

7

astuces pour faire durer vos affaires de sport à la buanderie

Sport pour tous Vos habits de sport coûtent souvent cher et il n'est pas toujours simple d'enlever les odeurs et les taches tout en les préservant. On vous donne quelques conseils pratiques.

Coraline Chapatte

Un short de sport qui sent encore mauvais après avoir été lavé, un t-shirt technique qui régule mal la transpiration ou une veste imperméable qui laisse soudainement passer la pluie? C'est éternel, d'autant plus que les vêtements de sport coûtent souvent cher. Il existe une solution et elle est simple: changer vos habitudes de lavage.

Avec Claire Vinçonneau-Perrot, formatrice en entretien de textiles, nous avons réuni pour vous sept astuces pour mieux laver vos vêtements de sport, mais aussi faire des économies.

1

Les produits à utiliser (et ceux à éviter)

Les détergents sous forme liquide avec la mention «Spécial sport» permettent de venir à bout des odeurs et traces de transpiration, tout en préservant les propriétés techniques des fibres synthétiques des habits de sport.

A contrario, les adoucissants et la lessive en poudre sont à bannir: les premiers obstruent les pores des textiles et leur font perdre leur respirabilité et les seconds ne se dissolvent vraiment bien qu'à partir de 40 degrés (voir l'astuce numéro deux). Ils contiennent aussi souvent des agents blanchissants qui abîment les fibres techniques.

2

Une température de lavage basse suffit

Les étiquettes de lavage des vêtements de sport indiquent souvent des températures de lavage basses. Un lavage à plus haute température abîme les fibres synthétiques. «Un vêtement de sport portant l'inscription 30 °C peut dans la majorité des cas être lavé à 40 °C pour davantage d'efficacité et sans grand risque, car la température de l'eau des machines à laver à usage domestique n'est à son maximum de chaleur que pendant une durée très limitée», explique la spécialiste en entretien des textiles Claire Vinçonneau-Perrot.

3

Ralentir la fréquence de lavage

Cela dépend du vêtement et de sa matière. Seuls les vêtements en matière synthétique portés en première couche (en contact direct avec le corps) et les sous-vêtements nécessitent un lavage après chaque activité sportive. Les pièces en mérinos peuvent être portées plusieurs fois avant de devoir être lavées, leurs fibres naturelles limitant la fixation des odeurs de transpiration.

De la même manière, les coupe-vent ou les secondes couches nécessitent des lavages moins fréquents, car ils ne sont pas en contact direct avec le



Ce ne sera bientôt plus un casse-tête de laver vos habits après le sport. Peter Cade/Getty Images

corps. Les aérer après une session de sport est donc suffisant.

4

Comment effacer des taches

«Il faut traiter les taches rapidement et avant tout lavage afin d'éviter qu'elles ne se fixent dans le textile», souligne Claire Vinçonneau-Perrot. Des produits usuels et bon marché permettent d'agir sur les salissures courantes: la graisse d'une chaîne de vélo s'enlève facilement avec du liquide vaisselle ou du fiel de bœuf, un savon «magique» et

écologique vendu à petit prix dans les grandes surfaces. Les traces de sang disparaissent avec un peu d'eau froide.

5

Imperméabiliser les vêtements de sport

Quatre étapes suffisent pour restaurer les propriétés déperlantes et antisalissure des vêtements techniques. La première étape consiste à tester la déperlance en vaporisant de l'eau sur la surface de l'habit. Si une imperméabilisation est nécessaire, la deuxième étape est de laver les vêtements

à traiter avec du détergent «Spécial sport» ou un produit de lavage de préimperméabilisation.

L'imperméabilisation constitue la troisième étape. Elle est effectuée en laissant tremper les habits dans de l'eau contenant le produit imperméabilisant ou en utilisant le cycle spécial à cet effet sur une machine à laver. Souvent oubliée, mais primordiale, la dernière et quatrième étape consiste à faire sécher les vêtements imperméabilisés au sèche-linge. C'est cette dernière étape qui permet de «fixer» le produit.

6

Préparer le linge avant de le laver

Un pré-lavage en machine n'est généralement pas nécessaire. Les éventuelles taches doivent, par contre, être traitées en amont (voir l'astuce numéro quatre). Les pièces en mérinos doivent être distinguées des habits en fibres synthétiques pour être lavées séparément avec le détergent laine adéquat.

Avant de les mettre dans la machine à laver, il est important de retourner les vêtements et de fermer toutes les fermetures à glissière et scratches pour qu'ils ne s'abîment pas pendant le lavage en machine.

7

L'entretien des vêtements de ski

À moins d'avoir renversé du café ou laissé tomber des frites pleines de ketchup dessus, les vêtements de ski n'ont pas besoin de passer en machine pendant la saison d'hiver. Les laver, par exemple, après chaque week-end sur les pistes leur fait perdre trop rapidement leurs propriétés thermiques et imperméables.

Par contre, si, à la fin de la saison, vous souhaitez les réimperméabiliser avant de les ranger, n'oubliez pas de les laver avant de les imperméabiliser (voir l'astuce numéro cinq). Quant aux microdoudounes (utilisées en seconde couche en ski de randonnée), il faudrait dans l'idéal ne pas les laver, mais seulement les aérer. En cas de lavage avec imperméabilisation, ajouter quelques balles de tennis dans le sèche-linge aidera à leur redonner le gonflant initial.

Des gestes pour préserver votre porte-monnaie et la planète

Attendre d'avoir suffisamment de vêtements de sport sales pour faire une machine à laver (au lieu de faire tourner une machine à moitié pleine). De plus, une quantité plus importante de linge augmente le frottement entre les vêtements, ce qui permet un nettoyage plus efficace. Privilégier des habits en mérinos qui nécessitent une fréquence de lavage plus faible, car ils peuvent être portés plusieurs fois avant d'être vraiment sales. En plus, lors du lavage, aucun microplastique n'est rejeté (au contraire des vêtements en fibres synthétiques qui «perdent» des microcomposantes lors de chaque lavage). Choisir des cycles de lavage courts et, si disponibles sur votre machine à laver, privilégier les programmes de lavage spéciaux sport. Non, vous n'avez pas besoin de laver vos habits de sport pendant deux heures.