



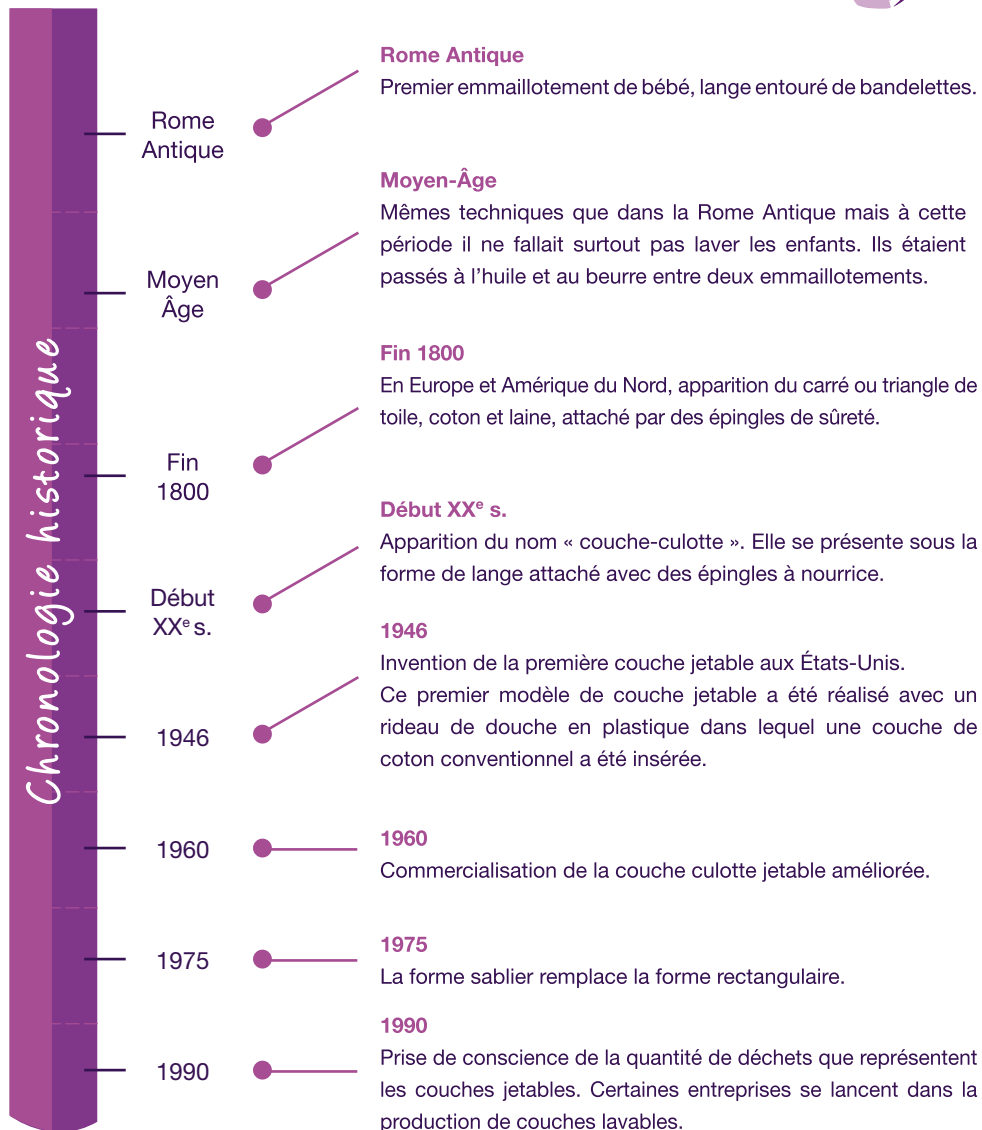
RÉDUISONS
NOS DÉCHETS
DORDOGNE



Le Guide

des couches lavables

La petite histoire de la couche culotte



Loin du linge de grand-mère, la couche lavable actuelle est jolie et pratique, simple à utiliser. L'invention du voile de protection permet de séparer les selles du reste de la couche et le lavage est nettement plus simple que pour son ancêtre !

Pourquoi, les lavables ?



Bon pour les parents

- Système économique :
environ 3 fois moins cher que les jetables
- Réutilisable pour un deuxième enfant
- Facile d'emploi et sans fuite !



Bon pour l'environnement

- Empreinte écologique moins importante
- Moins de déchets (800 kg à une tonne par enfant avec les jetables)
- Déchets moins toxiques
- Préservation des ressources naturelles



Bon pour bébé

- Moins d'érythèmes fessiers, d'allergies
et d'irritations
- Pas de dessèchement de la peau
= peau douce
- Température moins élevée



Et bien d'autres raisons !

Différents types de couches



Les couches lavables sont en tissu et ressemblent beaucoup aux couches jetables. Elles sont soit à taille unique (S,M,L) soit multi-tailles. Les tailles uniques seront toujours bien adaptées à bébé. Avec les multi-tailles le trousseau de départ sera moins important. Elles sont composées d'une partie absorbante (couche), d'une partie imperméable (culotte) et d'un voile de protection.

Les matières

POUR LES COUCHES

Le coton, le chanvre ou le bambou sont les plus utilisés. Ils sont résistants, plus ou moins doux et simples d'entretien. Il existe aussi des tissus de nouvelle génération comme le Tencel® ou Lyocell® qui allient résistance, douceur et haute absorption.

POUR LES CULOTTES

La laine est naturelle, imperméable et idéale pour les bébés à peau fragile. Exceptée la lanolisation*, elle ne nécessite aucun entretien. Le P.U.L (Polyuréthane laminé) est une matière imperméable, très respirante qui sèche donc rapidement.

POUR LES VOILES DE PROTECTION

Il existe trois types de voiles :

- Micropolaires, en fibres synthétiques. Très doux, il suffit d'en ôter les selles avant de les laver.
- Bourette de soie, excellent remède contre les érythèmes fessiers et les irritations, mais plus difficile d'entretien.
- Cellulose, biodégradables et dépourvus de produit chimique, peuvent être lavés en machine quand il n'y a pas de selles ou jetés. Ce sont les plus utilisés.

Sur le marché, il existe deux systèmes de couches lavables : le système classique et le système intégral.

* **Lanolisation** : imperméabilisation de la culotte à l'aide de la lanoline, graisse de laine.

Le système classique

Avec langes (simples, pré-pliés ou à nouer), couches profilées (en forme de sablier) ou couches classiques, ce système est le plus économique. La partie absorbante se ferme en la nouant, à l'aide d'un snappi*, par fermeture pression ou velcro ; et une culotte imperméable est à ajouter autour.

Le système intégral

C'est l'alternative la plus performante et la plus simple d'utilisation.

LES TE1 (TOUT-EN-UN)

La partie absorbante est cousue ou pressignée à la culotte, partie imperméable.

LES TE2 (TOUT-EN-DEUX)

La culotte et la couche sont séparables, l'entretien est facilité.

LES COUCHES À POCHE

L'insert (partie absorbante) est à glisser dans une poche de la culotte. Le pouvoir absorbant de la couche peut-être modifié en ajoutant un insert supplémentaire ou en choisissant un tissu différent.

LES COUCHES HYBRIDES

Aussi appelées TE3, elles sont en forme de hamac. Elles permettent d'alterner entre inserts de différentes matières lavables et inserts jetables (souvent en coton). Excellent compromis pour les parents qui hésitent encore à passer aux lavables.



* **Snappi** : petite attache en plastique souple à trois branches permettant d'agripper les différentes parties d'un lange (ou d'une couche contour) pour le maintenir fermé, sans blesser bébé.

Comment faire ?



L'entretien :

Le lavage des couches et des culottes est simple, si on suit quelques recommandations

LE STOCKAGE AVANT LAVAGE : À sec dans un récipient fermé : avant le lavage, les mettre dans la machine, faire un cycle de rinçage puis les laver.

Dans l'eau : Essorer les couches puis les laver (attention ce mode de stockage est déconseillé pour certaines couches, vérifiez la notice du fabricant.)

LA TEMPÉRATURE : 40° ça suffit ! Si bébé est malade (gastroentérite) un lavage à 60° des couches (sans les culottes) élimine des pathogènes.

LA LESSIVE : Beaucoup de lessives peuvent être utilisées, mais pour conserver les couches plus longtemps et pour la santé de bébé mieux vaut utiliser une lessive écologique.

L'ESSORAGE : Maxi 1 200 tours.

LE SÉCHAGE : À l'air libre c'est mieux. Les culottes sèchent vite, les couches sont plus longues à sécher. De plus, le soleil est un bon détachant. Certaines couches peuvent être séchées en sèche-linge, il faut le vérifier sur l'étiquette.

Les trucs en plus :

Il n'est pas utile de laver les culottes à chaque change.

Il est souhaitable d'enlever les résidus de lessives qui rendent les couches imperméables une fois par trimestre :

- En machine et sans lessive à 40°
- A 60° avec une cuillère à soupe de cristaux de soude et un 1/2 verre de vinaigre blanc si la 1^{ère} méthode ne suffit pas

Quoiqu'il arrive, il faut lire la notice de vos couches car selon les matières, les conseils d'utilisation peuvent changer.

Je vous en remets une couche ?



Les conseils de départ

ESSAYEZ PLUSIEURS MODÈLES afin de choisir définitivement celui qui convient le mieux à votre enfant et à votre mode de vie.

Par exemple, les petits gabarits éviteront les TE1.

Pour cela, vous pouvez faire appel à de la location (voir sites Internet).



PRÉVOIR 3 LOTS DE 7 COUCHES ENVIRON

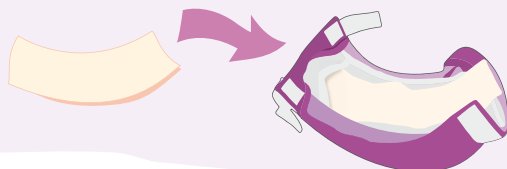
(7 en utilisation, 7 en lavage et 7 en séchage). Ce chiffre varie en fonction de plusieurs facteurs : mode de garde, rythme des lessives, budget...



AYEZ TOUJOURS QUELQUES COUCHES JETABLES (« AU CAS OÙ »).

LAVEZ DEUX À TROIS FOIS LES COUCHES (si elles sont neuves) afin qu'elles atteignent leur plein pouvoir absorbant.

QUAND VOS COUCHES SONT PROPRES ET SÈCHES, METTEZ LE VOILE DE PROTECTION À L'INTÉRIEUR : ELLES SONT PRÊTES À L'EMPLOI !



ÉVITEZ DE DÉMARRER LES COUCHES LAVABLES AU MOMENT DE LA REPRISE DU TRAVAIL. Choisissez le moment qui vous correspond au mieux.

NE LAVEZ PAS LES COUCHES À TROP HAUTE TEMPÉRATURE, vous pouvez ainsi les laver avec le reste du linge de maison.



IL EXISTE DIFFÉRENTS TISSUS mais préférez ceux de type bio ou portant le label Oeko-Tex®.



1/ LES COUCHES LAVABLES PEUVENT FAIRE AUSSI L'OBJET DE CADEAUX DE NAISSANCE ORIGINAUX !

2/ LE MARCHÉ DE L'OCCASION PERMET DE S'ÉQUIPER POUR 1/3 DU PRIX DU NEUF.

3/ LES COUCHES LAVABLES PEUVENT ÊTRE ÉGALEMENT REVENDEUES une fois que vous n'en aurez plus besoin.
Ce qui vous permet de récupérer une partie de votre investissement.



Budget couches jetables et couches lavables

De la naissance à la propreté votre enfant sera changé 6 fois par jour en moyenne, 365 jours par an et ce sur 2 ans et demi environ. Il n'y a plus qu'à faire la multiplication : $6 \times 365 \times 2,5 = 5\,475$ CHANGES EN 2 ANS ET DEMI

Avec les couches jetables, c'est donc **5 475 couches** mises à la poubelle...

Données moyennes	Couches jetables	Couches lavables
Nombre d'enfants	1	1 ou Plusieurs
Période d'utilisation	De la naissance à 2 ans et demi	De la naissance à 2 ans et demi
Nombre de changes par jour	6	6
Prix d'une couche	Entre 0,20 et 0,30 centimes	Entre 15 et 20 €
Nombre total de couches sur 2 ans et demi	5 475	20
Voile de protection	Pas besoin	170 € pour 40 rouleaux (usage optionnel)
Inserts absorbants	Pas besoin	80 € pour 20 inserts
Coût des couches	1 642 €	650 € neuves 150 à 300 € d'occasion

Avec les couches lavables, une économie réelle et durable est au rendez vous.
La dépense de départ est plus importante, mais sera vite amortie.

Pour un seul enfant, **l'économie** réalisée est de l'ordre de **1 000 €**, ce qui n'est pas négligeable. De plus, les couches lavables sont réutilisables pour les petits frères ou petites sœurs à venir ce qui augmente encore largement cette économie !

La réduction des déchets dans tout ça ?

800 kg à une tonne de déchets

avec les couches jetables soit 35 m³ : une chambre d'enfant remplie du sol au plafond !

Ces déchets sont dégradés en 300 à 500 ans et sont nocifs pour l'environnement.

Le tableau ci-dessous reprend les chiffres pour la production et l'utilisation des deux types de couches. Comparons...



Pour 1000 changes	Couches lavables VS Couches jetables	
Déchets	29,5 kg	221 kg
Eau	14 322 Litres	19 841 Litres
Énergie	588 kWh	1002 kWh
Matières premières	34,55 kg	123 kg

Source : « Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables », Anne-Sophie Ourth, 2003.

Rédaction : SMD3
Création et conception graphique : ILÔ Créatif - www.ilo-creatif.com
Crédits photos : IstockPhoto
Impression : Maugein Imprimeurs



RÉDUISONS
NOS DÉCHETS
DORDOGNE

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Energie