[Défi Familles Zéro Déchet] Atelier linge au Silô : comment faire sa propre lessive ?

Les familles Zéro Déchet se sont retrouvées hier au Silô (magasin biologique) pour le premier atelier de l'année 2018-2019, animé par Jacqueline Mercier. Au programme ? Comment faire sa propre lessive naturelle et respectueuse de l'environnement.

Hier après-midi, les familles ont appris à préparer leur propre lessive avec Jacqueline Mercier, naturopathe. La lessive faite maison, naturelle, respecte les fosses sceptiques, l'environnement et la gestion des déchets.

Avant de parler de la lessive en elle-même, Jacqueline Mercier passe en revue quelques détachants naturels. Elle commence par présenter un savon sans fiel de bœuf, idéal pour les végans, puis conseille le savon pur ou le savon noir. Sur une tâche de transpiration, l'idéal est de frotter à l'eau vinaigrée ou de déposer une pâte de bicarbonate, ou même d'alcool à 70°. Pour une tâche de roussi, le mieux est de la frotter avec un sucre en morceaux.

L'expert distille quelques conseils pratiques. Par exemple,

mieux vaut toujours avoir deux contenants de lessive et ne pas verser d'eau chaude dans du plastique. Pour la démonstration, Jacqueline Mercier se sert donc d'un grand pot en verre.

> *« Je me dis que je ne reviendrais pas en arrière. La lessive maison, c'est vraiment génial ».*

Faire sa propre lessive maison permet de faire des économies. Un kilo de Savon de Marseille en paillette permet de faire 160 lessives. Jacqueline Mercier avoue qu'elle ne **« reviendrait pas en arrière. La lessive maison, c'est vraiment génial »** .

Les participants repartent à la fin de l'atelier avec de la lessive liquide, en poudre, et même avec de la cendre… En attendant d'essayer eux-mêmes ces recettes.

La recette de lessive liquide (de Régin Quéva) :

Dans un bidon de 3 litre, dissoudre 25 g (soit 3 cuillère à soupe) de savon de Marseille en paillette ou de savon d'Alep (pour les bébés), dans 2 litres et demi d'eau chaude. Quand le mélange est froid, ajoutez 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe d'argile verte ou de rhassoul. Ajoutez deux cuillères à soupe de vinaigre à la fin, et parfumez (si vous le souhaitez) avec une quinzaine de gouttes d'huiles essentielles et laissez reposer. Le mélange peut avoir durci le lendemain, il faudra alors ajouter de l'eau tiède (ou froide). Mixez avec un pied

plongeur.

Pour les torchons, c’est mieux de les laver à 90°. Pour le linge courant, 40° ou 60° est préférable. En ce qui concerne la dose, l’équivalent d’un verre à moutarde suffit.

Pour le savon de Marseille en paillette, vous pouvez l’acheter tout fait, ou « râper » un de savon de Marseille.

La recette de la lessive de cendre :

- 50 g de cendres
- 1 l d’eau

Tamisez la cendre pour avoir uniquement une cendre fine et propre.
Déposez la cendre dans un contenant, puis ajoutez l’eau. Remuez.
Laissez décanter pendant 48 à 72 heures, puis filtrez grâce à un filtre à café, un chinois à maille fine, une chaussette ou un collant en polyester et stockez dans une bouteille.

Recette de la lessive de lierre grimpant :

Mixez ou coupez finement 100 g de feuilles de lierre grimpant propres et sèches.

Recouvrir les feuilles d’un litre d’eau filtrée (ou sans calcaire si possible) froide.
Portez à ébullition et laisser bouillir pendant 10 minutes.
Retirez du feu puis laissez infuser les feuilles pendant 24 h.
Filtrez et stocker dans un flacon ou une bouteille en verre.

Versez deux verres de lessives au lierre grimpant dans le compartiment de lavage de votre machine à laver. Versez un demi-verre de vinaigre blanc dans le compartiment d’assouplissant.

Attention, les feuilles de lierre grimpant sont toxiques, ne pas laisser à la portée des animaux domestiques ou des enfants. Si vous utilisez des ustensiles de cuisine pour préparer cette lessive, lavez-les avec soin.

Cette lessive convient pour les vêtements colorés, peu sales. Évitez les vêtements blancs ou de couleur pâle. Si vous souhaitez laver des vêtements blancs, ajoutez deux cuillères à soupe de percarbonate de soude dans le tambour au milieu des vêtements avant de lancer la machine à 40°. Se conserve environ 1 mois.

Recette de lessive en poudre :

- 200 g de Savon de Marseille râpé ou en paillette
- 200 g de bicarbonate de soude
- 180 g de cristaux de soude
- 80 g de percarbonate
- 10 ml d’HE ou de fragrance de votre choix (facultatif)

Mixez tous les ingrédients (avec un robot qui tient la route), puis stockez dans une boîte ou un pot hermétique. Utilisez comme lessive en poudre classique.

Recette de lessive express :

Mélangez 3 parts de savons noirs avec 3 parts d’eau tiède. Rajoutez des cristaux de soude (facultatif).

Si jamais votre machine se bouche à cause des morceaux de savons, faites une machine de blanc à 90° pour la déboucher.