficace en toutes circonstances les produits de lessive industriels contiennent un tas de composés chimiques (molécules de synthèse issues de la pétrochimie) tels que des :

- Détergents ou tensioactifs afin de détacher les salissures et les dissoudre dans l'eau de lavage : molécules à base de soufre (sulfonates) qui sont toxiques pour les organismes aquatiques et responsables de leur diminution.
- Carbonates (molécules basiques) afin de favoriser une eau alcaline et ainsi augmenter l'efficacité du détergent.
- Chélatants (l'acide EDTA par exemple) pour empêcher le calcium de réagir avec les détergents et ainsi former des sels de calcium qui encrasseraient la machine. Les chélatants auraient la propriété de se fixer dans l'organisme.
- Agents de blanchissement toxiques pour la faune et la flore aquatiques tels le perborate de sodium, également toxique pour la reproduction humaine, ainsi que les azurants optiques, aussi à l'origine d'allergies.
- Parfums de synthèse et conservateurs qui sont potentiellement allergisants.
- ...

Les eaux de lavage contenant tous ces composés néfastes passent par une station d'épuration (STEP) avant d'être rejetées dans les cours d'eau. Cependant, toutes les molécules ne peuvent pas être éliminées par la STEP et une partie de celles-ci se retrouve dans l'environnement aquatique. L'eau se retrouve ensuite dans les sols et les nappes phréatiques qui sont touchés à leur tour.

Soyez attentifs et renseignez-vous ! D'une part, certains ingrédients chimiques comme les azurants optiques sont autorisés dans les lessives dotées de l'écolabel européen (le logo est une petite fleur constituée d'étoiles). D'autre part, les industriels surfent sur la vague « verte » en ajoutant quelques ingrédients respectueux de l'environnement sans pour autant remplacer les composants toxiques présents en nombre.

La solution consiste à confectionner soi-même son produit à lessiver, avec des éléments respectueux de l'environnement et de la santé.

Cette alternative peut éliminer notre dépendance aux grandes marques de lessive appartenant aux multinationales telles que Colgate-Palmolive, Henkel, Procter & Gamble et Unilever.

Comment ?

L'une des difficultés de la lessive écologique, quelle qu'elle soit, est le détachage avant lavage. Ceci est vrai aussi, pour certaines taches, avec les lessives industrielles classiques.

L'idéal est de traiter la tache de manière appropriée dès qu'elle vient d'être faite. Si vous n'avez ni le temps ni l'envie, faites un nœud dans le vêtement pour vous en rappeler lorsque vous mettrez votre linge en machine. De très nombreuses taches ne disparaîtront plus si elles ont été "cuites" en machine et/ou au fer à repasser. Il est donc indispensable de détacher avant lavage.

Les recettes proposées ci-dessous servent de base. N'hésitez pas à les adapter en fonction du type de linge, de la saleté et de vos envies, tout en respectant les précautions d'usage !

1) Détacher

Le percarbonate de soude est un indispensable pour le blanchiment du linge et le détachage. Imbibez vos linges blancs dans une bassine ou un fond d'évier et saupoudrez les taches de percarbonate de soude. Frottez de temps en temps sur la tache et laissez agir toute une nuit.

Pour les autres taches, en général le savon noir ou le savon au fiel de bœuf suffisent pour venir à bout des taches. Pour les taches difficiles, voici quelques techniques.

Tache	Traitement
graisse et huile	<ul style="list-style-type: none">• Saupoudrer de l'argile ou de la terre de Sommières et laisser agir 2 à 3 heures.• Frotter avec du produit vaisselle ou du savon noir.
transpiration	<ul style="list-style-type: none">• Frotter à l'eau vinaigrée jusqu'à disparition.• Laisser tremper le vêtement (12 h à 24 h) dans un mélange d'eau et de vinaigre blanc à parts égales. On peut faire la même chose avec de l'eau bicarbonatée qui est très efficace pour gommer l'odeur mais pas pour enlever la tache.
fruits en général	<ul style="list-style-type: none">• Traiter immédiatement avec de l'eau froide (passer l'eau au travers du tissu).• Sur tache sèche, essayer le jus de citron ou l'eau vinaigrée, le percarbonate de soude ou l'eau oxygénée (si le tissu est blanc).
fruits rouges	<ul style="list-style-type: none">• Humidifier à l'eau froide, savonner, ne pas rincer, et étendre au soleil. Laver ensuite en machine.
sang	<ul style="list-style-type: none">• Surtout, jamais d'eau chaude !• Sur une tache fraîche, tremper et frotter dans un bain d'eau froide fortement salée.

Tache	Traitement
sang (suite)	<ul style="list-style-type: none"> Sur une tache sèche, tremper 1/2 heure dans un bain d'eau froide additionnée de cristaux de soude et de percarbonate de soude (ou d'eau oxygénée si tissu blanc).
chocolat	<ul style="list-style-type: none"> Éponger la tache à l'eau tiède savonneuse, décolorer délicatement à l'eau oxygénée (sur tissu blanc). Verser du jus de citron ou du vinaigre sur la tache. Frotter la tache quelques instants et mettre le vêtement à la machine ou rincer sous l'eau chaude.
herbe	<ul style="list-style-type: none"> Tamponner avec du vinaigre

2) Lessiver

- Lessive à base de savon de Marseille et de cristaux de soude

La lessive au savon de Marseille lave le blanc et les couleurs en profondeur et en douceur.



Râper **30 g de savon de Marseille** (72% d'huiles végétales). Faire des copeaux avec une râpe fine pour que le savon se dilue facilement. Ajouter **30 g de cristaux de soude**. Verser **1 litre d'eau bien chaude** afin que le mélange se dissolve et remuer. Plus vous mettez de savon, plus la consistance sera épaisse. Si la lessive se solidifie, secouer la bouteille énergiquement ou la diluer avec de l'eau chaude.

Bien secouer et utiliser **1 à 2 dl de lessive par machine** en fonction de la saleté du linge. Verser le liquide dans le compartiment lessive ou dans une boule en plastique directement dans le tambour.

Attention aux couches lavables, la glycérine contenue dans le savon de Marseille imperméabilise les couches lavables des bébés. Il faut utiliser du savon de Marseille sans glycérine.

La plupart des savons de Marseille contiennent aujourd'hui de l'huile de palme. Cette dernière entre dans la composition de la moitié des produits vendus dans les magasins ! Or, sa production entraîne des conséquences catastrophiques : déforestation, disparition d'espèces, déplacement de peuples indigènes, pollution et même changement climatique. A bannir donc de vos produits ou choisir l'huile de palme durable.

- Lessive à base de cendres

La lessive à la cendre est très efficace pour les taches organiques comme le gras et moins efficace sur les taches minérales comme la boue. Elle est idéale pour rafraîchir un linge peu sale. Si les vêtements ont des taches, frottez-les avec du savon avant de les mettre dans la machine. Ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate pour le linge blanc ou 1 cuillère à soupe de cristaux de soude pour le linge de couleur.

Tamiser de la cendre de bois afin d'éliminer les morceaux de charbon et autres résidus divers. Mélanger **1 volume de cendre avec 2 volumes d'eau froide**. Laisser agir 24 heures en remuant de temps en temps. Filtrer la cendre avec un vieil essuie ou une étamine (avec un filtre à café, il risque de se déchirer). Verser **3 dl dans le bac à savon de la machine**.

Le produit obtenu est très liquide et a la couleur approximative du thé.

Quel que soit le choix de lessive, mettre 30 ml de vinaigre dans l'eau de rinçage du lave-linge pour remplacer l'adoucissant. Toutefois, si les vêtements contiennent des élastiques, le vinaigre risque de les endommager.

Attention : pas de bicarbonate de soude pour la laine et la soie.

3) Aromatiser sa lessive

Pour parfumer sa lessive, on peut ajouter 10 gouttes d'huile essentielle (HE) à la lessive avant le lavage. Un petit truc de Julien Kaibeck, si vous séchez au séchoir, est de verser 10 à 15 gouttes d'HE sur un gant de toilette humide et de le placer dans le séchoir, avec le linge. Voici quelques HE qui donnent une bonne odeur au linge et qui sont peu onéreuses : orange douce (*Citrus sinensis*), citron (*Citrus limonum*), pamplemousse (*Citrus paradisi*), lavande vraie (*Lavandula officinalis*)...



Où acheter les produits ?

Fabriquer soi-même ses produits à lessiver est une démarche aisée car les ingrédients utiles s'achètent en droguerie, magasins de bricolage, magasins bio, certains supermarchés ou sur internet.

Sources

- www.raffa.grandmenage.info
- www.madamenature.be (Isabelle Masson, journaliste RTBF)
- « Nettoyer sa maison naturellement » : www.crsenne.be (Contrat de Rivière Senne)
- « Le Bicarbonate Malin », paru aux Editions Leduc S.
- www.ecoconso.be
- www.wwf.be
- www.green-me-up.com
- www.consoglobe.com
- www.lessentieldejulien.com

Infos et vidéo : www.amidelaterre.be



Friends of the Earth Belgium gratefully acknowledges financial assistance from the European Union. The contents of this document are the sole responsibility of Friends of the Earth Belgium and cannot be regarded as reflecting the position of the European Union. The European Union cannot be held responsible for any use which may be made of the information this document contains.