

# Lessive au lierre


 Wenmelescarabe




[https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Lessive\\_au\\_lierre/fr](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Lessive_au_lierre/fr)

Dernière modification le 06/06/2024

 Difficulté Très facile

 Durée 30 minute(s)

 Coût 0,00 EUR (€)

## Description

Ce tutoriel a pour objectif de vous amener à produire votre propre lessive facile à faire chez soi (20 minutes de préparation et 10 à 24h de repos avant stockage) faite maison, zéro déchet, biodégradable (100% de produit naturel) et utilisant des ressources faciles à trouver dans l'espace public en zone rurale comme en zone urbaine. La lessive se conserve pendant 3 semaines dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

# Sommaire

## Sommaire

---

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Cueillette du lierre

Étape 2 - Nettoyage des feuilles

Étape 3 - Ebullition des feuilles

Étape 4 - Macération/infusion du mélange

Étape 5 - Filtration du mélange

Étape 6 - Stockage de la lessive


Étape 7 - Utilisation en machine


Notes et références

Commentaires


# Introduction

La lessive au lierre s'appuie sur l'extraction de la saponine (agent moussant) contenue dans les feuilles (et pas les tiges) du lierre grimpant (et non le lierre rampant pour éviter de récolter des feuilles contaminées par les urines animales notamment). Par ébullition et infusion des feuilles dans l'eau, on obtient un jus concentré utilisable en substitution des lessives conventionnelles.

 Les saponines (ou saponosides) sont des molécules tensioactives (pouvoir moussant servant de détergent) naturellement produites par des plantes ou des animaux. On retrouve des saponines dans d'autres sources végétales (soja, quinoa, tomates, pommes de terre, petits pois, épinards, pois chiches) et animales (plancton et autres invertébrés marins).

 Précautions : éviter d'utiliser des ustensiles dédiés à l'alimentation, l'ensemble de la plante est toxique si elle est consommée (l'ingestion de deux à trois baies donne déjà des signes d'empoisonnement : brûlures dans la gorge, maux de tête, tachycardie, crampes, vomissements/diarrhées).

Cette lessive peut être jugée désagréable par certain.e à cause de son odeur assez forte de plante (utiliser du vinaigre en adoucissant réduit l'odeur) et l'effet légèrement jaunissant sur le linge blanc.

 La saponine est aussi utilisée dans des recettes de shampoing et de liquide vaisselle DIY. On retrouve également de la saponine dans d'autres plantes comme la saponaire et les marrons du marronnier d'Inde (le fruit, pas la bogue).

## Matériaux

- 100 g de feuilles de lierre fraîchement cueilli (environ 50 feuilles)
- 1 L d'eau

## Outils

- (ciseau ou sécateur)
- (gants, surtout pour les personnes à la peau sensible car le lierre peut être urticant)
- casserole ou fait tout (**si possible dédié à des usages non alimentaire pour éviter toute intoxication liée à un mauvais nettoyage des ustensile utilisé**)
- passoire ou linge propre pour filtrer l'infusion
- un contenant dédié au stockage de la lessive réalisée (attention à bien signaler le contenu si vous utilisez un contenant alimentaire, et à ne pas le réutiliser pour stocker des denrées alimentaires).

---

## Étape 1 - Cueillette du lierre

Récolter environ une cinquantaine de feuilles pour 1L d'eau

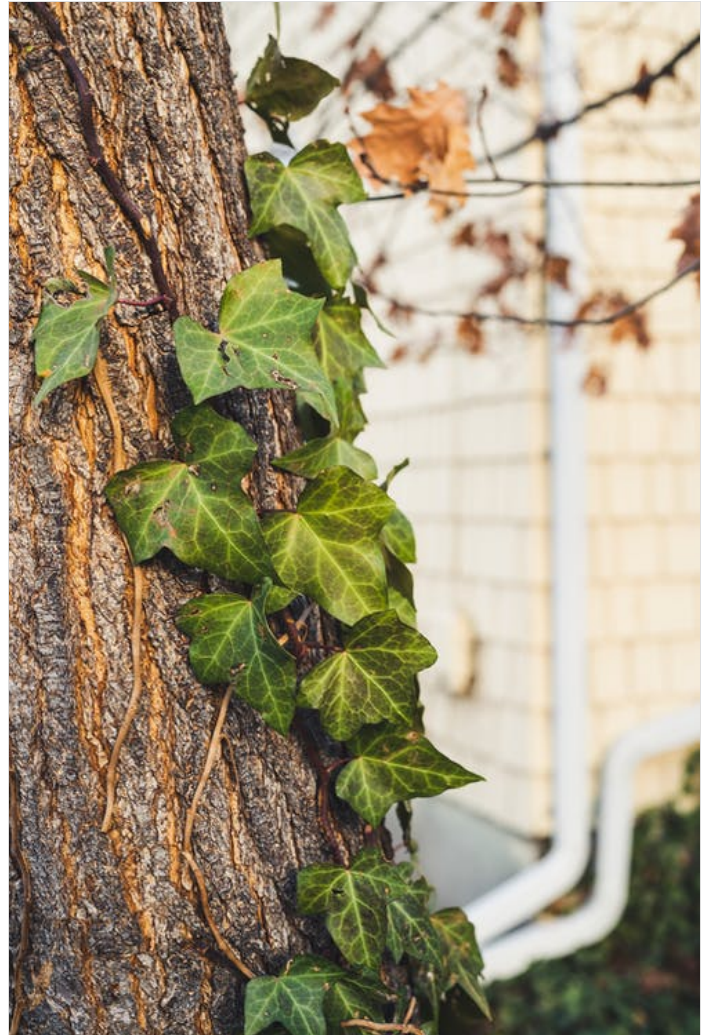
- Où trouver du lierre

Le lierre est une plante d'ombre qui pousse généralement sur les troncs des arbres, mais également sur les faces nord des bâtiments et murets.

- Reconnaître le lierre

Les feuilles du lierre sont alternes, à limbe assez coriace, vert foncé ou légèrement blanchi sur les contours du limbe. Les feuilles juvéniles sont en forme d'étoile, les feuilles adultes présentent deux formes différentes selon leur fonction :

- les feuilles caulinaires sont palmatinervées à 5 lobes plus ou moins profonds (parfois 3)
- celles des tiges florifères (ayant accès à la lumière) sont ovales, à sommet aigu



---

## Étape 2 - Nettoyage des feuilles

Simplement les nettoyer à l'eau pour éliminer la poussière et les éventuelles petites choses indésirables. Il n'est pas nécessaire d'enlever les tiges, à votre préférence. Après lavage vous pouvez frotter ou hacher les feuilles afin qu'elles libèrent plus facilement leur saponine.

---

## Étape 3 - Ebullition des feuilles

Portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes environ, avec couvercle. Puis sortez du feu.

---

## Étape 4 - Macération/infusion du mélange

Laissez gentiment refroidir et macérer toute une nuit, sans ôter le couvercle.

---

## Étape 5 - Filtration du mélange

Le lendemain, filtrez le mélange (les feuilles de lierre doivent avoir viré au vert foncé) à l'aide d'un écumoire, d'une fine passoire ou d'un linge. Vous pouvez composter les feuilles de lierre si vous êtes équipé.e d'un bac à compost ou d'un composteur.

---

## Étape 6 - Stockage de la lessive

La recette se conserve environ **3 semaines maximum** en bouteille, à l'abri de la lumière et de la chaleur (voire au frigo l'été). Dans un endroit chaud cette lessive aura vite tendance à fermenter : facilement identifiable a changement d'odeur et l'apparition de bulles dans la bouteille. Pour conserver votre lessive au lierre plus longtemps, vous pouvez la verser dans des moules à gâteaux en silicone et la placer au congélateur. Deux moules équivalent à deux bouchons.

---

## Étape 7 - Utilisation en machine

Les quantités sont les mêmes que celles de votre lessive commerciale classique. Si vous souhaitez un peu plus d'efficacité au lavage sans utiliser plus de lessive vous pouvez ajouter un peu de bicarbonate de soude (1 poignée par litre) dans la préparation.

---

## Notes et références

1. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Lierre\\_grimpant#Description](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lierre_grimpant#Description)
2. La recette ainsi que 2 autres alternatives <https://magazine.laruchequiditoui.fr/lessive-maison-au-lierre-et-bien-plus-encore/>
3. Une autre recette avec des explications utiles pour la culture générale : <https://planetezerodechet.fr/lessive-au-lierre-recette-zero-dechet-naturelle/>
4. Lien vers une recette de shampoing DIY <https://www.greenweez.com/magazine/les-alternatives-au-shampoing-12055/>