Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

LESSIVE ÉCOLOGIQUE : 9 CONSEILS POUR BIEN LAVER LE LINGE

ARTICLES

[*mise à jour : 05/2020*]



Laver le linge impacte l'environnement. Du détachant au séchoir, en passant par la lessive maison, voici 9 conseils pour une lessive écologique.

Avec 1130 lessives faites chaque seconde en Europe[1], ça en fait des machines qui consomment de l'énergie et des litres de détergent qui se déversent dans l'eau !

Laver le linge est une petite routine qui impacte l'environnement et la santé. Mal faite, la lessive peut aussi abîmer les vêtements et réduire leur durée de vie. Or l'industrie textile est très polluante.

Heureusement, grâce à quelques astuces simples, il est possible de lessiver de façon écologique.

Sommaire :

1. Laver seulement quand c'est nécessaire
2. Traiter les taches rapidement
3. Trier le linge
4. Opter pour une machine économe et bien l'utiliser
5. Utiliser des produits écologiques

    - La lessive
    - Les alternatives : balles de lavage, noix de lavage, aimants...
    - L'adoucissant
    - Parfumer le linge

6. Respecter les doses

7. Sécher à l'air libre

8. Moins repasser

9. Penser à leur entretien quand on achète des vêtements

- - - - - - - - - - - - - - - - -

1. Laver seulement quand c'est nécessaire

On passe beaucoup trop vite ses vêtements à la machine : on ne porte les t-shirts, pantalons et autres vêtements en contact avec la peau qu'une seule fois avant de les laver, en moyenne.[2] Pire, on aurait l'habitude de les mettre à la lessive juste pour les rafraîchir plutôt que pour les nettoyer réellement.[3],[4]

Diminuer la fréquence de lavage prévient l'usure prématurée des tissus et réduit l'impact sur l'environnement.

Concrètement :

- On peut **porter la plupart de ses vêtements plus d'une fois** avant de les laver. À l'exception, bien sûr, de certains vêtements qu'il faut laver après chaque usage, comme les sous-vêtements, vêtements de sport et maillots.[5]
- Si on hésite à laver un vêtement légèrement défraichi, on peut l'**aérer** pour lui faire prendre un bon bol d'air. Cela le rafraîchira et évitera une lessive.
- Idem pour un vêtement qui aurait une **petite tache : on la nettoie** avant d'aérer le linge puis de le porter à nouveau.

Par contre, **on lave toujours ses vêtements neufs** avant de les porter pour la première fois. On élimine ainsi les composants allergisants et autres résidus.[6]

2. Traiter les taches rapidement

Qu'importe le type de tache, **on mise sur la rapidité plutôt que sur un détachant miracle**. Plus on attend, plus les taches s'incrustent et plus on aura besoin d'un produit mordant pour les faire partir. On ajoute alors encore dans l'eau des substances qui impactent la santé et l'environnement.

Les bons réflexes pour détacher le linge :

- Traiter les taches **avant de passer le linge en machine** car les températures élevées peuvent fixer certaines taches dans les tissus.
- Détacher **avec un peu de savon ou de produit lessive**. C'est assez pour faire disparaître la plupart des taches.

- Si cela n'est pas suffisant ou en cas de taches spécifiques, on se tourne vers des **astuces naturelles plutôt que des détachants conventionnels**.
- **Faire tremper le linge très sale** dans de l'eau additionnée de lessive ou de cristaux de soude avant de le passer en machine. Cela évite de faire appel à la fonction « pré-lavage ».

> Découvrir toutes nos astuces pour détacher naturellement.

3. Trier le linge

On trie le linge selon :

- les couleurs : le linge blanc est plutôt lavé à part pour éviter les décolorations.
- les matières : la laine, le coton, le synthétique demandent des programmes différents.
- le degré de saleté : le linge très sale demande un nettoyage plus en profondeur.

On peut par exemple utiliser un panier à linge compartimenté pour trier le linge sale et se faciliter la vie. Il existe des modèles en longueur ou à paniers superposés.

Cette séparation permet d'**optimiser les lessives**. Si on mélange tout, on risque par exemple de laver à haute température des textiles qui peuvent se contentent de 30°C. Trier préserve ainsi les textiles, ce qui allonge leur durée de vie et retarde leur remplacement.

Et on n'oublie pas les **règles de base** pour maintenir ses vêtements en bon état le plus longtemps possible :

- laver ses vêtements à l'envers pour limiter le frottements des fibres entre vêtements sur les parties visibles ;
- vider les poches ;
- mettre les textiles délicats dans un filet ;
- fermer les scratchs et fermetures éclairs pour éviter qu'ils abîment les autres vêtements.

On fait sa lessive en fonction des indications reprises sur l'étiquette des vêtements. Respecter ces petites règles du fabricant permet de prolonger la vie des vêtements.

> **> Lire aussi : Comprendre les symboles sur l'étiquette de lavage du linge.**

4. Opter pour une machine économe et bien l'utiliser

La capacité, la consommation d'énergie, le type de moteur ou de cuve, le mode de chargement… Voilà autant de paramètres à considérer pour trouver LA machine à laver qui convient le mieux. On se réfère toujours à l'étiquette énergie, obligatoire, pour comparer les consommations d'eau et d'énergie.

> **> Lire nos conseils : Quelle machine à laver acheter ?**

Qu’on possède une machine « économe » ou pas, grâce à quelques **astuces**, on peut **réduire sa facture d’eau et d’énergie** :

- Laver à basse température, 30°C voir moins.
  > Lire aussi : À quelle température laver son linge ?
- Préférer le programme « éco », plus long mais plus économe.
- Bien remplir sa machine (le programme « demi-charge » consomme proportionnellement plus).
- Essorer à grande vitesse pour réduire le temps de séchage.
- Raccorder le lave-linge à l’eau chaude si on a un modèle qui le permet et qu’on est équipé d’un chauffe-eau solaire.
- Profiter des heures creuses.

> Voir toutes nos astuces pour économiser l’eau et l’énergie avec sa machine à laver.

On peut aussi rendre sa lessive plus écologique en utilisant l’**eau de pluie**. Si on la collecte chez soi, on envisage d'alimenter sa machine à partir de sa citerne. Pas besoin d'eau potable pour lessiver, une eau filtrée suffit.

> Lire nos conseils sur l’utilisation de l’eau de pluie au jardin et à la maison

On pense également à **entretenir sa machine pour augmenter sa durée de vie** et éviter les problèmes[7] :

- Rincer à l’eau tiède puis essuyer les compartiments à produit de lessive et à adoucissant après chaque cycle s’il y reste du produit.
- Contrôler l’intérieur du tambour à chaque lessive pour vérifier qu’aucun objet n’y traîne.
- Laisser la porte ouverte après chaque lavage et nettoyer le joint de la porte régulièrement.
- Lancer une machine à vide à 60°C avec un litre de vinaigre (pour détartrer) ou 2 càs de cristaux de soude (pour nettoyer) tous les 5 cycles ou 1 mois environ (en fonction des recommandations propres à la machine).
- Nettoyer les filtres d’arrivée d’eau et de vidange régulièrement (tous les mois à tous les trimestres).



Filtre de la machine à laver. Photo : Wapster [CC BY]

5. Utiliser des produits écologiques

La lessive

Il existe de nombreux produits. Voici nos conseils pour choisir lequel acheter :

- On opte pour une lessive écologique qui porte un label et qui ne contient pas (ou peu) d'ingrédients douteux.

> *En savoir plus sur ces labels.*

- Pour réduire les déchets d'emballage, on préfère un **produit concentré** (à condition de le doser correctement !), **vendu en vrac ou avec recharges**.
- Entre la lessive en poudre ou liquide, chacune a ses avantages et ses inconvénients. Seules les **capsules et tablettes sont déconseillées**.

> Lire notre article : Quel produit lessive choisir ?

On peut également **faire sa lessive maison** avec l'une de nos recettes :

- recette de lessive à la cendre de bois pour le linge foncé

- recette de lessive au lierre pour recycler les déchets du jardin
- recette de lessive au savon de Marseille et en vidéo :

Les alternatives : balles de lavage, noix de lavage, aimants…

Les aimants de lavage (ou magnets), les noix de lavage ou les balles de lavage ne sont **pas suffisants seuls** pour lessiver le linge. Leur efficacité serait la même que nettoyer juste avec de l'eau.[8] Seules les balles de lavage augmentent légèrement l'efficacité sur certains types de taches.[9]



> Lire aussi : Les noix de lavage sont-elles écologiques et efficaces ?

L'adoucissant

Souvent, on utilise de l'adoucissant pour assouplir le linge mais également pour le parfumer. Mais la composition des adoucissants conventionnels est souvent problématique pour la santé et l'environnement.[10]

On peut facilement s'en passer si son eau est douce.[11] **Ou on le remplace par 1 verre de vinaigre coupé à moitié d'eau**, dans le bac prévu pour l'adoucissant. L'odeur de vinaigre disparait au séchage. À éviter quand on lave des vêtements avec des élastiques et certains tissus synthétiques comme l'élasthanne.

Parfumer le linge

Un linge propre n'a pas besoin de sentir la lavande, le pin ou une quelconque autre odeur. C'est une habitude que l'on a souvent prise en utilisant une lessive ou un adoucissant parfumé.

Mais si on y tient vraiment, on peut parfumer une machine ou l'autre. On ajoute alors 7 gouttes d'huile essentielle (avec précautions) dans le vinaigre de rinçage ou on vaporise une eau de linge[12] sur les textiles étendus lors du séchage.

Une solution plus écologique consiste à **mettre dans sa garde-robe des sachets de lavande ou d'autres plantes odorantes** (provenant de préférence de son jardin) pour parfumer son linge en douceur.

6. Respecter les doses

On respecte les instructions de dosage, à adapter en fonction du degré de saleté du linge, de la dureté de l'eau de distribution et de la charge de sa machine. L'information se trouve sur l'étiquette des bidons de lessive.

> **> Voir en détails : Comment doser son produit lessive ?**

Les bidons et paquets indiquent le nombre de lavages pouvant être réalisés selon leur contenance. On peut utiliser cette information pour ajuster son dosage si besoin.

Utiliser une plus grande quantité que celle renseignée ne lave pas mieux. Et en plus c'est mauvais pour l'environnement, la durée de vie des vêtements et la machine à lessiver. Sans compter que cela coûte plus cher.

7. Sécher à l'air libre

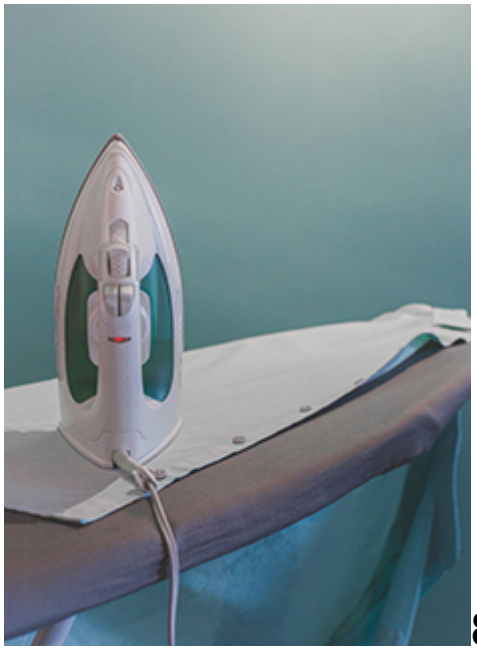
Un sèche-linge consomme beaucoup d'énergie, au moins le double d'un cycle de lave-linge.[13] On fait plutôt sécher le linge gratuitement, sans consommer d'énergie :

- **dehors** quand le temps le permet ;
- **sur un étendoir** dans une pièce bien ventilée.

Si on opte quand même pour un sèche-linge, on choisit une machine économe et on met en place quelques conseils pour l'utiliser au mieux :

- réserver son usage aux draps et essuies et faire plutôt sécher les vêtements (surtout les plus fragiles) sur un étendoir ou une corde à linge ;
- nettoyer les filtres avant utilisation sinon l'efficacité de l'appareil diminue ;
- ne pas oublier de vider le réservoir d'eau si on a un séchoir à condensation (et éventuellement réutiliser cette eau pour le ménage) ;
- choisir le bon programme ;
- programmer le départ au meilleur moment, pour profiter des avantages du compteur bi-horaire ou de l'énergie des panneaux solaires si on en a.

> Voir nos conseils pour acheter un sèche-linge et toutes nos astuces pour bien l'utiliser.



8. Moins repasser

Le repassage n'est pas indispensable. Quand on s'en passe, on gagne de l'énergie[14], de l'argent et pas mal de temps !

Pour certains textiles, il suffit de **bien tendre le linge** (sur des cintres, sur un étendoir…) dès qu'il sort de la machine à lessiver **pour le défroisser**.

S'il est trop sec ou qu'on n'avait pas la possibilité de l'étendre dès le cycle finit, on peut placer son étendoir dans la salle de bain pendant qu'on prend sa douche. La vapeur réhumidifie alors les fibres sans consommer d'énergie.

9. Penser à leur entretien quand on achète des vêtements

Enfin, on garde à l'esprit que **des vêtements de bonne qualité résisteront davantage aux lessives** régulières.

> **Découvrir nos conseils pour choisir des vêtements bio, éthiques, écoresponsables**

On évite les textiles qui demandent un traitement particulier comme le nettoyage à sec. Et on limite aussi les vêtements en fibres synthétiques comme le polyester et le nylon qui relarguent de minuscules particules de plastique à chaque lavage. Ou on équipe sa machine d'un filtre à microplastiques.

> **En savoir plus sur les filtres à microplastiques pour le lave-linge**.

Sources :

- Gupta & Skhri, 2015. Environmental impact due to domestic laundry care practices-implications for promoting green consumerism in India, International Journal of Applied Home Science, Volume 2 (9&10), September & October (2015) : 282-288.
- Yates & Evans, 2016. Dirtying Linen: Re-evaluating the sustainability of domestic laundry. Environmental Policy and Governance, Env. Pol. Gov. 26, 101–115.
- Department for Environment, Food and Rural Affairs, 2009. Reducing the environmental impact of clothes cleaning.

- Test-achat, 2019. Guide d'achat d'un produit de lessive.

---

[1] Voir DETIC.

[2] Fisher, T., Cooper, T., Woodward, S., Hiller, A. and Goworek, H. (2008). Public Understanding of Sustainable Clothing: A Report to the Department for Environment, Food and Rural Affairs. Defra, London.

[3] Draper, S., Murray, V. and Weissbrod, I. (2007) Fashioning Sustainability: A Review of the Sustainability Impacts of the Clothing Industry. Forum for the Future. London.

[4] Sauf les lainages, plus fragiles, ou les jeans noirs dont on cherche à préserver les couleurs. Source : Hicks, T. (2011). Denim heads: people who don't wash their jeans, Washington post, 15.1.2011.

[5] Canstar blue, 2017. How often should you wash your clothes?

[6] L'ANSES rappelle l'importance de laver tout vêtement neuf susceptible d'être en contact avec la peau avant de le porter. Ceux-ci contiennent en effet des nonylphénols qui peuvent provoquer des risques d'allergies et d'irritations cutanées. Les résidus peuvent aussi comprendre les peaux mortes et autres bactéries laissées par les personnes qui les ont essayés en magasin.

[7] Voir aussi : Les bonnes pratiques pour entretenir sa machine à laver dans « Que choisir », Comment entretenir une machine à laver ? sur le site de Vanden Borre et Devez-vous entretenir votre machine à lessiver ? dans « Test-achat » (2016).

[8] Laitala & al., 2012. Cleaning effect of alternative laundry products. In Household and Personal Care Today - Vol. 7 nr. 4. Et Kruschwitz & al., 2013. How Effective are Alternative Ways of Laundry Washing?. In environmental chemistry, Tenside Surf. Det. 50.

[9] Pusic, & al., 2011. Biowashball - an alternative to detergents?, 45th International Detergency Conference, Düsseldorf, WFK, pp. 864-870.

[10] Très parfumés et pourvus de conservateurs, ils contiennent de nombreux allergènes. Les composés sont aussi peu biodégradables.

[11] Une eau est considérée douce de 0 à 15°F. La dureté de l'eau est mentionnée dans votre facture d'eau.

[12] L'eau de linge était beaucoup utilisée par le passé. On peut la fabriquer soi-même à base d'huiles essentielles dispersées dans de l'eau ou d'alcool.

[13] Un lave-linge 9 kg récent consomme en moyenne 150 kWh/an pour 220 cycles, soit 0,7 kWh/cycle. Un sèche-linge 7 kg avec pompe à chaleur consomme 230 kWh/an (1,4 kWh/cycle) alors qu'un sèche-linge sans pompe à chaleur grimpe à 560 kWh/an (4,3 kWh/cycle).

[14] Repasser 1 heure par semaine consomme environ 75 kWh/an, soit 15€.

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-choisir-des-vetements-bio-ethiques-ecoresponsables#_Toc12280671
[3] https://www.ecoconso.be/fr/content/utiliser-les-cristaux-de-soude-pour-nettoyer-et-degraisser
[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/astuces-naturelles-pour-enlever-une-tache-sur-un-vetement
[5] https://www.ecoconso.be/fr/Decrypter-l-etiquetage-des
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-machine-laver-acheter-pour-moins-consommer
[7] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-temperature-laver-le-linge
[8] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-de-sa-machine-laver
[9] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-leau-de-pluie-au-jardin-et-la-maison
[10] https://www.flickr.com/photos/wapster/2680393895
[11] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-reconnait-un-produit-dentretien-ecologique
[12] https://www.ecoconso.be/fr/Quel-produit-de-lessive-choisir
[13] https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-sa-lessive-la-cendre-diy
[14] https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-de-la-lessive-au-lierre-diy
[15] https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-fabriquer-son-produit-lessive-maison-et-naturel-diy
[16] https://www.ecoconso.be/fr/content/les-noix-de-lavage-sont-elles-ecologiques-et-efficaces
[17]
https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-les-huiles-essentielles-pour-le-nettoyage#_Pr%C3%A9cautions
[18] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-bien-doser-son-produit-de-lessive
[19] https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-seche-linge-acheter-pour-economiser-lenergie
[20] https://www.ecoconso.be/fr/content/5-conseils-pour-bien-utiliser-son-seche-linge
[21] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-choisir-des-vetements-bio-ethiques-ecoresponsables
[22] https://www.ecoconso.be/fr/content/la-france-va-imposer-les-filtres-microplastiques-sur-les-lave-linges
[23] http://www.detic.be/fr/iprefer30
[24] https://www.canstarblue.com.au/home-garden/how-often-do-you-wash-clothes/
[25] https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/36442/laver-vetements-neufs-avant-porter
[26] https://www.quechoisir.org/conseils-lave-linge-les-bonnes-pratiques-pour-entretenir-sa-machine-a-laver-n68207/
[27] https://www.vandenborre.be/fr/comment-entretenir-un-lave-linge/lave-linge
[28]
https://www.test-achats.be/electromenager/lave-linge/dossier/devez-vous-entretenir-votre-lave-linge/anticalcaires-et-detartrants-notre-test
[29] https://www.ecoconso.be/fr/content/distribution-et-tarification-de-leau-du-robinet

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons