

L'ENTRETIEN DU LINGE

Fiche-conseil n° 2

[mise à jour : avril 2012]



En moyenne, chaque ménage belge fait 3 à 4 lessives en machine par semaine. Au total, ce sont plus de 100 000 tonnes de produits lessiviels qui sont utilisés. En corollaire, 13 000 litres d'eau sont nécessaires pour les lessives annuelles d'un ménage ainsi que 200 kWh d'électricité. Il faut ajouter à cela, les déchets d'emballages, non négligeables, générés par les lessives.

Depuis quelques années, il est vrai que des améliorations ont été faites en matière de composition des lessives: interdiction européenne des phosphates, concentration des formules et réduction des emballages, utilisation des programmes de lavage à basse température. Pourtant paradoxalement, les solutions de remplacement ne sont pas inoffensives pour l'environnement, et les lessives continuent de polluer sols, rivières et milieu marin, au point que des polluants se retrouvent dans nos aliments.

Les littoraux sont envahis de minuscules particules de polyester et d'acrylique provenant des vêtements lavés en machine. À chaque lavage, plus de 1 900 particules fibreuses dérivées du plastique s'évacuent ainsi dans l'environnement. Elles sont ensuite ingérées par les poissons avant de terminer dans nos assiettes: retour à l'envoyeur (pollueur) ! Le problème est évidemment que ces substances restent dans l'organisme pendant des mois et pourraient être nuisibles pour la santé humaine.

COMMENT RÉDUIRE L'IMPACT DES LESSIVES SUR NOTRE ENVIRONNEMENT ?

Le choix des textiles

Evidemment le plus simple est de choisir des matières faciles d'entretien. Ne nécessitant pas de traitement particulier. À éviter: les vêtements qui nécessitent des nettoyages à sec, effectués avec des solvants polluants et dangereux pour la santé. Les vêtements de lin, à l'usage (lavage, repassage), génèrent davantage d'émissions de CO₂ que les autres matières.

En général, l'étiquetage indique la nature des fibres (coton, synthétique...) et fournit des conseils d'entretien. Encore une fois, la lecture de l'étiquette est le bon réflexe à avoir avant d'acheter !

Pour les enfants qui soumettent leurs habits à rude épreuve, il vaut mieux choisir des tissus résistants et des couleurs peu salissantes. Les fibres naturelles, comme le coton, se nettoient aisément, et sont agréables à porter (conviennent aux peaux fragiles).

Le lavage du linge

Pas trop souvent !

Actuellement, nous avons tendance à laver fréquemment de petites quantités de linge. Or, excepté quand il s'agit de vêtements d'enfants ou de sportifs, celui-ci est peu sale. Ainsi, le nombre de lessives augmente, ce qui entraîne des rejets

polluants dans les eaux mais également parfois des irritations de la peau et une usure prématurée des textiles.

Un vêtement porté une fois ne doit pas nécessairement être lavé; il peut être détaché, défroissé, aéré. La plupart des taches s'enlèvent facilement si nous les traitons rapidement avec un peu d'eau chaude et du savon (voir la [fiche-conseil n° 12](#))

Astuces: le port d'une serviette à table, d'un tablier pour certaines activités salissantes, d'un bavoir pour les petits enfants protège les vêtements et limite les lessives.

Lire les consignes de lavage

L'étiquetage des textiles comprend des indications d'entretien. Leur respect prolonge la vie des vêtements.

Trier le linge

Le tri du linge selon sa nature (coton, laine, synthétique), sa couleur et son degré de saleté permet:

- d'utiliser un produit lessiviel adapté (respectant le textile) et de le doser au plus juste;
- de recourir au programme de lavage le plus adéquat (durée, température);
- d'éviter les décolorations (et les catastrophes!)

Ces précautions sont nécessaires et les artifices tels que les lingettes anti-décoloration ne sont qu'une source de déchets supplémentaires.

Bien choisir et bien utiliser la machine

- Choisir une machine économe en eau et énergie. Les étiquettes énergétiques des machines à lessiver nous aident à faire les bons choix (voir [fiche-conseil n° 97](#)). Un appareil A+++ a par exemple une fonction demi-charge qui adapte la quantité d'eau à la quantité de linge (moins d'eau à chauffer = moins d'énergie consommée). En moyenne, 7% de la consommation électrique des ménages est dédiée à la machine à laver le linge selon l'ADEME.
- Adapter les programmes au type de lessive. Néanmoins, faire fonctionner la machine à pleine charge reste la meilleure solution: économie d'eau, d'énergie et de détergent. De plus, le brassage mécanique est amélioré. La touche « 1/2 » prévue pour laver de petites quantités de linge correspond à un programme plus gourmand. Ne pas oublier la position « sans prélavage » car celui-ci est le plus souvent non nécessaire.
- Détartrer régulièrement la machine. Et afin d'éviter que la machine s'encrasse, ajouter régulièrement du vinaigre ménager à la lessive détartrera régulièrement le douceur. Et justement le vinaigre adoucira également le linge. Effet 2 en 1 garanti. Pas de soucis pour les joints de la machine.
- Choisir un programme de lavage économique. Le chauffage de l'eau représente 80 % de la consommation électrique du lave-linge. Un cycle de lavage à 30°C consomme deux fois moins d'énergie qu'un cycle à 60°C, et trois fois

moins d'énergie qu'un cycle à 90°C. On conseille donc de laver à basse température (30°C ou 40°C pour les couleurs, les fibres synthétiques et le coton normalement sale) et 60°C pour le coton très sale et les taches plus grasses. La plupart des textiles s'entretiennent bien à des températures basses. Cela signifie des avantages environnementaux (diminutions des émissions de gaz à effet de serre notamment) mais aussi économiques pour le consommateur qui réduit ainsi sa facture d'électricité. Dans le cas d'un linge très sale, on peut aussi faire tremper le linge avec du savon détachant ou de Marseille. De même, les endroits particulièrement encrassés (cols, poignets...) peuvent être enduits de savon au fiel de bœuf. Si on cherche à assainir un vêtement par son lavage, on pourra tout simplement additionner la lessive de quelques gouttes d'huiles essentielles de tea tree ou de citron.

Bien choisir le détergent pour lessive

La composition des détergents est la principale cause de pollution des lessives. En effet, les composants (en grande majorité d'origine pétrochimique), difficilement traités par l'épuration se retrouvent dans les cours d'eau.

Les phosphates qui rendaient les détergents plus efficaces en eau dure (donc plus efficaces tout court!), sont responsables de l'eutrophisation des cours d'eau et ont été retirés des lessives. Malheureusement, les composants venus les remplacer (phosphonates et EDTA) ne font guère mieux.

A ÉVITER

L'EDTA (acide éthylène diamine tétraacétique) a une propension à se lier aux métaux lourds des sédiments aquatiques (ceux-ci entrent alors dans la chaîne alimentaire). De plus, il est difficile à éliminer lors de l'épuration des eaux usées.

Les **phosphonates** ont les mêmes impacts. Or, leur présence est devenue aussi systématique que celles des phosphates avant leur retrait des produits.

Quant au **perborate de sodium** (agent blanchissant le plus utilisé) son principal effet sur l'environnement est de libérer du bore dans l'eau. Il est donc toxique pour les organismes aquatiques mais également pour le système nerveux humain.

Enfin, les **azurants optiques** donnent l'impression de blancheur. Ils absorbent les rayons ultraviolets émis par le soleil et réémettent de la lumière bleue, de sorte que le linge paraît plus lumineux et plus blanc. Problème, ils participent à la formation d'organochlorés (molécules contenant des atomes de chlore) difficilement dégradables et potentiellement cancérigènes. Ils sont aussi la cause de nombreuses allergies de la peau car ils ne sont pas éliminés lors du rinçage et restent dans le linge.

Les produits « écologiques » sont très à la mode mais il s'agit de distinguer le vrai du faux car les indications « vert », « écologique » ou « biodégradable » ne sont pas des « appellations contrôlées ». Ainsi, de nombreux flacons ont viré au vert, et les allégations environnementales ont fleuri sans pour autant, dans certains cas, que la composition soit vraiment acceptable sur le plan environnement et santé.

Par exemple, les fabricants ont profité des comportements économes en énergie (lavant à basses températures) pour proposer des lessives « efficaces à froid ». Or, ces produits font appel à divers procédés peu glorieux d'un point de vue environnemental. Citons par exemple, l'utilisation d'enzymes modifiées génétiquement pour agir dans des milieux froids ou encore la transformation des tensioactifs par un procédé

d'éthoxylation (procédé de fabrication extrêmement polluant et toxique) afin de leur éviter de figer à basse température. De manière générale tous les composés éthoxylés sont à éviter.

La solution? [Bien lire les étiquettes et/ou choisir des produits écolabellisés.](#)

A PRÉFÉRER

Le **percarbonate de soude** (ou de sodium), agit comme un détachant, assainissant et blanchissant naturel du linge. Attention, il est plus efficace à des températures de lavage élevées (60°).

Les **cristaux de soude** adoucissent l'eau (remplacent les phosphonates). Ils nettoient et dégraissent le linge efficacement autant à la main qu'à la machine.

Doser le produit de façon juste

Tous les produits industriels indiquent sur leurs emballages les doses nécessaires. Elles sont données en fonction de la dureté de l'eau de distribution et du degré de saleté du linge.

Une eau est plus ou moins dure en fonction de sa teneur en calcaire. Or, plus l'eau est dure, plus la quantité de lessive nécessaire est importante, d'où l'intérêt d'utiliser des cristaux de soude pour le lavage et du vinaigre comme adoucissant.

Si le linge est très sale, il vaut mieux procéder au détachage avant lavage et recourir au trempage que d'augmenter les doses.

L'apparition des lessives compactes ou concentrées a bouleversé nos habitudes de lavage: les quantités de produit nécessaires sont réduites de 30 à 50%. Pourtant, nous avons tendance à surdoser, ce qui est inutile. Les résidus de lessive, insuffisamment rincés, s'incrustent dans les fibres, ce qui abîme les textiles et irrite la peau.

Le nombre de lavages pouvant être réalisé avec le paquet (pour un linge moyennement sale dans une eau moyennement dure) est indiqué sur la face avant de chaque emballage. Il peut nous aider à réajuster les doses.

Diminuer les déchets et bien les trier

La grande majorité des flacons plastiques sont en HDPE (polyéthylène haute densité), quelques-unes en PET (polyéthylène téréphtalate) ou en PP (polypropylène).

L'arrivée des recharges a également révolutionné les pratiques, permettant de diminuer considérablement le poids d'emballage par dose utile. Cependant, la majorité d'entre elles sont en plastique mou, non recyclable. On peut alors préférer recharger son bidon via un distributeur disposé dans certains magasins spécialisés.

Les produits en PET et en HDPE sont collectés sélectivement via le sac PMC, triés et recyclés. En revanche, les bouteilles en PP ne sont pas recyclées.

EN SAVOIR PLUS

- Fiche-conseil n° 1: « [Quel produit de lessive choisir?](#) »
- Fiche-conseil n° 3: « [Lave-linge et environnement](#) »
- Fiche-conseil n° 3: « [Label écologique pour les lave-linge](#) »
- Fiche-conseil n° 12: « [Enlever les taches sans détachant](#) »
- Fiche-conseil n° 20: « [Décrypter l'étiquetage des produits de lessive](#) »
- Fiche-conseil n° 97: « [L'étiquetage énergétique des électroménagers](#) »
- [Video les apprentis zecolos](#) sur la lessive

Cette publication est mise à disposition sous un contrat [Creative Commons](#)



Des réponses personnalisées à vos questions :
08 1 730 730 | info@ecoconso.be
www.ecoconso.be

