Articles

Quel produit de lessive écologique choisir?

Lessive en poudre, liquide, en capsule, faite maison, labellisée… On ne manque pas d’options. Voici nos conseils pour bien choisir sa lessive écologique.

Quel produit de lessive écologique choisir?

Les rayons des magasins sont bien fournis en produits de lessive, entre les différentes marques, parfums, packaging, composition… À quels critères se fier pour choisir une lessive respectueuse de la santé et de l’environnement ?

Le meilleur choix : une lessive concentrée, avec un écolabel et une composition saine, dans un flacon rechargeable. Ou une lessive faite maison. Voici nos conseils et astuces pour s’y retrouver et bien choisir sa lessive écologique.

Sommaire :

- Choisir une lessive labellisée
- Éviter les ingrédients douteux
- Opter pour un produit concentré
- Préferer un emballage rechargeable
- Choisir entre poudre, liquide, capsules et tablettes
- Faire sa lessive maison
- Laver le linge de façon écologique : plus qu’une question de lessive

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

Choisir une lessive labellisée

Les labels facilitent le choix : ils permettent d'identifier rapidement les lessives écologiques, que ce soit en grandes surfaces, en magasins bio, sur internet…

Pour afficher un label écologique, la lessive doit respecter un cahier des charges. Celui-ci précise un ensemble de règles qui garantissent que le produit a un impact réduit sur l'environnement et/ou la santé. Ces critères sont différents d'un label à l'autre, ce qui explique qu'ils n'apportent pas tous les mêmes garanties. La plupart sont contrôlés par des organismes indépendants.

> **Voir les spécificités de chaque label pour les produits d'entretien.**

Éviter les ingrédients douteux

Les produits de lessive peuvent contenir jusqu'à **25 ingrédients différents !**[1] Et ces ingrédients ont un impact important sur l'environnement.[2] La composition est l'un des principaux facteurs de l'empreinte écologique d'une lessive, juste après le dosage du produit et le choix de la température de lavage.

> **Voir nos conseils pour bien doser la lessive et choisir la température.**

On fait 98 millions de lessives chaque jour en Europe.[3] Alors si chaque lavage libère même un seul ingrédient nocif pour l'environnement, on imagine aisément l'impact sur la qualité de l'eau !

L'idéal est de privilégier des **ingrédients naturels**, issus de végétaux (sucre, coco…) ou de ressources renouvelables, facilement biodégradables et avec de faibles impacts sur la santé et l'environnement.

En complément d'un label écologique, c'est donc une bonne idée de **jeter un œil à la liste des ingrédients.**

On trouve celle-ci sur l'emballage du produit lessive. Elle est souvent incomplète car la législation n'impose pas la transparence aux fabricants. Certains ingrédients doivent cependant être indiqués, sous forme de fourchette et/ou s'ils sont présents au-delà d'un certain pourcentage. Un complément d'informations se trouve aussi sur le site du fabricant.

On évite ces ingrédients :

- **azurants optiques**, qui sont peu biodégradables ;
- **butylphenyl methylpropional**, une substance parfumante qui serait toxique et est

suspectée d'être un perturbateur endocrinien, en plus d'être allergisante[4] ;
- **EDTA**, qui sont peu biodégradables et agissent comme modulateur endocrinien dans le milieu naturel[5] ;
- **isothiazolinones** (méthylisothiazolinone, méthylchloroisothiazolinone, benzisothiazolinone…, des conservateurs très allergisants[6] ;
- **NTA**, qui est cancérigène ;
- **paradichlorbenzène**, un solvant toxique ;
- **parfum**. Les parfums sont souvent allergisants et n'apportent rien à l'efficacité de la lessive. On les évite tout particulièrement pour les personnes sensibles et les enfants. Une liste des 27 allergènes de contact est disponible sur le site du SPF ;
- **perborate de sodium**, un blanchissant nocif pour l'environnement et la santé[7] ;
- **phénol ou phénols halogènes**, qui sont des solvants toxiques ;
- **phénoxyéthanol**, suspecté d'être allergisant ;
- **phosphonates**, qui sont peu biodégradables ;
- **polycarboxylates**, qui sont peu biodégradables.

De façon générale, on évite aussi les produits qui affichent plusieurs pictogrammes de danger.

Opter pour un produit concentré

La majorité des lessives du commerce sont des formules concentrées, et c'est tant mieux. Que ce soit en poudre ou sous forme liquide, les produits concentrés sont bien meilleurs pour l'environnement puisque **leur emballage est réduit** et qu'ils requièrent **une moindre quantité de produits chimiques par lavage.**

Les fabricants tentent aujourd'hui de réaliser des formules ultraconcentrées, diminuant sans cesse les doses nécessaires et les emballages.[8]

Mais attention à **bien respecter les instructions de dosage**. Surdoser une lessive concentrée, même écologique, annule tous les bénéfices environnementaux !

> **> Lire aussi : Combien bien doser son produit de lessive ?**

Comme la majorité des produits lessive sont concentrés, ils affichent généralement le pictogramme « irritant ». Raison de plus pour être vigilant quand on le dose. Et on veille à garder son produit lessive hors de portée des enfants.

Préférer un emballage rechargeable

Pour réduire les déchets, on opte pour une lessive dont l'emballage est rechargeable. Certains commerces, surtout des magasins zéro déchet ou bio, proposent maintenant de la lessive en vrac : on garde son bidon qu'on va remplir sur place dès qu'il est vide.

> **> Voir notre liste de magasins de vrac et zéro déchet en Wallonie et à Bruxelles**

Il existe aussi des **recharges en plastique souple.** Elles sont intéressantes pour l'environnement car, grâce à leur volume réduit, elles utilisent moins de plastique que les bidons et leur transport est plus efficace (on met beaucoup plus de recharges que de bidons dans un camion). Enfin, elles peuvent désormais être recyclées (là où les nouvelles consignes de sac bleu sont déjà en application).

> **> Lire aussi : De nouveaux emballages en plastique acceptés dans le sac bleu.**

Choisir entre poudre, liquide, capsules et tablettes

On peut difficilement juger l'ensemble d'une gamme : toutes les poudres ou lessives liquides n'ont pas la même composition et donc pas les mêmes impacts et efficacité.

Mais, de manière générale, o**n préfère une lessive en poudre ou liquide** plutôt qu'en tablettes ou en capsules :

- **Les tablettes seraient plus polluantes** que les poudres, liquides et capsules. Mais cela reste question de concentration du produit et de dosage.[9][10]
- **Les capsules sont plus chères**, plus dangereuses pour les enfants (qui les confondent avec des bonbons), nécessitent **plus d'emballage** et sont surtout plus **difficiles à doser**. Leur argument marketing est qu'elles contiennent la juste dose de produit. Mais la dose correcte est loin d'être universelle puisqu'elle dépend de 3 paramètres : le degré de saleté du linge, la dureté de l'eau et le remplissage de la machine. On peut facilement mettre un peu moins de poudre ou de liquide mais avec les capsules, c'est du simple au double. Or, bien doser le produit est un aspect important pour réduire l'impact de la lessive sur l'environnement…

Et entre une lessive liquide ou en poudre, que choisir ? Elles possèdent chacune des avantages et des inconvénients :

- Pour la **lessive en poudre** :
  - Avantages :
    - A tendance à être plus efficaces sur les taches
    - Préserve le linge blanc
    - Empêche la formation de moisissures dans le lave-linge (la plupart des poudres contiennent des agents blanchissants)
  - Inconvénients :
    - Ternit davantage les couleurs
    - Augmente le risque de formation de calcaire à haute température en eau dure

- Pour la **lessive liquide** :
  - Avantages :
    - Préserve les couleurs
    - Se dissout mieux à très basse température
  - Inconvénients :
    - Contient davantage d'agents conservateurs pour éviter le rancissement de ces formules à base d'eau (thiazolinones allergisants)
    - Efficacité moyenne sur certaines taches
    - Augmente la prolifération des bactéries lors des lavages à basses

températures

Test-Achats[11] conseille d'**alterner lessive liquide et lessive en poudre** pour profiter des avantages de chacune.

Malgré les rumeurs, il est difficile d'affirmer qui de la lessive liquide ou en poudre **encrasse** le plus la machine. Selon Que Choisir[12], l'important est surtout de respecter les doses et d'entretenir sa machine pour éviter les problèmes.

Faire sa lessive maison

On peut préparer une lessive maison au savon de Marseille, à la cendre, au lierre… Mais on évite de jouer au petit chimiste et on se base sur des recettes simples et éprouvées. Le tout est de comprendre ce que l'on fait et de respecter quelques règles d'utilisation.

> **Recette de lessive au savon de Marseille**

> **Recette de lessive à la cendre de bois**

> **Recette de lessive au lierre**

Faire sa lessive a un grand avantage : **on sait exactement ce qu'elle contient.**

On peut donc **choisir des ingrédients naturels** et se passer de parfum, surtout pour laver le linge des personnes sensibles comme les tout-petits.

Et **on module sa composition en fonction des besoins**. Les lessives du commerce sont « tout-en-un » et contiennent donc une multitude d'ingrédients : des agents nettoyants pour enlever la saleté, des composants pour adoucir l'eau dure, des agents blanchissants pour le linge blanc…[13] Quand on prépare une lessive maison, on peut prévoir une base nettoyante généraliste et y ajouter des éléments seulement si c'est nécessaire :

- **pour du linge très sale**, on évite de surdoser la lessive et on enlève plutôt les taches au préalable avec des astuces naturelles.
- **pour le linge blanc**, on ajoute 1 càs de percarbonate de soude dans le tambour et on lave à minimum 40°C.
- **si l'eau est très dure,** on ajoute un peu d'adoucisseur d'eau écologique spécial lessive[14] ou 1 càs de cristaux de soude.

Laver le linge de façon écologique : plus qu'une question de lessive

Faire une lessive écologique ne dépend pas uniquement du produit qu'on utilise.

D'autres critères importants sont à prendre en compte :

- bien doser le produit lessive
- choisir la bonne température de lavage
- enlever les taches avant de laver le linge
- respecter les instructions de l'étiquette du vêtement

> Découvrir toutes nos astuces pour entretenir ses vêtements de façon écologique.

Sources :

- The Danish Environmental Protection Agency, 2019. Substances in household detergents Survey and environmental and health assessment.
- SPF, 2016. L'étiquette des détergents et Effets des détergents sur l'environnement.
- 60 millions de consommateurs, février 2020. Lessives, pas propres sur toute la ligne.
- 60 millions de consommateurs, mai 2019. Le guide des lessives écolos.
- 60 millions de consommateurs, 2018. Encore trop d'allergènes dans les lessives !
- Que Choisir, Lessive en poudre, liquide ou en capsules ?
- Que Choisir, 2019, Lessives - Des arguments de vente trompeurs.
- Test-Achats, novembre 2019. Guide d'achat d'un produit de lessive.
- Test-Achats, 2016. Les lessives et leur impact sur l'environnement.
- Shahmohammadi & al., 2018. Quantifying drivers of variability in life cycle greenhouse gas emissions of consumer products—a case study on laundry washing in Europe in The International Journal of Life Cycle Assessment (2018) 23:1940–1949
- Chapotot & al., 2011. Comparative study of theoretical and real uses of eco-designed laundry detergents, International conference on engineering design, iced 11 15 - 18, Technical University of Denmark.
- Department for Environment, Food and Rural Affairs, 2009. Reducing the environmental impact of clothes cleaning.

---

[1] ANSES, 2016. Avis relatif à l'utilisation de l'eau de pluie pour le lavage du linge chez les particuliers.

[2] Bien avant le type d'emballage, le transport, la fabrication… Voir Golsteijn & al., 2015. A compilation of life cycle studies for six household detergent product categories in Europe: the basis for product-specific A.I.S.E. Charter Advanced Sustainability Profiles in Environ Sci Eur, 27:23.

[3] DETIC

[4] https://www.quechoisir.org/decryptage-lessives-allergenes-n8157/ et https://cosmeticobs.com/fr/articles/lingredient-du-mois-10/butylphenyl-…

[5] Dr. Collomb, Dr. Gauchet et Dr. Lagarde, Perturbateurs neuroendocriniens et maladies émergentes, éditions Dangles.

[6] ANSES, 2016. Méthylisothiazolinone dans les produits à usage courant et risques associés de sensibilisation cutanée et respiratoire.

[7] le perborate de sodium était classé comme toxique pour la reproduction (Directives 2008/58/EC3 and 2009/2/EC4) et fait partie de la liste des substances extrêmement préoccupantes (SVHC). Revision of European Ecolabel Criteria for the six detergent product groups – EUEB meeting June 2016

[8] La dose de lessive liquide maximale recommandée est passé de 120 ml en 2009 à 55 ml en 2018. (Source, AISE)

[9] Shahmohammadi & al., 2018. Quantifying drivers of variability in life cycle greenhouse gas emissions

of consumer products—a case study on laundry washing in Europe in The International Journal of Life Cycle Assessment (2018) 23:1940–1949

[10] Department for Environment, Food and Rural Affairs, 2009. Reducing the environmental impact of clothes cleaning.

[11] Test-Achats, novembre 2019. Guide d'achat d'un produit de lessive.

[12] Que choisir, juin 2019. Lessive liquide ou lessive en poudre Le débat fait rage.

[13] En opposition aux lessives du commerce dites « modulaires » qui vendent ces trois catégories d'ingrédients séparées. Reste au consommateur à doser chacune en fonction de ses besoins.

[14] Il s'agit de produit à ajouter au produit lessive avant de lancer une machine. On trouve des adoucisseurs avec un écolabel dans les magasins écologiques.