

## N'existe-t-il que des couches jetables ?

---

NON : Sans revenir aux langes et épingles à nourrices réservés aux mains expertes de nos grands-mères, il existe aujourd'hui des couches quasiment identiques aux couches jetables, ayant le même confort d'utilisation.

La plupart des fabricants (souvent des artisans) se trouvent par internet ou par des réseaux d'association familiale. Il existe même des réseaux de location et des services de lavage des couches.

## Comment cela marche ?

---

Comme une couche jetable, sauf qu'on peut l'utiliser 500 fois !

Lors de son premier accès, le visiteur d'un site internet de couches lavables est étonné de la diversité de l'offre ! En fait il faut comprendre qu'il existe 2 catégories de couches lavables :

### **Les classiques**

Ce sont les plus absorbantes et les plus anti-fuites ; il faut impérativement les recouvrir d'une culotte imperméable enveloppant entièrement la couche.

On ajoute à l'intérieur de la couche une doublure pour augmenter l'absorption et une feuille en cellulose pour jeter facilement les selles dans la cuvette des WC. En absence de selles, ces feuilles sont rincées et réutilisées plusieurs fois.

### **Les tout en un (TE1)**

La partie extérieure imperméable est intégrée il n'y a donc pas besoin de culotte de protection par-dessus. Les « couches à poche » ont en plus un insert absorbant qui s'ajoute à l'intérieur (cela facilite le séchage après lavage) ; les « intégrales » sont d'un seul tenant comme des jetables.

Les tout en un conviennent aux parents pressés, ou en déplacement ; elles sont plus faciles à mettre mais elles sont moins absorbantes et sèchent moins vite.

## Haute technologie

---

Les couches lavables peuvent être en coton, en chanvre, en bambou, en microfibre, en éponge... elles sont douces et ne recèlent aucun produit chimique. Les culottes imperméables sont en polyéthylène laminé (PUL) ou en micropolaire, elles sont imperméables et laissent respirer la peau.

Les couches se ferment avec des scratches (comme les jetables !) et sont réglables en hauteur et en largeur grâce à des systèmes astucieux de pressions.

On trouve 2 à 3 niveaux de taille : S (3-7 kg) – M (5-11) – L (9-16) ou taille 1 (3-8) – taille 2 (6-16kg) qui permettent d'évoluer de la naissance à la propreté. Les couches lavables se transmettent aux frères et sœurs.

Utiliser de préférence de la lessive douce ou des huiles essentielles pour le lavage des couches. Ne pas mettre d'adoucissant qui détériore les scratches, fermer ceux-ci pour le lavage, 40°C suffisent ; les couches peuvent être lavées avec d'autres vêtements.

## Les avantages

---

### **Économique**

De la naissance à la propreté, un enfant coûte environ 1500 € en couches jetables, 500 € en couches lavables.

### **Écologique**

Les 5000 couches utilisées pour l'enfant occupent 35 m<sup>3</sup> (le volume de sa chambre) et produisent 1 tonne de déchets ! c'est aussi moins de pollution pour la fabrication.

- 4,5 arbres pour 2,5 ans de couches jetables.
- 1 tasse de pétrole brut pour fabriquer le plastique d'1 couche jetable.
- Décomposition d'1 couche jetable : 300 à 500 ans
- Décomposition d'1 couche lavable : 6 mois.

### **Santé**

Les couches lavables sont constituées de produits 100% naturels, sans produits chimiques comme dans les couches jetables, donc beaucoup moins d'irritations et d'allergies. Le coton des couches lavables permet à la peau de bébé de respirer.

## La famille « j'hésite »

---

Utilisation occasionnelle « pour voir » : 1 couche par jour, soit 7 couches par semaine. Complément en couches jetables : 35 par semaine.

Équipement nécessaire : 3 couches lavables  
2 classiques + 1 culotte imperméable + 1 TE1 + 1 rouleau 100 feuilles cellulose Budget : 60 €

Économie par semaine =  $7 \times 0.35c = 2€45$

Amortissement des couches lavables =  $60 / 2.45 = 25$  semaines

Gain sur 2 années d'utilisation =  $104 \times 2.45 = 255$  €

Gain pour la planète             $104 \times 7 = 728$  couches non fabriquées, non transportées  
    $728 \times 0.200 = 145$  kg de déchets évités

## La famille « je ne me prend pas la tête »

---

1 couche au lever puis 1 en soirée du lundi au vendredi, et 3 à 4 samedi et dimanche, soit une quinzaine de couches par semaine. Complément en couches jetables : 25 à 30 par semaine.

Équipement nécessaire : 6 couches lavables  
4 classiques + 2 culottes imperméables + 2 TE1 + 1 rouleau 100 feuilles cellulose    Budget : 120 €

Économie par semaine =  $15 \times 0.35c = 5€25$

Amortissement des couches lavables =  $120 / 5.25 = 23$  semaines

Gain sur 2 années d'utilisation =  $104 \times 5.25 = 546$  €

Gain pour la planète             $104 \times 15 = 1\ 560$  couches non fabriquées, non transportées  
     $1560 \times 0.200 = 312$  kg de déchets évités

## La famille « khmer-vert »

---

Tout en lavable : 40 à 45 couches par semaine.

Équipement nécessaire : 18 couches lavables  
 12 classiques + 3 culottes imperméables + 6 TE1 + 2 rouleaux 100 feuilles      Budget : 300 €

Économie par semaine =  $40 \times 0.35c = 14$ €

Amortissement des couches lavables =  $300 / 14 = 21$  semaines

Gain sur 2 années d'utilisation =  $104 \times 14 = 1456$  €

Gain pour la planète             $104 \times 40 = 4\ 160$  couches non fabriquées, non transportées  
     $4160 \times 0.200 = 832$  kg de déchets évités

## On lave à la crèche

---

La crèche Alain Gerbault à Rennes, utilise 13000 couches par an. En utilisant une couche lavable par jour pour 10 enfants volontaires, la crèche éviterait l'achat de 2250 couches (45 sem x 5j x 10) et le rejet de 450 kg de déchets. 1 lessive supplémentaire par jour lui coûterait 6750 litres d'eau et 180 Kwh (un programme de lavage court à 40°C consomme 30 litres d'eau et 0,8 Kwh).

On peut penser que les enfants adoptant les couches lavables à la crèche, les adopteraient également à la maison, soit un gain annuel possible de 7800 couches, et 1,5 tonne de déchets évités.



## Références

---

[www.ptitsdessous.sitodi.com](http://www.ptitsdessous.sitodi.com)    P'tits Dessous    2 allée des lilas 59890 Quesnoy sur Deûle

[www.ecofamille.com/](http://www.ecofamille.com/)            ECOFAMILLE    1 allée des Iris 60540 BORNEL

[www.babyo.fr/](http://www.babyo.fr/)

[www.teosec.be/shop1-1-french.htm](http://www.teosec.be/shop1-1-french.htm)

[www.lulu-nature.com/](http://www.lulu-nature.com/)

[www.hippo-poum.com/index.html](http://www.hippo-poum.com/index.html)

[www.bebe-au-naturel.com/index.fr.php](http://www.bebe-au-naturel.com/index.fr.php)

[www.maman-nature.com/rubrique/5](http://www.maman-nature.com/rubrique/5)

<http://membres.lycos.fr/isabelletaveau/>