

La Méthode Japonaise

Le guide complet de la maison à la japonaise, adapté aux logements français

家

La Méthode Japonaise

Le guide complet de la maison à la japonaise, adapté aux logements français

La Méthode Japonaise
Le guide complet de la maison à la japonaise, adapté aux logements français

© 2026 La Méthode Japonaise. Tous droits réservés. Ce livre numérique est destiné à l'usage personnel de son acheteur. Toute reproduction ou diffusion, même partielle, sans autorisation écrite est interdite.

Avant d'utiliser ce livre. Les conseils qu'il contient sont donnés à titre d'information générale. Ils ne remplacent ni l'avis d'un médecin, ni celui d'un professionnel du bâtiment, du chauffage ou de la ventilation. Lisez toujours l'étiquette des produits et les consignes du fabricant de vos appareils et de vos revêtements, et faites un essai sur une petite zone discrète. Ne mélangez jamais les produits ménagers entre eux.

Illustrations réalisées avec l'aide de l'intelligence artificielle.

Première édition, 2026.

Sommaire

Vous cherchez une réponse rapide ? 6

Avant-propos 8

Votre logement en dix questions 15

PARTIE I — L'ESPRIT DE LA MAISON 20

1 Six mots japonais pour comprendre une maison 21

2 Le genkan : laisser le dehors à la porte 32

3 Désencombrer à la japonaise 43

4 Une place pour chaque chose 56

5 Faire entrer l'air 66

PARTIE II — LES INGRÉDIENTS SIMPLES 77

6 Saleté acide, saleté alcaline : la logique japonaise 78

7 Les ingrédients, un par un 88

8 Les recettes de la maison 106

PARTIE III — PIÈCE PAR PIÈCE 126

9 La cuisine 127

10 La salle de bain 143

11 Les toilettes 156

12 La chambre et la literie 165

13 Le salon, les sols et les fenêtres 175

14 Les placards et les vêtements 188

PARTIE IV — L'AIR, L'EAU, LA CHALEUR 198

15 Humidité, buée et moisissures 199

16 Le linge : laver, sécher, ranger sans odeur 216

17 Chaud l'hiver, frais l'été 235

18 Les odeurs 252

PARTIE V — LES ROUTINES 264

19 Les routines du quotidien 265

20 La semaine et le mois 276

21 Le grand Ossodji de fin d'année 285

22 L'année de la maison 297

Avant de refermer ce livre 305

ANNEXES 308

À imprimer : Ma routine du matin et du soir 309

À imprimer : Une zone par jour 310

À imprimer : Les tâches du mois 311

À imprimer : Le grand Ossodji, séance par séance 312

À imprimer : Fiches recettes à découper (1) 313

À imprimer : Fiches recettes à découper (2) 314

À imprimer : Étiquettes pour vos flacons 315

À imprimer : Quelle saleté, quel produit 316

À imprimer : Les mélanges interdits et en cas d'accident 317

À imprimer : Mon relevé d'humidité 318

À imprimer : L'année de la maison 319

Petit lexique japonais 320

Sources 326

Vous cherchez une réponse rapide ?

Les questions qu'on se pose le plus souvent, et la page où se trouve la réponse.

LE LINGE

Mes serviettes sentent le chien mouillé 217

Mon linge met des heures à sécher en hiver 225

Avec ou sans sèche-linge, que faire ? 229

Ma machine à laver sent mauvais 224

Les cols et les poignets restent gris 219

Faut-il mettre du vinaigre dans la machine ? 231

HUMIDITÉ ET AIR

Mes vitres ruissellent le matin 204

Quel taux d'humidité viser ? 201

Une tache noire dans un coin du mur 210

Le bas du mur blanchit et s'effrite 213

Un déshumidificateur, oui, mais lequel ? 208

Faut-il aérer quand il pleut ou qu'il gèle ? 67

Ma VMC tire-t-elle encore ? 71

SALLE DE BAIN ET TOILETTES

Les joints de la douche noircissent 148

Le calcaire revient sur les robinets 151

La douche ou le lavabo sent l'égout 154

Un cerne jaune dans la cuvette 159

CUISINE

La hotte est collante 129

Une casserole a brûlé 112

Les éponges sentent au bout de deux jours 135

Le réfrigérateur garde une odeur 138

ODEURS

Je ne sens plus l'odeur de chez moi 253

Les chaussures et l'entrée sentent 39

Le placard sent le renfermé 195

Bougies, encens, diffuseurs : pourquoi pas ? 261

FROID ET CHALEUR

J'ai froid malgré le chauffage 242

Quelle température dans chaque pièce ? 244

Une bouillotte sans risque de brûlure 238

Garder la maison fraîche sans climatiseur 246

La canicule et nos parents âgés 249

PRODUITS ET RECETTES

Quel produit pour quelle saleté ? 79

Quels mélanges sont dangereux ? 107

Combien de temps garder un spray maison ? 124

Que faut-il avoir dans son placard ? 102

Quoi utiliser sur mon parquet, mes tomettes ? 178

Des vitres sans traces 183

RANGEMENT ET ROUTINES

La maison déborde d'objets 50

Où donner, vendre ou recycler ? 52

Les objets traînent toujours au même endroit 57

Je n'ai pas le temps de faire le ménage 273

Des mites dans l'armoire 193

Les acariens dans la literie 170

Le grand ménage de fin d'année 294

Chaudière, ramonage : quelles obligations ? 302



CHAPITRE 1

Six mots japonais pour comprendre une maison

Avant les gestes, il y a des idées simples. Six mots suffisent

Le samedi, vous avez tout fait : les sols, la salle de bain, la cuisine jusqu'au-dessus du réfrigérateur. Le mercredi suivant, le plan de travail a retrouvé son petit tas : le courrier, les clés, une boîte de thé restée ouverte, la facture d'eau à classer. La serviette de la veille sèche en boule sur le rebord de la baignoire. Rien de grave, mais le samedi d'après, tout recommence.

Les foyers japonais connaissent cela aussi. Les conseils qu'on lit là-bas s'adressent à des gens fatigués et pressés, pas à des moines. Leurs logements ne sont pas plus grands que les nôtres en moyenne, souvent moins bien isolés, et beaucoup plus humides en été. Ce qui les aide tient en quelques mots très cou-

rants, que les magazines répètent à chaque saison et dont certains s'apprennent dès l'école.

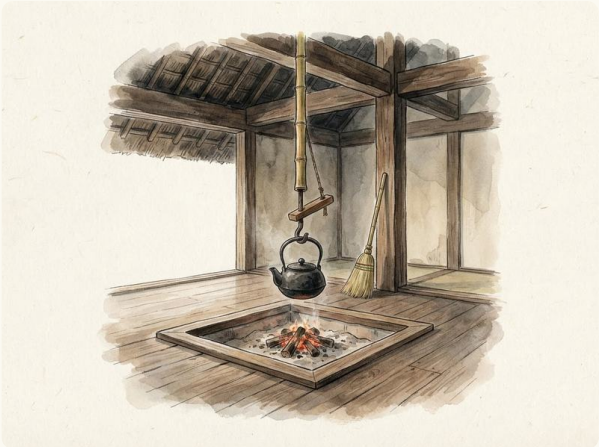
Avant les gestes, il y a des idées simples. Six mots suffisent. Chacun désigne une habitude précise, et plusieurs rappellent ce que faisaient nos grands-mères. Vous en pratiquez sûrement déjà quelques-uns sans leur donner de nom. Les nommer aide à les tenir.

DANS CE CHAPITRE

Ossodji : le grand nettoyage qui accueille l'année 22
Mottainai : le regret de gâcher 23
Danshari : refuser, se défaire, se détacher 24
Teiichi : une place fixe, et ranger devient remettre 26
Kanki : changer l'air, même quand il pleut 27
Tsuide et nagara : le ménage qui se greffe sur un autre geste 28
Ce que ces six mots ne disent pas du Japon 30

Ossodji : le grand nettoyage qui accueille l'année

L'Ossodji, c'est le grand nettoyage qu'on fait au Japon avant le Nouvel An. Le premier o est long et veut dire « grand », *soji* veut dire « le ménage ». Ne le confondez pas avec o-soji, au o court : c'est simplement « le ménage », dit poliment.



Dans les maisons japonaises d'autrefois, la suie du feu allumé à l'intérieur noircissait tout : d'où l'ancien nom du grand ménage, « chasser la suie ».

Son ancêtre s'appelle *susuharai*, « chasser la suie ». Dans les maisons d'autrefois, on faisait du feu à l'intérieur, au foyer et à la cuisine, et la suie noircissait tout. D'après un almanach du XIX^e^ siècle, le 13 du dernier mois est devenu la date fixe en 1640, celle du grand nettoyage du château d'Edo, puis la coutume a gagné les marchands et le peuple. C'est aujourd'hui le 13 décembre. Le sens est double : enlever la crasse de l'année, et recevoir dans une maison propre le *toshigami*, le dieu de l'année, qui descend dans les foyers au Nouvel An pour apporter le bonheur.

À Edo, après ce gros travail, on mangeait une soupe de baleine pour reprendre des forces. Les personnes âgées, les malades et les enfants restaient dans une autre pièce ou sortaient : c'était un chantier physique, réservé aux bien portants. La leçon vaut toujours : pour les hauteurs, prenez un plumeau télescopique plutôt qu'un escabeau, et ne montez jamais sur une chaise.

Aujourd'hui, les temples et les sanctuaires font toujours leur *susuharai* avec de longues perches de bambou garnies de feuilles. Dans les familles, il recule : avec les appareils modernes, on nettoie plus souvent dans l'année, et beaucoup de foyers ne le font plus. Autrefois, il se faisait même deux fois par an, au printemps et à l'automne. Notre grand ménage de printemps n'est pas si loin. Plus étonnant, la loi japonaise sur les déchets, votée en 1970, dit encore que l'occupant d'un bâtiment « doit effectuer un grand ménage » selon le plan fixé par la commune.

De l'Ossodji, retenez surtout la méthode, que les fabricants japonais résument en deux principes : du haut vers le bas, parce que la poussière tombe ; du fond vers la porte, pour ne jamais repasser sur ce qui est propre. L'entrée se fait en dernier, et la poussière sort de la maison avec vous. Le plan jour par jour se trouve au chapitre « Le grand Ossodji de fin d'année ».

AU JAPON

大掃除 · **Ossodji (ōsōji)** — « le grand nettoyage ». Le calendrier traditionnel est précis. On commence le 13 décembre et on finit au plus tard le 28. On évite le 29, parce que le chiffre 9 se prononce comme le mot « souffrance ». On évite aussi le 31 : préparer la maison la dernière nuit (*ichiya-kazari*, « la décoration d'une seule nuit ») serait un manque de respect envers le dieu de l'année. Les familles en retard finissent quand même le 31 au soir.

Mottainai : le regret de gâcher

Mottainai veut dire aujourd'hui « quel gâchis », « c'est dommage de jeter ça ». Le mot vient de *motta*i, auquel un dictionnaire de 1444 donne le sens d'« allure, aspect imposant », et de *nai*, « sans ». Ses premiers sens étaient plus larges, « inconvenant » ou au contraire « c'est trop d'honneur ». Il en avait un troisième, presque le seul encore employé : dommage de ne pas tirer parti de la valeur d'une chose. On le relie souvent à une éthique bouddhiste du respect des choses ; c'est une interprétation répandue, pas une étymologie démontrée.

Le mot a fait le tour du monde grâce à Wangari Maathai, fondatrice kényane du Mouvement de la ceinture verte et prix Nobel de la paix 2004. En février 2005, invitée au Japon, elle le découvre et propose d'en faire un mot mondial de l'environnement : les trois R (réduire, réutiliser, recycler), plus le respect des ressources.

Dans la maison, *mottainai* se voit d'abord au réfrigérateur. En 2023, les ménages japonais ont jeté 2,33 millions de tonnes de nourriture : 43 % d'aliments jamais entamés, 41 % de restes d'assiette, 16 % d'épluchures trop épaisses. Près de la moitié du gâchis n'a donc jamais été ouvert. Le geste qui en découle est simple : voir ce qu'on a avant d'acheter, les produits ouverts devant (voir le chapitre « La cuisine »). Le même réflexe vaut sous l'évier, où dorment souvent deux flacons de dégraissant entamés.



La serviette élimée ne part pas à la poubelle : découpée, parfois cousue en plusieurs épaisseurs, elle devient le chiffon à tout faire.

Dans la salle de bain, la serviette élimée ne part pas à la poubelle : elle devient *zokin*, le chiffon à tout faire. À l'époque d'Edo, on cousait ensemble plusieurs épaisseurs de vieux coton pour le renforcer ; aujourd'hui, beaucoup de foyers japonais découpent de vieilles serviettes. La vieille brosse à dents finit dans le seau à ménage, pour les rails de fenêtre et les joints. Nos grands-mères faisaient la même chose avec les vieux draps.

Restons honnêtes : le Japon qui « ne gaspille rien » n'existe que dans les clichés. Il était en 2014 le deuxième producteur mondial de déchets d'emballages plastiques par habitant, derrière les États-Unis, et il jette encore 37 kg de nourriture par habitant et par an, même si ce chiffre baisse. Poussé trop loin, *mottainai* devient même un piège : « c'est dommage de jeter » finit par remplir les placards. Le mot invite à respecter les objets, pas à tout garder. C'est contre ce blocage qu'est né le mot suivant.

Danshari : refuser, se défaire, se détacher

Danshari s'écrit avec trois caractères, et chacun est un verbe. *Dan*, « refuser » : ne pas laisser entrer ce qui ne servira pas. *Sha*, « jeter » : se défaire du bric-à-brac qui

envahit la maison. *Ri*, « se détacher » : lâcher l'attachement aux objets pour vivre dans un espace libre.

Le mot vient de pratiques du yoga et apparaît en 1976 chez un maître de yoga japonais. C'est Hideko Yamashita qui en a fait une méthode de rangement, dans un livre paru le 17 décembre 2009, devenu un grand succès l'année suivante. Le nom est une marque déposée par son autrice ; ce livre l'emploie pour désigner une idée, sans vendre de méthode. Pour elle, le rangement n'est qu'un moyen : le but est d'apprendre à lâcher prise, pour l'esprit autant que pour la maison.



Refuser d'abord : le prospectus part au tri avant d'atterrir sur la console, et vous n'aurez jamais à le ranger.

Une limite compte plus que toutes les autres. Au Japon, la mode du *danshari* a provoqué des disputes de famille, jusqu'à des divorces, chez des gens qui jetaient les affaires des autres. Yamashita a répondu nettement : jeter sans permission les affaires d'autrui, même d'un proche, ce n'est pas du *danshari*. On ne trie que ses propres affaires. Le carton du fils parti et les outils du conjoint à la cave attendent que leur propriétaire décide.

On confond souvent le *danshari* avec la méthode de Marie Kondo, parue en 2010 ou 2011 selon les sources : celle-ci propose un grand tri en une seule fois, alors que le *danshari* commence à la porte, par ce qu'on refuse de laisser entrer.

C'est ce premier verbe qui rend le plus de services. Refuser, c'est l'échantillon qu'on laisse sur le comptoir du magasin, le prospectus qui part au tri avant d'atterrir sur la console de l'entrée. Un objet qui n'entre pas, vous n'aurez jamais à le ranger ni à le dépoussiérer. La suite, avec un plan sur un week-end, se trouve au chapitre « Désencombrer à la japonaise ».

IDÉE REÇUE

« Le danshari et la méthode KonMari, c'est la tradition japonaise du rangement. »

Ce sont deux méthodes modernes, publiées entre 2009 et 2011, et toutes deux sont des marques déposées. Les « 5S » qu'on croise dans certains livres de rangement viennent, eux, de l'usine : trois S chez un constructeur automobile japonais en 1960, première mention écrite des cinq en 1976. Ce qui est ancien au Japon, c'est le grand nettoyage de fin d'année, ou un mot comme *mottainai*, pas les méthodes de tri.

Teiichi : une place fixe, et ranger devient remettre

Teiichi veut dire « position fixée » : l'endroit attribué à un objet, celui où il retourne toujours. Vos grands-mères disaient « une place pour chaque chose et chaque chose à sa place ». Le Japon y ajoute une méthode. Quand la place est fixée, ranger revient à remettre, et l'on cherche moins souvent.

Une consultante japonaise en rangement décrit un cycle en quatre temps. On sort tout, sinon on rechute en quelques jours. On trie chaque objet selon son usage et la fréquence à laquelle il sert. On fixe les places, en commençant par les objets les plus utilisés. Puis on remet après chaque usage. Ce qui sert chaque jour ou chaque semaine va à hauteur de taille ; ce qui sert une fois par mois ou par an va plus haut ou plus bas, et rien de lourd en hauteur. Les objets qu'on oublie en sortant, portefeuille ou badge, ont leur place près de l'entrée.



Un plan vide se nettoie d'un seul geste d'éponge ; sur le plan encombré, il faut soulever, essuyer et reposer chaque objet.

La règle la plus utile tient en une phrase : si vous n'arrivez pas à remettre un objet à sa place, c'est que la place est mauvaise. Remettre doit être aussi facile que de jeter l'objet dans un grand panier. Les ciseaux qui traînent toujours sur la table de la cuisine ont un tiroir trop loin, ou trop plein. Changez la place, pas la personne.

Le mot a un cousin dans le vocabulaire des usines, *seiton* : « une place définie, une quantité définie ». Les deux mènent

à des plans dégagés, et c'est là que le rangement rejoint le ménage. Un plan vide se nettoie d'un seul geste d'éponge. Un plan encombré oblige à soulever, essuyer et reposer chaque objet, et on finit par contourner. Une professionnelle japonaise du nettoyage conseille même de déplacer ses affaires une fois par mois pour nettoyer dessous, en remettant devant ce qui sert le plus (voir le chapitre « Une place pour chaque chose »).

LE PETIT TEST

Le test du plan vide

- Un soir, videz entièrement un plan de travail de la cuisine. Laissez l'autre comme d'habitude. Si vous n'en avez qu'un, faites l'essai deux soirs de suite.
- Le lendemain matin, nettoyez les deux en regardant l'heure avant et après chacun.
- Comptez les objets que vous avez dû soulever et reposer sur le plan encombré. Le chronomètre montre pourquoi, au Japon, on range avant de nettoyer.

Kanki : changer l'air, même quand il pleut

Kanki veut dire « renouveler l'air », littéralement « échanger l'air ». Au XIVe siècle, le moine Kenko écrivait déjà : « Une maison doit être construite en pensant à l'été. »

L'été japonais explique cette exigence. En août, l'air de Tokyo contient environ 19 g d'eau par mètre cube, contre 13 g à Paris, une fois et demie plus. Juin et juillet sont la saison des pluies, le *tsuyu*, et la moisissure est la grande crainte des foyers. Depuis 2003, pour lutter contre les produits chimiques dégagés par les matériaux neufs, la loi impose une ventilation mécanique dans toutes les pièces habitables, qui renouvelle au moins la moitié de l'air du logement chaque heure, jour et nuit.

Les consignes publiques japonaises sont précises. Pour créer un courant d'air, on ouvre deux ouvertures placées en diagonale : une fenêtre et une porte, ou deux fenêtres aux deux bouts du logement. Dans une pièce à une seule fenêtre, on ouvre la porte et on pose devant la fenêtre un ventilateur tourné vers l'extérieur. Pendant les pollens, une ouverture de 10 cm derrière un voilage divise par quatre environ les grains qui entrent.



Deux ouvertures placées en diagonale, une fenêtre et une porte ou deux fenêtres aux deux bouts du logement, et l'air traverse tout l'appartement.

Chez nous, l'ADEME conseille d'ouvrir grand 5 à 10 minutes par jour, même en hiver. Les autorités de santé ajoutent de baisser pendant ce temps les radiateurs placés sous les fenêtres, et rappellent qu'une VMC seule ne suffit pas. Reste la question de novembre : faut-il aérer quand il pleut ? La différence de climat donne la réponse. L'hiver de Tokyo est sec, 51 % d'humidité en janvier. Celui de Paris est humide, 83 %, à la même température moyenne de 5,4 °C. Mais un air froid, même chargé de pluie, contient très peu d'eau. L'air de janvier à Paris, une fois réchauffé à 20 °C dans votre salon, ne fait plus qu'environ 34 % d'humidité. Aérer en hiver assèche donc la maison, même sous la pluie. C'est pourquoi les habitudes japonaises contre l'humidité d'été rendent tant de services chez nous en hiver.

Un hygromètre à quelques euros suffit pour le vérifier. Un jour de pluie de janvier, notez l'humidité du salon, ouvrez grand 10 minutes, refermez, attendez que la pièce ait retrouvé sa température et relisez. Le chapitre « Faire entrer l'air » détaille le courant d'air et la VMC.

Tsuide et nagara : le ménage qui se greffe sur un autre geste

Le sixième mot est en réalité une paire. *Tsuide* veut dire « à l'occasion de », « au passage » ; *nagara*, « pendant que », « tout en faisant autre chose ». Ce ne sont ni des

termes techniques ni une méthode officielle, plutôt une façon de faire : on ne réserve pas de temps au ménage, on greffe un petit geste sur un geste qu'on fait déjà.

Après le sèche-cheveux, on essuie le miroir avec la serviette qu'on a encore à la main. En ouvrant le réfrigérateur, on passe un coup de chiffon sur la porte. Pendant que l'après-shampooing agit, on frotte un coin de la douche. Une professionnelle japonaise du nettoyage passe l'éponge sur toute la table dès qu'elle en a taché un coin. Une conseillère en rangement ajoute la hotte qu'on laisse tourner après la cuisson et la ventilation de la salle de bain qu'on n'éteint pas en sortant. Sa formule : «un petit geste fait en passant a un effet considérable».



En ouvrant le réfrigérateur, un coup de chiffon sur la porte : le petit ménage se greffe sur un geste que vous faites déjà.

Ça marche parce que la saleté fraîche part d'un coup de chiffon. La professionnelle du nettoyage conseille d'ailleurs 2 à 3 minutes de cuisine chaque jour, parce que la graisse du jour s'enlève facilement. Dans la salle de bain, la métropole de Tokyo rappelle que les peaux mortes et les restes de savon sont «le meilleur aliment» des moisissures : les rincer après usage leur coupe les vivres.



Dans les écoles japonaises, ce sont les élèves qui nettoient, par petits groupes, chacun dans une zone qui change chaque semaine.

Gardez le matériel à portée de main, un chiffon en microfibre dans chaque pièce plutôt qu'au fond du placard à balais. Changez de coin à chaque fois, et découpez : la fenêtre de gauche cette semaine, celle de droite la suivante. Les magazines japonais conseillent aussi un quart d'heure par zone et par semaine, minuteur en main; l'idée vient pourtant d'une méthode américaine lancée en 2001. Surtout, pas de pression : 5 minutes si c'est 5, 10 si c'est 10, à heure fixe.

Ces réflexes s'apprennent tôt. Dans les écoles japonaises, ce sont les élèves qui nettoient, sans agents d'entretien attitrés. Les textes officiels y voient un apprentissage du travail, de la responsabilité et de la coopération, et les enfants y comprennent vite que salir a un coût. L'image s'arrête pourtant à la porte des maisons : en 2021, les Japonaises consacraient en moyenne 2 h 26 par jour au ménage, contre 25 minutes pour les hommes. Le modèle de l'école se transpose bien en famille : un quart d'heure de ménage commun, une zone par personne, qui tourne chaque semaine (voir le chapitre « Les routines du quotidien »).

AU JAPON

掃除の時間 · **soji no jikan (sōji no jikan)** — « l'heure du ménage ». À l'école, les élèves sont répartis en petits groupes, les *han*. Chaque groupe nettoie une zone qui change chaque semaine : la classe, un couloir, le gymnase, le hall d'entrée. On cite souvent une vingtaine de minutes après le déjeuner, quatre jours par semaine, mais cela varie selon les écoles, et toutes ne font pas nettoyer les toilettes aux élèves.

ATTENTION

En passant, un seul produit à la fois. Les gestes au passage se font le plus souvent à l'eau et au chiffon. Si vous utilisez un produit, aérez pendant et après. **Ne mélangez jamais l'eau de Javel avec un acide (vinaigre, acide citrique) ni avec un autre produit** : un détartrant WC versé « en passant » dans une cuvette où reste de la Javel dégage un gaz toxique. Gardez les flacons hors de portée des enfants et des animaux.

Ce que ces six mots ne disent pas du Japon

Reste à remettre le Japon lui-même à sa juste place. Les maisons japonaises ne sont pas minuscules : la moyenne nationale est de 91,7 m² par logement en 2023, contre 92 m² en France en 2020. Tokyo, en revanche, tombe à 64 m². Le petit logement est une réalité de grande ville et de location, des deux côtés, et les gestes japonais servent d'abord aux petits appartements, à Paris comme à Tokyo.

Les foyers japonais utilisent aussi beaucoup de produits du commerce : gels chlorés, gels WC acides, fumigènes contre la moisissure. Les flacons portent une mention obligatoire, *mazeru na kiken*, « danger, ne pas mélanger ». Le ménage « naturel » au bicarbonate de soude y est une tendance parmi d'autres. Quant à l'image

d'une maison vide et silencieuse, elle vient de l'art du thé, pas du ménage courant : la plupart des Japonais vivent dans des logements ordinaires, avec des objets, des enfants et peu de temps.

Prenez donc ces six mots comme des outils. Pour commencer, choisissez-en un seul cette semaine. Le plus facile est souvent *teiichi* : une coupelle pour les clés près de la porte, et la décision de les y poser chaque soir en rentrant.

LA RÈGLE JAPONAISE

Chaque objet a une place fixe, et chaque petit ménage se greffe sur un geste que vous faites déjà.

L'ESSENTIEL

- L'Ossodji est le grand nettoyage japonais de fin d'année, né du *susuharai* qui chassait la suie : du haut vers le bas, du fond vers la porte, l'entrée en dernier.
- *Mottainai*, le regret de gâcher, invite à respecter les objets et à voir ce qu'on a avant d'acheter ; poussé trop loin, il finit par remplir les placards.
- Le *danshari*, méthode moderne de 2009, commence par refuser ce qui entre, et l'on ne trie jamais que ses propres affaires.
- Le *teiichi* donne à chaque objet une place fixe ; si l'objet n'y revient pas, c'est la place qu'il faut changer.
- *Kanki*, c'est ouvrir grand chaque jour, par deux ouvertures en diagonale, et en hiver même quand il pleut : l'air froid du dehors assèche la maison une fois réchauffé.
- *Tsuide* et *nagara* greffent le ménage sur des gestes déjà faits, quelques minutes à heure fixe, sans pression.
- Ces mots décrivent des habitudes répandues au Japon, pas un pays idéal : empruntez-les un par un.



CHAPITRE 16

Le linge : laver, sécher, ranger sans odeur

Sécher vite, et envoyer l'eau dehors

Un dimanche de février. La machine a tourné le matin, l'étendoir est déplié dans le salon depuis midi. Le soir, les tee-shirts sont presque secs, les serviettes encore lourdes sur les bords. Le mardi, en sortant de la douche, on s'essuie le visage avec une serviette propre qui sent le chien mouillé.

Cette odeur ne dit rien de la façon dont votre maison est tenue. Elle vient d'une bactérie précise, qui a besoin de deux choses : un reste de sébum dans le tissu, et du temps passé mouillé. Au Japon, où l'on sèche très souvent le linge dans la pièce, les fabricants de lessive et d'appareils ont étudié ce problème de près.

Leurs règles se transposent bien à un appartement français en hiver, avec une différence de taille : nos machines chauffent l'eau, les leurs le plus souvent non.

DANS CE CHAPITRE

Pourquoi la serviette sent le chien mouillé 217
Avant la machine : le panier, le trempage, les cols 219
Dans la machine : remplir, doser, chauffer, sortir à temps 222
Le tambour, le joint, le bac et le filtre 224
Étendre à la japonaise 225
Retirer l'eau de l'air 227
Avec ou sans sèche-linge, selon votre chauffage 229
Sec jusqu'aux coutures : vérifier, plier, ranger 231
L'eau du bain, le vinaigre, l'assouplissant 231

Pourquoi la serviette sent le chien mouillé

En 2011, un grand fabricant japonais de lessive et une université japonaise ont identifié le principal responsable de l'odeur de linge mal séché : une bactérie, *Moraxella osloensis*. L'article scientifique a suivi en 2012. Sur du linge lavé et séché, prélevé dans des foyers japonais, elle était présente sur 86 % des serviettes, la moitié des chaussettes et des tee-shirts, deux taies d'oreiller sur trois.



Le test de la serviette mouillée : un coin humide suffit à réveiller l'odeur aigre si les bactéries sont déjà installées dans le tissu.

Elle a besoin de saleté pour produire l'odeur : la même souche sentait sur des serviettes usagées, pas sur des serviettes neuves. Sa nourriture, ce sont surtout les restes de sébum et de sueur que le lavage n'a pas emportés. Elle résiste bien au dessèchement, et mieux aux UV que d'autres bactéries courantes : le séchage ne la tue pas, il l'endort. En revanche, elle supporte mal les tensioactifs de la lessive. Un lavage bien dosé et un agent à l'oxygène actif sont donc de vraies armes.

Un point surprend toujours : l'odeur disparaît quand le linge est sec et revient dès qu'il est mouillé à nouveau. La serviette semblait propre dans l'armoire, elle sent après la douche. La bactérie était déjà là, l'eau l'a réveillée.

Le facteur qui décide, c'est le temps que le tissu passe mouillé. Plus il dure, plus les bactéries se multiplient, jusqu'à former une couche que le lavage ordinaire enlève mal. Les fabricants japonais en ont tiré une règle pratique : visez un séchage complet en moins de 5 heures. L'un d'eux écrit que l'odeur peut apparaître environ 5 heures après le début du séchage, selon les conditions. C'est un objectif, pas une limite au-delà de laquelle tout est perdu.

Vous avez peut-être lu que cette bactérie se développe « au-delà de 60 % d'humidité et entre 20 et 40 °C ». Ce chiffre circule dans la presse japonaise, mais il ne figure pas dans l'étude d'origine. Une pièce tiède et humide favorise les bactéries ; pour l'odeur, c'est pourtant la durée pendant laquelle le tissu reste mouillé qui pèse. Pour sécher vite, trois facteurs jouent : l'humidité de l'air, son mouvement et sa température. L'humidité compte le plus : autour du linge, un spécialiste japonais du séchage vise 50 % ou moins.

AU JAPON

部屋干し · **Heya-boshi** : « le séchage dans la pièce ». Selon une enquête reprise par la presse japonaise, environ 80 % des ménages sèchent leur linge à l'intérieur, au moins une partie du temps. Les raisons sont pratiques : la saison des pluies (*tsuyu*, 梅雨, en juin et juillet), le pollen au printemps, les couples qui travaillent et étendent le soir, les règlements d'immeuble. La méthode est née de la contrainte, celle que nous connaissons en février dans un appartement, et c'est pour cela qu'elle se transpose.

LE PETIT TEST

Le test de la serviette mouillée

- Prenez dans l'armoire une serviette propre et sèche, et mouillez-en un coin.
- Sentez. Une odeur aigre ou de chien mouillé veut dire que les bactéries sont installées : cette serviette a besoin d'un trempage à l'oxygène actif.

LA RÈGLE JAPONAISE

Un linge mouillé ne doit jamais attendre : sorti de la machine dans la demi-heure, sec en moins de 5 heures, rangé seulement quand il est sec jusqu'aux coutures.

Avant la machine : le panier, le trempage, les cols

Le premier geste se fait dans la salle de bain. Une serviette mouillée jetée en boule dans le panier reste humide pendant des heures, au contact du sébum : exactement ce que la bactérie demande. Faites-la sécher sur un porte-serviettes avant de la mettre au sale, comme le gant, le tapis de bain et le torchon. Préférez un panier qui laisse passer l'air, et ne laissez pas le linge sale attendre des jours : le sébum part de plus en plus mal. Pendant des années, j'ai mis ma serviette du matin directement dans le panier ; c'est le geste qui a le plus changé l'odeur du linge à la maison.

Le trempage *tsukeoki*, pour le linge qui sent déjà



Le trempage à l'oxygène actif se fait dans une bassine ouverte, jamais dans un récipient fermé, les mains gantées et la poudre pesée.

Quand une serviette sent déjà, un lavage normal ne suffit souvent pas. Au Japon, on fait alors un *tsukeoki*, un « laisser tremper », avec un blanchissant à l'oxygène actif : chez nous, le percarbonate de soude, vendu au rayon lessive, en droguerie ou en magasin bio. Nos grands-mères mettaient le linge à tremper la veille ; le *tsukeoki* reprend ce geste, plus court et mieux dosé.

La recette d'un grand fabricant japonais de lessive : 5 g de percarbonate par litre d'eau à environ 40 °C (l'eau chaude du robinet, bien chaude mais supportable à la main), 30 minutes de trempage. Un fabricant japonais de percarbonate donne la même dose pour les vêtements : 1 cuillère à soupe rase, environ 10 g, pour 2 litres d'eau. Contre l'odeur, 30 minutes suffisent ; pour une tache tenace, ce fabricant va jusqu'à 1 heure, et on ne dépasse jamais 2 heures. Pas d'eau bouillante : trop chaud, le percarbonate se décompose plus vite qu'il n'agit, et l'eau ne doit jamais dépasser la température de l'étiquette. Un universitaire japonais spécialiste du lavage propose une version courte, 15 à 20 minutes dans un seau d'eau à 40 °C avec

un agent oxygéné, et compte ensuite environ un mois sans odeur ; dans ses comparaisons, l'eau à 40 °C assainissait mieux que l'eau à 25 °C. Le même trempage convient aux taies d'oreiller qui gardent une odeur (le cuir chevelu aurait plus de deux fois plus de glandes sébacées que le front et le nez) et aux draps jaunis. Faire bouillir la serviette ne sert à rien de plus : un spécialiste japonais le déconseille et préfère ce trempage.

RECETTE

Trempage *tsukeoki* au percarbonate

Ingrédients : 5 g de percarbonate par litre d'eau à environ 40 °C, soit 1 c. à soupe rase (environ 10 g) pour 2 litres. Bassine de 5 litres : 25 g (2 c. à soupe et demie) ; seau de 10 litres : 50 g (5 c. à soupe). Les granulés varient d'une marque à l'autre : la première fois, pesez.

Préparation : avec des gants et des lunettes, dissoudre la poudre dans une bassine ouverte, immerger le linge, laisser 30 minutes (1 heure pour une tache tenace, jamais plus de 2 heures), puis laver normalement en machine.

Pour : serviettes, gants de toilette, tee-shirts, taies, draps jaunis, torchons.

À éviter sur : laine, soie, cuir ; pièces métalliques (boutons, rivets, fermetures) ; symbole « blanchiment interdit » ; textiles qui déteignent ; eau plus chaude que la température de l'étiquette.

Conservation : aucune, la solution se jette après usage ; jamais en bouteille fermée.

ATTENTION

Le percarbonate peut provoquer de graves lésions des yeux. Gants et lunettes ; bassine ouverte, car l'oxygène dégagé fait monter la pression d'un récipient fermé ; produit dans son emballage d'origine, au sec, hors de portée des enfants. **Ne mélangez jamais l'eau de Javel avec un acide (vinaigre, acide citrique) ni avec un autre produit.** Avec le percarbonate, elle dégage un gaz toxique et une forte chaleur. Œil : rincez 15 minutes, paupières écartées, puis consultez un ophtalmologiste, même si la douleur passe. Ingestion : ne faites pas vomir, ne donnez rien à boire, gardez l'emballage, appelez un centre antipoison, ou le 15 en cas de détresse.

Cols et poignets



Le col jauni, c'est du sébum : un pain de savon de Marseille et une vieille brosse à dents le traitent avant la machine.

Le col jauni, c'est du sébum. Au Japon, il est courant de le frotter avec un savon solide détachant avant le lavage. Le savon de Marseille fait le même travail : mouillez, frottez le pain, brossez doucement avec une vieille brosse à dents, laissez agir quelques minutes, lavez. Quelques gouttes de lessive liquide pure marchent aussi, ou le spray au sesquicarbonate de soude du quotidien, sauf sur la laine et la soie (voir le chapitre « Les recettes de la maison »). Certains savons détachants contiennent un azurant optique, qui peut modifier la teinte des tissus pastel. Sur un vêtement de couleur, testez d'abord : un peu de produit sur un endroit caché, 5 minutes, puis un tissu blanc pressé dessus ; s'il se colore, lavez ce vêtement seul. Pour le col des manteaux qu'on ne lave pas, un foulard fin et lavable fait écran.

Dans la machine : remplir, doser, chauffer, sortir à temps



Tambour bien rempli mais pas tassé : la main passe à plat au-dessus du linge, qui se lave et se rince mieux.

Les fabricants japonais conseillent de remplir la cuve à 7 ou 8 dixièmes. Sur une machine à hublot, il doit rester un espace libre en haut du hublot : la main passe à plat au-dessus du linge. Trop tassé, il se lave et se rince mal ; trop peu rempli, il gaspille de l'électricité par kilo lavé. La notice donne la capacité en kilos de chaque programme.

Les conseils japonais sont pensés pour une eau très douce, autour de 5 °f (degrés français de dureté). En France, la moyenne tourne autour de 20 à 30 °f, et l'Aisne ou le Nord dépassent 35 °f. Le calcaire neutralise une partie de la lessive ; selon la dureté, la bonne dose varie du simple au triple. Votre dureté figure sur la facture d'eau ; la mairie, le distributeur d'eau et les résultats du contrôle sanitaire publiés par le ministère de la Santé la donnent aussi, et des bandelettes de test existent. Suivez ensuite le tableau de l'emballage, à la ligne de votre dureté. Plus de lessive ne lave pas mieux : un surdosage se rince mal, laisse des résidus irritants, encrasse la machine et nourrit les bactéries de l'odeur. La lessive maison au savon de Marseille râpé supporte mal cette eau calcaire : le savon se lie au calcium, le linge risque de grisailler et la machine de s'encrasser (voir le chapitre « Les recettes de la maison »). Si l'eau est dure ou la peau sensible, activez le rinçage supplémentaire ; pour le linge qui sent, un spécialiste japonais conseille deux, voire trois rinçages.

Chauffer : l'arme que les machines japonaises n'ont pas

La plupart des machines japonaises lavent à l'eau froide ; d'où l'oxygène actif, le trempage et le séchage rapide. Les nôtres chauffent l'eau. À partir de 60 °C, la plupart des micro-organismes sont inactivés, et la literie y perd aussi ses acariens. Un lavage froid perd une partie de cet effet ; une lessive en poudre avec agent oxygéné le compense mieux qu'un cycle froid rallongé.

Linge	Température
La plupart des vêtements	30 °C

Fin de l’extrait

La Méthode Japonaise compte 329 pages, 258 illustrations et 11 pages à imprimer.

Le livre complet poursuit avec l’entrée, le désencombrement, l’air, les ingrédients et leurs recettes dosées, chaque pièce de la maison, l’humidité, le linge, le froid et la chaleur, les odeurs, les routines et le grand Ossodji de fin d’année.

maisonalajaponaise.com