

# Guide complet pour l'entretien écologique du linge

*Durable par choix, élégant par nature.*

---

Astuces, conseils pratiques et recettes naturelles  
pour prendre soin de vos vêtements et de la planète.

# Sommaire

**01** Comprendre les symboles d'entretien

---

**02** Le lavage écoresponsable

---

**03** Détachants naturels maison

---

**04** Séchage & repassage écologique

---

**05** Entretien des matières naturelles

---

**06** Produits ménagers naturels — Recettes

---

**07** Prolonger la vie de vos vêtements

---

**08** Que faire en fin de vie ?

---

# 01 — Comprendre les symboles d'entretien

Déchiffrer les pictogrammes sur les étiquettes est la première étape pour prendre soin de vos vêtements tout en évitant les erreurs coûteuses.

<b>Baignoire</b>	Lavage en machine ou à la main. Le chiffre indique la température maximale.
<b>Main dans baignoire</b>	Lavage à la main uniquement, à 30 °C maximum. Très délicat.
<b>Baignoire barrée</b>	Ne pas laver en machine ni à la main — uniquement nettoyage à sec.
<b>Carré + cercle</b>	Séchage en machine autorisé. Un point = basse température.
<b>Carré barré de cercle</b>	Ne pas mettre au sèche-linge.
<b>Fer à repasser</b>	Repassage autorisé. 1 point = 110 °C, 2 points = 150 °C, 3 points = 200 °C.
<b>Fer barré</b>	Ne pas repasser.
<b>Cercle P</b>	Nettoyage à sec autorisé. Confier à un pressing professionnel.
<b>Triangle</b>	Blanchiment autorisé (triangle vide = tous agents, CL = chlore uniquement).
<b>Triangle barré</b>	Ne jamais utiliser de produit blanchissant.

## ◆ Le bon réflexe Etikashion

→ Lisez toujours l'étiquette avant le premier lavage.

→ Conservez les étiquettes tant que le vêtement est dans votre garde-robe.

→ En cas de doute, lavez à froid et à la main — c'est toujours plus sûr.

## 02 — Le lavage écoresponsable

Le lavage représente l'impact environnemental le plus important du cycle de vie d'un vêtement. Quelques ajustements simples permettent de réduire drastiquement votre empreinte écologique.

### Température : le levier n°1

Laver à 30 °C au lieu de 60 °C permet d'économiser jusqu'à **57 % d'énergie**. Les lessives modernes sont formulées pour être efficaces dès 20–30 °C. Réservez les cycles chauds (60 °C) uniquement pour les sous-vêtements, le linge de lit d'une personne malade ou les torchons très souillés.

20–30 °C	Vêtements du quotidien, couleurs vives, matières délicates (soie, laine, lin)
40 °C	Coton, linge de maison modérément sale, vêtements d'enfants
60 °C	Linge de bain, sous-vêtements, linges souillés ou allergènes
90 °C	Réserver aux cas extrêmes (maladies infectieuses, taches très incrustées)

### Quantité et triage

Un tambour correctement rempli (aux 3/4) consomme autant qu'un tambour à moitié vide. Pensez à regrouper vos lessives par couleur, mais aussi par niveau de saleté et par matière pour optimiser chaque cycle.

#### Triage optimal

- Blanc / couleurs claires
- Couleurs foncées (lavage inversé)
- Matières délicates
- Synthétiques
- Linge de maison

#### À éviter absolument

- Surcharger le tambour
- Laver 2 vêtements seuls
- Mélanger laine & synthétiques
- Laisser tremper trop longtemps
- Centrifugation trop forte sur soie

### Choisir sa lessive

Optez pour des lessives solides, en poudre ou en recharges pour réduire les emballages plastique. Choisissez des formules biodégradables, sans phosphates, sans parfums synthétiques et de préférence avec un écolabel reconnu (Ecocert, Nature & Progrès, EU Ecolabel).

#### ◆ Astuces machine zéro déchet

- Ajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans le tambour pour aviver les blancs naturellement.
- Un filet de vinaigre blanc dans le bac adoucissant remplace avantageusement les assouplissants chimiques.
- Utilisez une balle de lavage ou des balles de tennis pour les doudounes et remplacer l'adoucissant.
- Activez le programme 'Éco' de votre machine : il dure plus longtemps mais consomme bien moins d'énergie.

→ Nettoyez votre filtre à microplastiques ou équipez-vous d'un sac de lavage anti-microfibres (Guppyfriend).

## 03 — Détachants naturels maison

Avant de recourir à des produits chimiques agressifs, les ingrédients naturels sont souvent aussi efficaces — et bien plus respectueux de vos vêtements et de l'environnement.

<b>Herbe</b>	Alcool à 70° ou fiel de bœuf. Laisser agir 15 min avant de rincer à l'eau froide.
<b>Sang</b>	Eau froide impérativement (jamais chaud !). Puis eau oxygénée ou sel de cuisine en frottant doucement.
<b>Vin rouge</b>	Sel fin immédiatement pour absorber. Ensuite eau gazeuse, puis vinaigre blanc dilué.
<b>Café / thé</b>	Eau froide puis du blanc d'œuf battu ou de l'eau gazeuse en tapotant sans frotter.
<b>Graisse / huile</b>	Savon de Marseille ou bicarbonate. Laisser agir 30 min, puis laver normalement.
<b>Sueur / auréoles</b>	Bicarbonate + quelques gouttes de citron en pâte. Laisser 1h avant lavage.
<b>Encre</b>	Alcool à 70° ou lait entier froid. Tamponner sans frotter pour ne pas étaler.
<b>Rouge à lèvres</b>	Glycérine végétale ou démaquillant huileux, puis savon de Marseille.
<b>Terre / boue</b>	Laisser sécher complètement, puis brosser. Ensuite eau froide et savon.
<b>Rouille</b>	Jus de citron + sel fin. Exposer au soleil si possible pour activer le blanchiment naturel.
<b>Champignon / moisissure</b>	Vinaigre blanc pur en tampon, puis lavage à 60 °C si la matière le permet.
<b>Cire / bougie</b>	Gratter le surplus une fois durci. Glisser du papier absorbant et repasser dessus (chaleur moyenne).

### ◆ Règles d'or du détachage

- Agir vite : plus la tache est traitée tôt, plus elle est facile à éliminer.
- Tamponner, jamais frotter : le frottement étale la tache et abîme les fibres.
- Traiter toujours côté envers du tissu pour pousser la tache vers l'extérieur.
- Tester sur une zone cachée (couture intérieure) avant d'appliquer sur la tache.
- Rincer abondamment à l'eau froide après le traitement avant de laver normalement.

## 04 — Séchage & repassage écologique

Le sèche-linge est l'un des appareils les plus énergivores du foyer. En adoptant des alternatives naturelles, vous prolongez la vie de vos tissus tout en réduisant votre facture énergétique.

### Le séchage naturel — le meilleur choix

#### Séchage à plat recommandé pour

- Laine & cachemire
- Soie & matières délicates
- Maillots de bain
- Pulls & tricotés
- Vêtements structurés

#### Séchage suspendu pour

- Coton, lin, chanvre
- Vêtements synthétiques
- Jean & pantalons (à l'envers)
- Chemises (sur cintre)
- Linge de maison

Séchez toujours vos vêtements à l'abri du soleil direct pour éviter la décoloration des couleurs et la fragilisation des fibres. L'air libre reste la meilleure option, mais un séchoir d'intérieur bien ventilé convient parfaitement par temps humide.

### Si vous utilisez un sèche-linge

#### ◆ Conseils pour limiter l'impact du sèche-linge

- Utilisez toujours le programme ECO ou la température la plus basse possible.
- Préférez les cycles à basse température pour synthétiques et matières mixtes.
- Nettoyez le filtre à chaque utilisation pour maintenir l'efficacité énergétique.
- Sortez le linge légèrement humide pour finir le séchage à l'air et réduire le temps de cycle.
- Optez pour des balles de séchage en laine (anti-statique, réduit le temps de séchage de 25 %).

### Le repassage intelligent

Repassez uniquement ce qui en a réellement besoin. De nombreux vêtements peuvent être portés sans repassage s'ils sont retirés de la machine ou du séchoir et suspendus immédiatement. Repassez toujours le linge encore légèrement humide — cela nécessite moins de chaleur et de temps.

#### Astuces anti-repassage

- Retirer le linge dès la fin du cycle
- Suspendre immédiatement sur cintre
- Tirer doucement sur les coutures
- Plier immédiatement draps & serviettes
- Utiliser un spray d'eau pour défroisser

#### Réduire l'énergie au repassage

- Repasser en une seule fois (fer chaud = moins de temps)
- Commencer par les textiles basse température
- Utiliser la vapeur plutôt que la haute chaleur
- Éteindre avant la fin et finir avec la chaleur résiduelle
- Opter pour une housse réfléchissante

## 05 — Entretien des matières naturelles

Chaque fibre naturelle a ses spécificités. En les respectant, vous garantissez la longévité de vos pièces Etikashion.

### ■ COTON BIO · 30–40 °C

Séchage à l'air ou sèche-linge basse température. Repasser humide à 150–200 °C. Éviter les blanchissants chlorés qui fragilisent les fibres. Le coton bio se bonifie avec les lavages.

### ■ LIN · 30–40 °C main ou machine

Séchage à plat ou suspendu. Repasser humide ou avec vapeur (200 °C max). Le lin se froisse naturellement — c'est son charme. Il gagne en souplesse avec l'usage.

### ■ LAINE & CACHEMIRE · 30 °C programme laine / main

Séchage à plat obligatoire (jamais suspendu). Ne jamais tordre — essorer doucement. Repasser avec linge humide intercalé. Ranger avec anti-mites naturels (lavande, cèdre).

### ■ SOIE · 30 °C main ou programme soie

Séchage à plat, à l'abri du soleil et de la chaleur. Repasser à l'envers à 110 °C maximum avec linge humide. Jamais de vinaigre pur (acide), pas d'essorage en machine.

### ■ TENCEL / LYOCELL · 30 °C programme délicat

Séchage à plat ou sur cintre doux. Repasser légèrement humide. Éviter l'essorage fort. Tissu très absorbant — le séchage naturel préserve son tombé remarquable.

### ■ CHANVRE · 40 °C machine ou main

Très résistant — peut être séché en machine basse température ou à l'air. Repasser humide à 200 °C. S'assouplit et embellit avec les années. Idéal pour le linge de maison.

## 06 — Produits ménagers naturels — Recettes

Faites vos propres produits d'entretien avec quelques ingrédients simples, économiques et totalement biodégradables.

### Lessive maison universelle

#### Ingrédients

- 100 g de savon de Marseille râpé
- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe de cristaux de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande (optionnel)

#### Préparation

Dissoudre le savon râpé dans 500 ml d'eau chaude. Ajouter le bicarbonate et les cristaux de soude. Compléter à 2 litres avec de l'eau froide. Bien agiter avant chaque utilisation. Doser à 100–150 ml par lavage.

### Adoucissant naturel vinaigre blanc

#### Ingrédients

- 500 ml de vinaigre blanc (8–14 %)
- 20 gouttes d'HE lavande ou eucalyptus
- Flacon doseur

#### Préparation

Mélanger vinaigre et huiles essentielles dans le flacon. Verser 50–80 ml dans le bac adoucissant. Efficace contre le calcaire, assouplit les fibres, neutralise les odeurs. Aucune odeur résiduelle après séchage.

### Détachant universel express

#### Ingrédients

- 2 c. à soupe de bicarbonate
- 1 c. à soupe de savon noir liquide
- Quelques gouttes de citron

#### Préparation

Mélanger en pâte. Appliquer sur la tache avec une vieille brosse douce. Laisser agir 20–30 minutes. Rincer à l'eau froide puis laver normalement. Particulièrement efficace sur les taches grasses et le col de chemise.

### Blanchissant naturel pour blancs

#### Ingrédients

- Jus de 2 citrons frais
- 3 c. à soupe de gros sel
- 1 litre d'eau chaude

#### Préparation

Faire tremper les articles blancs 1 à 2 heures. Laver normalement. Pour un résultat optimal, étendre en plein soleil après le trempage — l'UV naturel amplifie l'effet blanchissant du citron.

### Anti-mites naturel pour armoire

**Ingrédients**

- Sachets en tissu respirant
- Lavande séchée ou cèdre
- Quelques clous de girofle

**Préparation**

Remplir les sachets avec un mélange de lavande, morceaux de cèdre et clous de girofle. Placer dans les tiroirs et entre les pulls. Renouveler l'odeur tous les 3 mois en pressant légèrement les sachets. Protection efficace et parfum agréable.

## 07 — Prolonger la vie de vos vêtements

*Le vêtement le plus écologique est celui qu'on ne fabrique pas. Prendre soin de ses pièces est l'acte le plus durable qui soit.*

### Le stockage et le rangement

Un bon rangement évite les déformations, les faux plis durables et les dommages causés par les parasites. Investissez dans des cintres en bois ou velours pour vos vestes et chemises — jamais de cintres fins en métal qui marquent les épaules.

#### À suspendre sur cintre

- Chemises, chemisiers, blouses
- Vestes, manteaux, blazers
- Robes
- Pantalons (pince au pli)
- Pièces structurées

#### À plier et ranger à plat

- Pulls, lainages, cachemire
- T-shirts & débardeurs
- Mailles & tricotés
- Jeans et denim
- Sous-vêtements, chaussettes

### La réparation — L'art de prolonger

Avant de jeter un vêtement abîmé, pensez réparation. Un bouton manquant, une couture qui lâche ou un petit accroc se réparent facilement à la main ou à la machine. Le sashiko (broderie japonaise de reprise) et le visible mending transforment les imperfections en ornements et racontent l'histoire d'un vêtement aimé.

#### ◆ La trousse de réparation indispensable

→ Un assortiment d'aiguilles (couture main et machine) et de fils assortis à votre garde-robe.

→ Des boutons de rechange — conservez toujours ceux fournis avec les vêtements.

→ De la colle à textile et du thermocollant (pour renforcer les zones d'usure discrètement).

→ Un dé à coudre, des ciseaux cranteurs et de la craie de tailleur.

→ Un kit de reprises à la main avec laine et soie pour mailles et pulls.

→ Un rouleau anti-peluches et une pierre à laine pour les pulls boulochiers.

### Entretien régulier entre les lavages

**Techniques sans lavage**

- Aérer 30 min après le port
- Brosser les vêtements en laine
- Défroissage vapeur sur cintre
- Pierre à laine pour boulochage
- Rouleau adhésif pour peluches

**Fréquence de lavage conseillée**

- T-shirt : après 1–2 ports
- Jean : après 5–10 ports
- Pull : après 3–5 ports
- Veste / manteau : 2–4 x / saison
- Pyjama : 2–3 fois / semaine

## 08 — Que faire en fin de vie ?

Un vêtement ne se jette pas — il se transforme, se transmet ou se recycle. Voici les alternatives responsables à la poubelle.

### ■ Recycler les fibres

Déposez vos textiles usagés en bornes de collecte (Le Relais, Valdelia, H&M; collecte). Même abîmés, ils peuvent devenir isolants, chiffons industriels ou nouvelles fibres.

### ■ Donner & échanger

Emmaüs, La Croix-Rouge, Ressourceries locales, Buy Nothing Groups. Un vêtement que vous ne portez plus peut devenir un vêtement adoré par quelqu'un d'autre.

### ■ Revendre en seconde main

Vinted, Leboncoin, Vestiaire Collective, dépôt-vente local. La mode circulaire est un geste concret pour réduire la production neuve.

### ➤ ■ Upcycler & créer

Un jean usé devient une pochette, un chemisier transformé en un accessoire original. L'upcycling est une démarche créative et engagée.

### ■ Composter les fibres naturelles

Le coton, le lin, la laine et le chanvre 100 % naturels peuvent être compostés si sans traitement chimique. Coupez en petits morceaux pour accélérer la décomposition.

### ◆ L'engagement Etikashion

→ Chez Etikashion, chaque vêtement est conçu pour durer des années — pas des saisons.

→ Nos matières éco-responsables (coton bio, lin certifié, Tencel) sont choisies pour leur durabilité et leur impact réduit.

→ Nous soutenons le mouvement de la mode circulaire : achetez moins, choisissez mieux, prenez soin.

→ Pour toute question sur l'entretien de vos pièces Etikashion, contactez-nous : +333 87 00 22 07.

« La mode la plus durable est celle qu'on choisit avec conscience et qu'on entretient avec amour.

»