

Les couches lavables

Depuis quelques temps, on parle de plus en plus des couches lavables. Effet de mode, prise de conscience, volonté de faire des économies? Finalement peu importe la motivation première des parents, le plus important est de constater que les couches lavables regroupent de nombreux points positifs. Mais en faisant quelques recherches sur le net, force est de constater que le choix est immense! Ce petit article vous permettra j'espère de comprendre le monde des couches lavables en abordant les avantages et les différentes sortes sur le marché.



Les avantages des couches lavables

- La santé de bébé

Le couche jetables, fait en matière plastique, sont remise en question, notamment car elle ne sont pas confortable pour nos petits, notamment à cause du contact du plastique sur la peau (vous vous verriez supporter une serviette hygiénique 24h/24, pendant trois ans?), allergies, augmentation de la température des testicules des petits garçons (d'ailleurs, on perd un degré en passant à une couche lavable et en cas de température, il est même conseillé de laisser bébé fesses nues)...

Le produit le plus contesté est le polyacrylate de sodium: il a la capacité impressionnante d'absorber jusqu'à 800 fois son volume d'eau. Est-ce réellement inoffensif pour un tout petit bébé? Ce gel est en contact permanent avec la peau du bébé. (Rappelons que ce produit a été interdit depuis 1985 aux Etats-Unis dans les tampons hygiéniques à cause des risques du syndrome du choc toxique). De plus, en 2000, Grennpeace enquête sur les couches jetables et retrouvent du trybutyl étain (TBT) et du monobutyl étain (MBT). Ces deux produits sont responsables de perturbations endocriennes.

Certains articles font également état de la présence retrouvée dans les couches jetables de furane et de dioxine (une des substances les plus toxiques pour l'homme, 1000 fois plus toxique que le cyanure de potassium) dans la cellulose et l'enveloppe des couches jetables. Vous l'aurez compris, nous sommes loin des couches lavables qui sont naturels avec leur fabrication à base de chanvre, coton bio ou de bambou! Enfin, elles diminuent les risques allergiques chez l'enfant (rougeurs, démangeaisons ou même eczéma) car leurs fibres sont naturellement douces et absorbantes (sans gel de polyacrylate mais par leur matière) et dépourvues de parfums et additifs chimiques pouvant être toxiques (TBT, dioxines...).



- **Les économies**

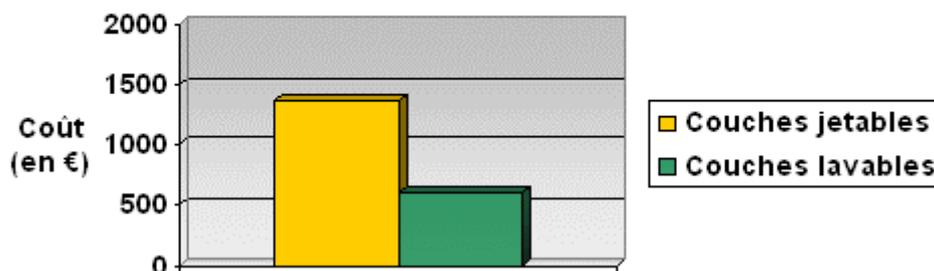
Pour nous aider à voir les économies réalisées par rapport aux couches jetables, voici un extrait des conseils donnés sur l'ilinappy:

"Prenons un exemple concret : si vous changez votre bébé 6 fois par jour, 365 jours par an et ce sur 2,5 ans environ, il vous faudra acheter $6 \times 365 \times 2,5 = 5475$ couches en 2,5 ans.

Une couche jetable coûte environ 0,25 centimes d'euro (prix moyen), ce qui représente une dépense de 1368 euros sur 2,5 ans.

Pour les couches lavables, comptez un investissement de départ de 400 euros environ (pour une vingtaine de couches) + coût des lessives = 200 euros (2 à 3 machines par semaine)."

Différence prix pour un enfant de 0 à 2 ans et demi



Je rajouterais que l'économie est d'autant plus grande si on réutilise les couches pour le bébé suivant! A savoir aussi, il existe un grand marché de la couche d'occasions (notamment avec www.ajulipopotin.com), les couches se revendent en moyenne 50% de leur prix d'achat neuves, ce qui permet de tester de nouvelles couches sans qu'elles envahissent nos tiroirs si elles ne conviennent pas à la morphologie de bébé.

- **L'aspect écologique**

Comme nous l'avons vu au-dessus, un bébé a besoin d'environ 5500 couches de sa naissance à la propreté. Sachant qu'une couche jetable pèse à peu près dans les 150 grammes, un tout-petit produira presque un kilo par jour, soit plus de 900 kilos jusqu'à l'âge moyen de la continence! Pollueur dès sa naissance... Enfouies ou incinérées, elles se décomposent en 200 à 500 ans, nous laissons de sacrés souvenirs à nos arrières arrières et encore d'autres arrières-petits-enfants! Il reste la possibilité des couches jetables écologiques qui restent une bonne alternative mais qui ne sont pas recyclables à 100%... Certains vous diront que les couches lavables sont polluantes car le fait de les laver gaspille et consomme de l'eau. Certes, il faut les laver mais une jetable "classique" utilise énormément d'eau dans sa fabrication, le blanchissage exige l'utilisation de produits toxiques rejetés dans la nature. Ce tableau trouvé sur « couches éco-services » provenant de la thèse de AS Outh compare les couches jetables aux couches lavables:

	1000 couches jetables	1000 changes couches Lavables Lavées à domicile	1000 changes couches lavables Lavées en blanchisserie
Production pate papier (kg)	98		
Production plastiques (kg)	14		
Production coton bio (kg)		2	2
Production lessive (kg)		29	29
TOTAL (KG) MATIERES PREMIERES	112	31	31
Energie production	3.455.000	578.000	578.000
Energie Lavage		1.452.000	873.000
TOTAL ENERGIE (unité britannique)	3.455.000	2.030.000	1.451.000
Eau production (litres)	23.824	2903	2903
Eau lavage (litres)		5670	3585
Chasse d'eau des toilettes (litres)		5387	5387
TOTAL EAU (litres)	23.824	13.960	11.875
TOTAL Pollution de l'Air (kg d'émission)	3,8	7,8	3,6
TOTAL (KG) DÉCHETS SOLIDES	200	27	27

Les différents types de couches

Le marché des couches est très important et le choix varié. Entre les TE1, les couches, les culottes, les inserts, les boosters et les différentes marques, il est difficile parfois de s'y retrouver, surtout en tant que débutantes. Faisons un petit tour d'horizon pour voir les différentes couches lavables.

- Les Te1

Les te1 sont le diminutif de Tout-en-un, AIO, All In One ou encore intégrales. C'est un système très simple, ressemblant le plus à la couche jetable. Par sa facilité, il plait souvent beaucoup aux papas, aux nounous ou encore aux crèches. Il existe plusieurs systèmes mais le résultat final est le même, une couche sans avoir besoin rajouter quoi que ce soit: à l'intérieur, des inserts (cousus, pressionnables ou à mettre dans une poche) qui permettent l'absorption et l'extérieur en PUL, polaire ou minkee. La fermeture peut se faire par velcros ou pressions. Certains préféreront les velcros pour leur rapidité d'installation notamment chez les bébés bougeons, d'autres les pressions qui restent toujours propres et qui ne s'accrochent pas aux vêtements dans la lessive. Les matières sont aussi variées: polaire avec l'effet bébé au sec mais que certaines peaux ne supportent pas, suédine, coton, bambou, chanvre, éponge... Il existe des TE1 à taille suivant le poids de bébé ou en taille unique.

Avantages: leur facilité d'utilisation, leur esthétique

Inconvénients: temps de séchage (moins long pour les couches à poches) car il n'est pas recommandé de passer les TE1 au sèche linge à cause du PUL (inserts possibles), nécessité de trouver la TE1 qui correspond à la morphologie de son bébé sous peine de fuites



- **Les Couches+ culottes**

La couche dite classique ressemble à une TE1 sauf qu'elle a besoin d'une culotte par-dessus. Il existe des couches multi-tailles ou taille unique et peuvent être en éponge, coton bio, bambou... Elles requièrent une culotte de protection qui assure l'imperméabilité. Là aussi, il existe plusieurs matières: on retrouve les culottes en laine, en PUL ou en polaire. Il n'est pas nécessaire de la laver à chaque change.

Avantages: leur efficacité, possibilité de ne pas laver la culotte à chaque fois, leur temps de séchage

Inconvénients: 2 installations nécessaires sur bébé, effet "grosses fesses"



Couche en coton bio (storchenkinder) à gauche, Couche en coton bio (one size) à droite



Culotte en laine

- **Les inserts**

Ce sont les doublures utilisables dans les couches lavables. Dans les Te1 ,elles sont indispensables et souvent vendues avec. Dans les Te1 à poches ou les couches+culottes, on peut en rajouter plusieurs afin de booster l'efficacité, notamment pour les gros pissouilleurs, les siestes ou les nuits. Ils peuvent passer au sèche-linge. Il n'est pas indispensable d'acheter des inserts de la même marque que la couche utilisée. Certaines mamans fabriquent leurs propres inserts.

- **Le papier de protection**

Vendu sous forme de rouleau ou en boîte, le papier de protection se met dans la couche et permet de retenir les selles. Il peut se jeter dans les toilettes car biodégradable ou dans la poubelle. Il est également possible de les réutiliser en les passant à la machine à laver.

- Les lingettes

Alternatives aux lingettes jetables ou aux lingettes en coton, les lingettes lavables sont la solution écologique et économique pour laver les petites fesses de bébé. En polaire, éponge, coton, bambou, chanvre ou autre, il est très facile de les faire soi même. Pour cela, il suffit de coudre deux matières. Elles se lavent en machine à laver avec les couches. Certaines mamans ont même étendu l'utilisation de ces lingettes en les utilisant pour se démaquiller.



En conclusion, vous l'aurez compris, les couches lavables sont LA solution écologique et économique pour les petites fesses de nos bébés. Elles ne ressemblent plus aux langes de nos grands-parents et sont au contraire très à la mode. Si vous êtes intéressées ou souhaitez en savoir plus, participez à la première semaine internationale des couches lavables. Organisée par ACPL, les [professionnels](#) de la couche lavable et les associations de maternage s'unissent pour informer le grand public sur les avantages des couches lavables.



Elodie Barthélémy

Rédactrice "Autour de la Naissance"

Sources:

Les couches lavables et autres alternatives aux couches jetables , par Grandir Autrement

<http://www.bulledecoton.org/>

<http://www.les-couches-lavables.fr/>

<http://www.couches-ecoservice.com/lavables.html>