



Fiches-conseils

Les lingettes jetables

Les lingettes ont aujourd'hui envahi notre quotidien : pour entretenir la maison, essuyer les fesses des bébés, se démaquiller, éviter de trier son linge en machine ou encore pour nettoyer le chien, se rafraîchir les pieds ou enduire son enfant de crème solaire ! Ces petits morceaux de textile imprégnés de substances (détergent, lait démaquillant, parfum...) sont destinés à un usage spécifique et unique. Après quoi, ils viennent grossir les poubelles



L'ère du jetable

Le succès commercial des lingettes peut s'expliquer par leurs avantages pratiques (prêtes à l'emploi, facilement transportables, jetables et sans rinçage). Les publicités nous le rappellent à longueur de spots : le jetable, c'est le confort, la modernité... bref, le progrès !

Une fois que nous sommes habitués au jetable, il n'est pas toujours facile de retrouver des réflexes plus respectueux de l'environnement et de notre santé avec des produits à usages multiples.

C'est dommage, car les lingettes jetables sont finalement très coûteuses et présentent de sacrés inconvénients que l'on omet de présenter dans les publicités.

Passons en revue quelques idées reçues

Les lingettes c'est mieux pour l'environnement

FAUX ! Elles génèrent énormément de déchets. Chaque ménage utiliserait en moyenne 7 à

10 lingettes par semaine. Ceux comprenant un jeune enfant produiraient 23 kg de déchets supplémentaires.

Le tissu est en général un mélange de plusieurs fibres : polyester, viscose, cellulose. S'il est vrai que la cellulose et la viscose sont des fibres biodégradables, il faut relativiser : dans une décharge, la dégradation des déchets est extrêmement lente, et les lingettes sont imprégnées de produits potentiellement polluants et qui ne favorisent pas la bonne décomposition et polluent le sol et l'eau. Un autre bémol : la production de ces fibres est un procédé polluant.

Ainsi, comme les lingettes jetables et leurs emballages ne peuvent pas aller au compost, ne sont jamais ni recyclables ni réutilisables, elles deviennent bel et bien un déchet dès la première utilisation. Les matières premières sont ainsi irrémédiablement perdues...

On entend souvent que les lingettes seraient la solution car elles ne consomment peu ou pas d'eau. Pas tout à fait : elles ont une consommation d'eau cachée, puisqu'il faut de l'eau pour leur fabrication. Un autre problème, c'est que l'humidité des lingettes (solvant, désinfectant, eau de javel) est maintenue grâce à l'imprégnation par des composés pétrochimiques dont certains présentent un danger pour l'environnement.

Les lingettes peuvent poser des problèmes de santé

VRAI ! Les lingettes sont des produits potentiellement dangereux pour la santé. Il est même parfois recommandé de les utiliser avec des gants. C'est le cas des lingettes de nettoyage de sanitaires ou de sols. Elles sont gorgées de produits polluants et toxiques.

Parmi les réactions aux lingettes cosmétiques observées on trouve : apparition de mycoses, cystites, problèmes urinaires, allergies, irritation des fesses de bébés etc. Même les lingettes spéciales « peaux sensibles » peuvent provoquer ces réactions.

L'utilisation fréquente de lingettes pourrait aggraver ces troubles. En effet, les lingettes cosmétiques sont un soin sans rinçage qui dépose une foule de molécules sur les muqueuses ou sur la fine peau des bébés. Les parfums contenus dans les lingettes ont également un caractère fortement allergisant. Rappelons-nous que la peau des bébés est plus perméable que celle d'un adulte et que leur organisme en plein développement est plus fragile.

Les lingettes pour le nettoyage des surfaces (cuisine et sanitaire) contiennent souvent des désinfectants. Ces substances sont polluantes, irritantes et toxiques. Elles affectent en outre notre immunité en nous rendant plus résistants aux bactéries.

Les fabricants ajoutent aux lingettes des substances adoucissantes comme la camomille ou l'Aloé vera. Indiquées en grand à l'avant du paquet, elles ne sont cependant souvent présentes qu'en quantité infime. En beaucoup plus petit, et à l'arrière, se trouve la composition du produit avec d'autres substances plus problématiques (parfums, conservateurs, émulsifiants...).

Pour en savoir plus, [lire attentivement les étiquettes](#) est la meilleure des attitudes. N'oublions pas que les ingrédients sont listés dans l'ordre décroissant d'importance dans le produit.

Les lingettes jetables sont chères

VRAI ! Le succès commercial que connaissent les lingettes est très étonnant lorsqu'on considère le prix de ces produits.

Par exemple, le nettoyage du sol avec des lingettes est 15 fois plus cher qu'avec un torchon réutilisable et du détergent écologique (www.observ.be).

En outre, les fabricants ont créé des besoins de plus en plus spécifiques pour nous vendre davantage de produits. Ainsi, on va trouver des lingettes différentes pour le nettoyage des lunettes, des sols, des vitres, des meubles etc. Alors qu'avec une bonne microfibre, on nettoie toutes ces surfaces avec de l'eau... tout simplement.

Les lingettes sont plus pratiques

VRAI et FAUX ! C'est vrai dans le sens où il est rapide d'attraper une lingette, de l'appliquer sur la surface à nettoyer et de la jeter après utilisation.

C'est faux si on se dit qu'essorer un torchon, le mettre à sécher ou le mettre en machine ne demande pas un effort surhumain.

De même, si pour se démaquiller on utilise un gant ou des petites éponges naturelles qu'on lavera périodiquement en machine.

Pour bébé par exemple, quand on est de sortie, il est tout à fait possible et pratique d'emporter une boîte hermétique avec quelques lingettes lavables (gants, éponges, coton) imprégnées de lait nettoyant ou de liniment.

Les lingettes sont plus efficaces

FAUX. Certaines lingettes semblent peut-être efficaces grâce aux produits agressifs dont elles sont imprégnées. Mais pourquoi utiliser des produits agressifs et polluants quand un nettoyage en douceur suffit pour une propreté impeccable ? Est-ce vraiment cela l'efficacité ?

Il y a d'ailleurs des inconvénients aux lingettes dont on ne se doute pas... Par exemple, les fesses de bébé restent mouillées après l'utilisation de lingettes, favorisant l'irritation dans la couche. Et qu'ingurgite un enfant dont la tartine a été déposée sur une table frottée avec une lingette nettoyante imprégnée d'on ne sait trop quoi ?

Comment se passer des lingettes jetables ?

Des alternatives moins polluantes, moins chères et plus efficaces que les lingettes existent.

Comment nettoyer (toutes surfaces) ?

Des lavettes microfibres sont idéales pour dépoussiérer, laver les sols et les surfaces. Elles ne nécessitent pas de produit d'entretien. Sinon, l'utilisation d'un nettoyant multi-usage avec une éponge pour les surfaces lavables fera très bien l'affaire.

Les écrans peuvent être nettoyés au moyen d'un chiffon, mouillé avec de l'eau ou du vinaigre dilué, puis essoré au maximum.

Comment nettoyer les lunettes ?

Les lunettes se lavent à l'eau et au savon vaisselle et s'essuient avec un chiffon propre. Encore mieux : les petits tissus fournis à l'achat des lunettes font des miracles sans eau.

Comment laver les bébés ?

Plusieurs alternatives aux lingettes jetables existent :

Un gant, une petite serviette ou un morceau de polaire découpé qu'on lavera en machine feront de parfaites lingettes lavables. On peut imprégner les lingettes à l'avance (idéal pour les bébés qui bougent beaucoup ou lorsqu'on est de sortie) et les conserver dans une boîte hermétique.

Pour soigner les fesses de bébé, on peut d'abord laver la peau avec un gant et de l'eau tiède ; ensuite la nettoyer avec une huile végétale bio de première pression à froid et sans parfum. Eviter l'usage d'huiles essentielles pour les bébés.

Un nettoyant d'une grande efficacité est le liniment oléo-calcaire. Facile à faire et facile à utiliser : émulsionner 125ml d'eau de chaux (en pharmacie) et 125ml d'huile d'olive 1ère pression à froid et bio. Et voilà bébé bien protégé !

Aussi pratique que l'utilisation de lingettes jetables : il suffit de verser le mélange dans un petit flacon doseur qu'on pose sur la table à langer ou qu'on glisse dans le sac de voyage et le tour est joué.

Comment se démaquiller ?

Pour se démaquiller on peut utiliser des petites éponges naturelles à laver périodiquement en machine.

Elles sont très faciles à confectionner soi-même à partir d'une grande éponge végétale. Elles sont également en vente dans le commerce.

Utiliser des carrés démaquillants lavables, achetés ou confectionnés soi-même, ou appliquer le produit sur le visage avec les doigts sont de bonnes solutions également. Ici aussi, le liniment oléo-calcaire est efficace.

Comment remplacer les lingettes déodorantes ?

Un déodorant sous forme de vaporisateur ou de pierre d'alun évite l'utilisation de lingettes.

Comment se passer de lingettes nettoyantes pour le corps ?

Un gant, un peu de savon ou un lait nettoyant et voilà !

Comment se passer de rince-doigts ?

Ce type de lingette présentée au restaurant ou dans l'avion est alcoolisée et parfumée synthétiquement. L'alternative la plus simple est de se laver les mains si cela est possible.

Comment faire pour se laver les mains en toutes circonstances ?

Prévoir une petite boîte avec un petit morceau de savon ou encore une boîte hermétique contenant quelques lingettes faites maison et pré-impregnées d'eau savonneuse ou eau florale.

Les gels désinfectants qui ont fleuri sous forme de distributeurs ou lingettes sont inutiles dans la vie quotidienne. La fiche-conseil 106 explique [comment « Désinfecter peut nuire à la santé »](#).

Comment se passer de lingette anti-décoloration ?

Trier son linge en séparant blanc et couleurs. Laver à part ce qui risque de dégorger.

Comment détacher le linge ?

La fiche-conseil n°12 [« Détacher sans détachant »](#) donne de nombreux trucs et astuces.

Comment assouplir le linge ?

Verser un verre de vinaigre dans la machine contribuera à assouplir le linge en évitant la consommation d'une lingette.

Pour tout autre usage du style « lingettes pour chiens », « lingettes pour ongles », n'hésitez pas à adopter le bon sens : support réutilisable et si nécessaire, produit le plus simple possible (eau, savon...).

Un rapide bilan coût/bénéfice/risque remet en cause l'intérêt des lingettes jetables. Si cela ne suffit pas, lisez la composition sur l'étiquette et demandez-vous simplement si ces produits sont sains pour vous et votre famille.

Encore une question ? Contactez écoconso au 081 730 730 ou sur info@ecoconso.be.

En savoir plus :

- Fiche 1, 2, 3 [« Je passe à l'entretien écologique »](#)
- Fiche 1, 2, 3 [« Je choisis des produits d'hygiène et cosmétiques écologiques »](#)
- [« Pourquoi dépenser plus, quand on peut consommer mieux ? »](#)
- Fiche-conseil n°144 [« Un parfum de danger »](#),
- Fiche-conseil n°17 [« Pourquoi et comment se passer d'eau de javel ? »](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/node/1844>