

# Les couches lavables

Mise à jour le 17/12/2009

Les couches jetables représentent une quantité importante de déchets jusqu'à ce que l'enfant soit propre et ont un impact sur l'environnement non négligeable. Mais par quoi les remplacer ? Bien sûr, il ne s'agit pas de revenir à la corvée des langes à plier avec une épingle de sûreté ! Les couches lavables ont bien évolué et constituent aujourd'hui une alternative tout à fait moderne aux couches jetables.

## 1, Pourquoi passer aux couches lavables ?

### 1.1. C'est bon pour l'environnement

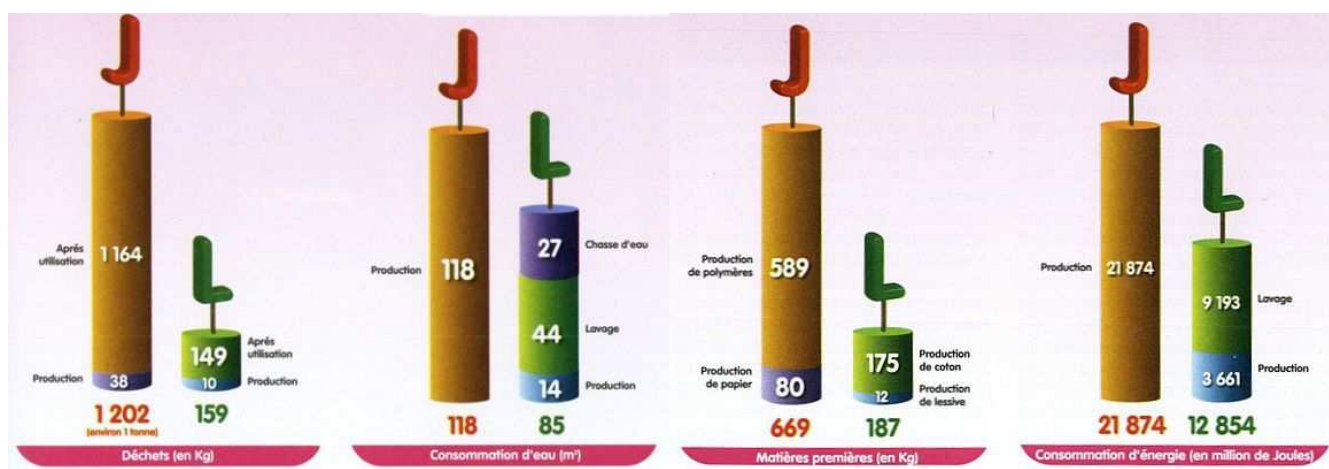
De 0 à 2,5 ans, un enfant utilisera environ 5000 couches, ce qui équivaut à :

- 25 kg de plastique soit 67 kg de pétrole brut,
- 4,5 arbres et 107 m<sup>3</sup> d'eau pour la fabrication des voiles en cellulose, l'industrie du papier étant la plus consommatrice en eau,
- des additifs chimiques (gels, blanchisseurs...)
- du chlore pour blanchir la cellulose ce qui entraîne la production de dioxine lors de l'incinération (reconnue comme substance cancérigène par l'OMS).

Les couches jetables mettent entre 300 et 500 ans à se décomposer. De plus, elles contiennent du polyacrylate de sodium (gel super absorbant) qui absorbe l'eau dans les décharges, retardant ainsi la décomposition d'autres déchets.

Une couche lavable peut être utilisée pendant des années pour deux voire trois enfants suivant les modèles.

Les graphiques suivants illustrent l'impact des deux types de couches en termes de production de déchets et de consommation d'eau, d'énergie et de matières premières.

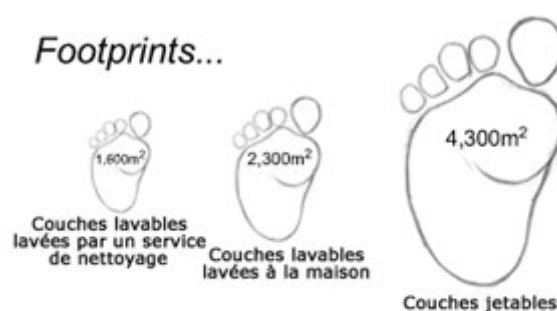


Source : [coucheslavables.ch](http://coucheslavables.ch) (Cycle de vie d'après l'étude de Lehrburger, Mullen, Janes, *diapers: Environmental Impacts and Lifecycle Analysis*, janvier 1991)

L'empreinte écologique mesure l'impact de la consommation d'énergie et de matières premières nécessaires pour fabriquer, transporter, utiliser et éliminer les différents types de couches. Elle s'exprime en unité de surface.

L'empreinte écologique des couches lavables est deux fois moins importante que celle des couches jetables, même en tenant compte de l'eau et de l'énergie utilisées pour les lavages.

Cette empreinte pourrait encore être réduite en faisant appel à un service de ramassage et de nettoyage de couches, mais en France, ces services sont extrêmement rares.



... représente la superficie de déchets requise pour chaque enfant et ce chaque année. (En moyenne, la superficie d'un terrain de foot est de 7500m²) Source : Best Foot Forward

## 1.2. C'est bon pour le porte-monnaie

Un enfant utilise environ 5000 couches de la naissance à la propreté. D'après la thèse d'Anne-Sophie OURTH sur les couches lavables, une couche lavable coûte 40% moins chère qu'une couche jetable discount et jusqu'à 80% de moins qu'une couche jetable de grande marque.

Le tableau suivant issu de la thèse illustre le coût des changes en fonction de différentes hypothèses choisies :

|                         | Hypothèse                           | Prix total de la naissance à la propreté | Prix du change |
|-------------------------|-------------------------------------|--|----------------|
| <b>Couches lavables</b> | 30 couches à 11€                    | 651                                      | 0,11           |
|                         | 20 couches à 11€ + 5 couches à 8€   | 581                                      | 0,10           |
|                         | 25 couches à 11€ + 10 couches à 22€ | 780                                      | 0,13           |
|                         | 50 couches à 22€                    | 1326                                     | 0,23           |
|                         | 40 couches à 11€, 2 enfants         | 906                                      | 0,08           |
|                         | 40 couches à 11€, 3 enfants         | 1053                                     | 0,06           |
|                         | 50 couches à 22€, 2 enfants         | 1472                                     | 0,13           |
|                         | 50 couches à 22€, 3 enfants         | 1617                                     | 0,09           |
| <b>Couches jetables</b> | Couches Discount                    | 831                                      | 0,19           |
|                         | Couches Grande marque               | 2249                                     | 0,51           |
|                         | 1/2 Discount - 1/2 Grande marque    | 1540                                     | 0,35           |
|                         | Couche Discount, 2 enfants          | 1662                                     | 0,19           |
|                         | Couches Grande marque, 2 enfants    | 4498                                     | 0,51           |

Ces calculs intègre le prix des couches lavables, l'électricité et l'eau nécessaire à les laver ainsi que l'amortissement de la machine à laver. L'économie est d'autant plus importante si les couches lavables sont utilisées pour plusieurs enfants.

## 2. Comment les choisir ?

Les couches lavables existent en taille unique qui s'ajustent par un système de pression à la taille de l'enfant, ou en multi-taille (trois taille différentes de 3 à 16kg).

Le nombre de couches lavables dépend du nombre de lessives que vous souhaitez faire dans la semaine. Comptez une quinzaine de couches. Si vous optez pour le système couche + culotte, prenez moitié moins de culottes que de couches car elles ne se salissent pas autant, on peut les réutiliser deux à trois fois.

## 2.1. Les différents systèmes

Il existe plusieurs systèmes avec chacun leurs avantages et leurs inconvénients (voir tableau suivant). Certains sites internet proposent de louer un pack de couches : [www.allocouches.com](http://www.allocouches.com), [www.ptitsdessous.com](http://www.ptitsdessous.com), [www.minipouces.fr](http://www.minipouces.fr). Cela vous aidera à faire votre choix concernant les différents modèles.

| Système                                    | Fonctionnement  | Avantages   | Inconvénients   |
|--|---|---|---|
| <b>Couche + culotte</b>                    | La couche absorbe l'humidité mais n'est pas étanche. Elle est associée à une culotte de protection imperméable. | Bonne absorption<br>Risque de fuite peu élevé<br>Plus facile à utiliser que les langes<br>Prix raisonnable<br>Temps de séchage raisonnable  | 2 manipulations à faire (couche + culotte à mettre par dessus)<br>Couche un peu épaisse sur les fesses d'un tout petit  |
| <b>TE2 (Tout en deux)</b>                  | La couche et la culotte peuvent être attachées ensemble grâce à un système de pressions.                        | Temps de séchage raisonnable<br>Peu de manipulation (la culotte de protection est déjà fixée sur la couche)                                 | Risque de fuite plus élevé qu'avec une couche + culotte<br>Prix un peu élevé  |
| <b>TE1 (toute en un ou AIO all in one)</b> | La couche et la culotte de protection sont cousues ensemble. Utilisation similaire aux couches jetables.        | Très facile d'utilisation<br>Demande peu de manipulation<br>Pas de culotte de protection à rajouter<br>Important choix de coloris et motifs | Absorption moyenne (moins bonne que pour une couche classique + culotte)<br>Temps de séchage important<br>Sèche-linge déconseillé si l'extérieur est en PUL<br>Prix élevé |

Aux couches s'ajoutent des accessoires comme :

- les doublures pour renforcer l'absorption ;
- les voiles de protection pour recueillir les selles.

Choisissez aussi les modèles en fonction de ceux qui vont être amenés à les utiliser (grands-parents, nourrice, crèche...). Peu de crèches acceptent les couches lavables.

Vous trouverez une liste de ces établissements sur :

<http://blog.grandirautrement.com/index.php/post/2007/04/10/52-des-creches-qui-acceptent-les-couches-lavables>



Exemple de couche TE1 (marque Bumgenius  
Source : [www.naturabebe.com](http://www.naturabebe.com)

## 2.2. Les matières

Les couches lavables existent en différentes matières. Les tissus absorbants de la couche sont en contact permanent avec la peau de bébé.

|                        | Tolérance | Absorption | Résistance aux lavages | Effet bébé au sec | Vitesse de séchage | Capacité bactéricide |
|------------------------|-----------|------------|------------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| <b>Coton</b>           | Très bon  | Moyen      | Bon                    | Non               | Moyen              | Non                  |
| <b>Chanvre</b>         | Très bon  | Très bon   | Très bon               | Non               | Lent               | Oui                  |
| <b>Bambou</b>          | Bon       | Bon        | Moyen                  | Non               | Rapide             | Oui                  |
| <b>Polaire/suédine</b> | Moyen     | Bon        | Moyen                  | Oui               | Rapide             | Non                  |

Des tissus imperméables sont utilisés pour la culotte ou l'extérieur des couches TE1 et TE2. Ils sont étanches mais contrairement aux couches jetables, ils laissent la peau de bébé respirer :

- la laine vierge non-traitée : c'est la plus respirante et la moins polluante ;
- le polaire imperméable ;
- le PUL (polyester enduit de polyuréthane) : la plus résistante.

### 3. Comment les entretenir ?

#### 3.1. Première utilisation

Avant la première utilisation, il est recommandé de laisser tremper les couches et les inserts une douzaine d'heures dans l'eau froide afin d'éviter que les fibres ne rétrécissent. Les couches lavables n'atteindront leur absorption maximale qu'après une dizaine de lavages. Lavez-les au minimum 3 ou 4 fois avant la première utilisation, afin qu'elles acquièrent une capacité d'absorption suffisante.

#### 3.2. Stockage

En attendant d'avoir assez de couches pour faire une machine, vous pouvez les stocker dans un seau à couches ou une poubelle à couvercle de 10 à 15 litres. Vous pouvez stocker les couches de deux façons :

- à l'eau : laissez tremper les couches dans de l'eau additionnée d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande qui agissent comme désinfectant et anti-bactérien. Ne faites pas tremper les culottes de protection et les TE1 qui perdraient leur imperméabilité ;
- à sec : stockez les couches telles quelles avec un linge sur lequel vous déposerez quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande.

#### 3.3. Lavage

Les couches se lavent entre 40° et 60° avec de préférence des lessives écologiques, meilleures pour la peau de votre bébé. Attention, évitez les lessives contenant de la glycérine qui imperméabiliserait les couches, tout comme l'adouçissant. Si votre eau est calcaire et que vous avez besoin d'adouçissant, utilisez plutôt du vinaigre blanc. Evitez le sèche-linge pour les couches TE1 et les culottes de protection, cela les abîmerait et les rendrait moins étanches.

Une fois tous les deux mois, dégraissez les couches en les lavant à 60° sans lessive en ajoutant deux verres de vinaigre blanc pour les adoucir. Vous pouvez également utiliser du bicarbonate ou des cristaux de soude pour les détacher. Ce dégrassage sert à redonner aux couches leur capacité d'absorption en éliminant les résidus de lessive.

Partenaires financiers



Rhône-Alpes

