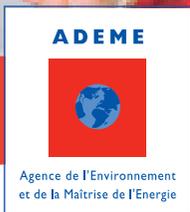


Dévelop
peme
dure

Génération
tutures

La couche lavable,
l'essayer
c'est **l'adopter**



DIRECTION RÉGIONALE
B R E T A G N E

Guide d'utilisation des couches lavables

Sommaire



Pourquoi utiliser des couches lavables

- Les couches jetables : 750 000 tonnes de déchets produits par an en France..... P. 3
- Impacts des couches sur l'environnement P. 4

Guide d'utilisation

- Pour commencer..... P. 5
- Les modèles..... P. 6
- Les matières P. 8
- Le choix des tailles..... P. 10
- Mode d'emploi..... P. 12
- L'entretien des couches lavables..... P. 14
- Solutions apportées aux petits problèmes rencontrés..... P. 15

- Biblio - liens utiles..... P. 16

Les couches jetables sont si pratiques. On les utilise, on les jette... et le tour est joué !

Alors pourquoi cette drôle d'idée de se remettre utiliser des couches réutilisables et donc lavables ? Qu'est-ce qui motive de plus en plus de parents à adopter cette pratique que certains considèrent d'un autre temps ? Quels sont les avantages des couches lavables ?

Autant de questions que ce guide se propose d'aborder.

Pourquoi utiliser des couches lavables ?



→ **Les couches jetables :**
750 000 tonnes de déchets produits par an en France

En 2007, l'ADEME a réalisé une campagne d'analyse des ordures ménagères, qui a permis d'estimer que les couches, les lingettes, les protections féminines et le coton représentent des déchets estimés à 19 kg/hab/an soit 1 million de tonnes/an en France.

De la naissance à la propreté, c'est près d'une tonne de couches jetables qui est mise à la poubelle.

Environ 4 000 et 5 000 couches et 2,5 années sont nécessaires à un enfant pour être propre. En France plus de 3 milliards de couches jetables pour bébé sont commercialisées par an. Elles génèrent à elles seules près de 750 000 t de déchets à traiter par l'incinération ou l'enfouissement. Ceci représente environ 3% de l'ensemble des ordures ménagères collectées.

Heureusement, les couches jetables ne sont pas la seule solution. Les couches lavables représentent une véritable alternative au jetable.



Les couches impactent notre **environnement**

La fabrication des couches et leur élimination sont les étapes qui génèrent le plus d'impacts pour les couches jetables alors qu'il s'agit de la phase d'utilisation pour les couches lavables

→ **Quelle que soit la couche utilisée, chaque acteur peut agir à son niveau pour réduire son impact environnemental :**

- le fabricant peut jouer un rôle déterminant dans l'optimisation du processus de fabrication et le choix des matériaux dans le cas de la couche jetable
- le consommateur aura une influence sur les impacts environnementaux de la couche lavable dans la phase d'utilisation et d'optimisation des lavages.

COUCHES LAVABLES : LES BONNES PRATIQUES D'UTILISATION

- Utilisez une machine à laver performante
- Lavez dans une machine à pleine charge
- Laver à 60 °C maximum
- Séchez vos couches à l'air libre dès que c'est possible
- Utilisez une lessive éco-labellisée en mettant la juste dose
- Utilisez un service de location et des couches d'occasion/revente des couches

→ **Guide** d'utilisation

Parmi les modèles existants, informez-vous et testez pour trouver le modèle qui correspond le mieux à votre enfant.

- **Pour bien commencer** soyez prêt à vous lancer
- Vous pouvez mixer l'utilisation des couches lavables et des couches jetables et progressivement mettre en place la seule couche lavable
- N'hésitez pas à tester ou utiliser un service de location pour découvrir différents modèles afin de choisir ceux qui vous conviennent le mieux.
- Demandez conseils à des utilisateurs (parents, associations de maternage) et des professionnels
- Le nombre de couche nécessaire est variable mais vous aurez besoin d'environ 15 couches pour opérer un roulement entre couches sales et couches propres. Pour être plus à l'aise, ayez une vingtaine de couches à votre disposition (couches propres, couches en lavage, couches en séchage) et environ 6 culottes de protection.
- Avant la première utilisation, trempez dans l'eau froide vos couches et leurs doublures pendant au moins 12 heures. Ceci gonflera les fibres, maximisera l'absorption, et empêchera le rétrécissement des tissus. Redite du 2^{ème} paragraphe, on trempe 12 heures ou on lave plusieurs fois, faire un seul paragraphe et ne pas ré-expliciter l'absorption ? Il n'est pas nécessaire de faire tremper les matières synthétiques.



Plusieurs modèles à votre **disposition**



Les couches lavables n'ont plus rien à voir avec les langes qu'utilisaient nos grands-mères, elles sont modernes, faciles à mettre et ergonomiques pour l'enfant. En outre, parce que tous les bébés sont différents et parce que le mode de vie n'est pas le même d'une famille à l'autre, il existe plusieurs modèles de couches lavables du plus simple au plus sophistiqué.

Voici les plus utilisés :

→ Le modèle **classique** (couche et culotte de protection)

Ce modèle comporte une partie absorbante (la couche) et une partie imperméable (la culotte de protection). Ainsi, bien évidemment, l'une des parties ne va pas sans l'autre.

La couche

Elle forme la partie absorbante en tissu. De forme anatomique, la couche est élastique et se ferme par des pressions ou des velcros. Elle est lavée à chaque utilisation. On peut y ajouter une ou plusieurs doublures pour plus d'absorption.

La culotte de protection imperméable

La culotte de protection est obligatoirement à mettre par-dessus les couches classiques. À scratch ou à pression, elle ne se lave pas à chaque utilisation, cependant, elle peut être aérée entre deux changes. Les culottes de protection sèche très vite à l'air.

→ Les modèles « **Tout en Un** » **TE1 et TE2**

Les TE1 ou « Tout en un » : la partie absorbante et la partie imperméable sont cousues ensemble. On lave donc tout à chaque change.

Les TE2 : une doublure se fixe sur la culotte. On peut moduler l'absorption en ajoutant des doublures. Ce système permet de ne changer et laver uniquement la doublure pendant 2 à 3 changes, sans laver la couche. Au bout de 2 à 3 utilisations, on change et lave l'ensemble, couche et doublure.

UN FEUILLET VOILE OU PAPIER DE PROTECTION DANS TOUS LES CAS

Toutes les couches s'utilisent avec des feuillets de protection jetables en cellulose que l'on place dans la couche afin de recueillir les selles. Après usage, ils sont jetés à la poubelle.

S'ils ont seulement été souillés par de l'urine, ils peuvent être lavés avec les couches et réutilisés plusieurs fois.

Présentés en rouleaux de feuillets ou en boîte (comme les mouchoirs en papier), ces feuillets sont plus ou moins résistants.

Il existe également des protections en polaire lavables et donc réutilisables, qui procurent la sensation de peau au sec pour les bébés sensibles.

	Temps de séchage à l'air - Rapide à long	Facilité d'utilisation Simple à compliqué	Utilisation	Variété des modèles Peu à nombreux	Mode de fermeture	Conseils complémentaires	Prix d'achat 5, 15, 25 €
Lange	★★★★	★	☀	★	Snappi	Adapté pour les enfants de plus de 3 mois Fin sur les petites fesses	€
Couche classique	★★	★★★	☀☾	★★★★	Pressions ou velcros	A utiliser avec une culotte de protection	€
TE1	★	★★★★	☀☾	★★★★	Pressions ou velcros	Peu adaptée pour - les enfants fins - les enfants de moins de 6 kg	€
TE2	★★	★★	☀☾	★★★★	Pressions ou velcros	Modèle présentant les avantages de la classique et de la ten1	€
Culotte en PUL	★★★★	★★	☀☾	★★★★	Pressions ou velcros	La culotte peut servir pour plusieurs changes	€
Culotte en laine	★	★★★★	☀☾	★	A enfiler	Elle ne conserve pas les odeurs d'urine à la différence de certains PUL	€
Culotte d'apprentissage	★	★★★★	☀	★	A enfiler	Pour les enfants de plus de 10 kg Absorbe les petits pipis oubliés uniquement	€

Un grand choix de **matières**

DANS UN SOUCI D'ESTHÉTISME

Effet "grosses fesses"

Optez pour les matières les plus absorbantes et les vêtements amples.

	Trempe avant la première utilisation (inutile à indispensable)	Temps de séchage à l'air (1h, 12h, 24h)	Utilisation	Peau au sec mouillée à sec
Coton	★★★	★★	☀	★
Coton/Chanvre	★★★	★★	☀☾	★
Bambou	★★	★★★★	☀☾	★
Microfibre	★	★	☀☾	★★
Tencel*	★★	★★★★	☀☾	★
Polaire	★	★	☀☾	★★★★
Culotte en PUL*	-	★	☀☾	-
Culotte en laine	Bain de lanoline*	★★★★	☀☾	-

Un grand choix de matières est disponible, Elles sont souvent naturelles et renouvelables et s'offrent toutes un compromis entre prix, qualités techniques et impact sur l'environnement. Dans tous les cas, et pour prolonger votre démarche écologique, préférez les textiles certifiés « Oeko-Tex » (un label qui garantit l'absence de substances chimiques à risque) ou biologiques.

Liste des matières couramment utilisées pour les couches, les culottes et les doublures ou inserts absorbants :

Le coton et la microfibre sont les matières les plus utilisées pour les couches et les doublures absorbantes.

Le Coton : matière naturelle anallergique, le coton est très résistant et absorbant mais il peut parfois devenir rêche au fil des utilisations. Le coton biologique est à privilégier.

Les matières synthétiques (polaire et microfibre) : Très douces et légèrement élastiques, elles laissent la peau de bébé au sec et séchent rapidement. Elles peuvent être confectionnées à partir de matériaux recyclés (bouteilles plastiques).

D'autres matières existent : le bambou, le chanvre, le Tencel® ou le Lyocell® : matériau récent produit à partir de pulpe de bois (feuillus, eucalyptus, bambous...) à la fois fin et absorbant. Il allie souplesse, douceur et facilité d'entretien.

Le Bambou : absorption maximale pour cette fibre souple à haut rendement cultivée sans produits chimiques. Idéal pour les nuits, les siestes ou les bébés qui mouillent beaucoup leurs couches). Les fibres de bambou étant très denses, le temps de séchage des couches est par contre plus important.

Le Chanvre : bien absorbant, résistant et anti-bactérien, le chanvre peut durcir (touché « carton ») à l'usage. Il est cultivé sans apport de produits chimiques. Le chanvre est systématiquement mélangé avec du coton (50/50) pour la confection de couches lavables, gardant ainsi de la douceur même après un séchage à l'air.

Le Tencel® ou le Lyocell® : matériau récent produit à partir de pulpe de bois (feuillus, eucalyptus, bambous...) à la fois fin et absorbant. Il allie souplesse, douceur et facilité d'entretien.

→ Les culottes imperméables

Le PUL ou polyuréthane laminé : Tissu qui s'adapte à tous les types de couches. Facile à entretenir, il est respirant et imperméable et il sèche rapidement.

La laine : Très respirante, la culotte de protection est idéale pour les peaux très fragiles et pour la nuit. Elle a également l'avantage d'être en fibre naturelle, mais l'entretien est plus délicat. Un bain de lanoline doit être effectué toutes les 3 semaines pour lui conserver son imperméabilité et elles doivent être lavées avec un produit adapté.

Des tailles **évolutives**



Hormis pour les langes, les différents modèles de couches sont disponibles en tailles évolutives (naissance à la propreté) ou en multitailles (comme les jetables).

Couches évolutives ou unitailles : Le même lot de couches peut être utilisé jusqu'à ce que l'enfant soit propre. Des systèmes de pressions permettent d'adapter la couche à l'évolution de l'anatomie de l'enfant. Ce système nécessite d'acheter moins de couches

Couches multitailles : Les différents modèles sont proposés en 2 ou 3 tailles différentes (en fonction du poids de l'enfant) pour s'adapter au mieux à la morphologie. Ce choix nécessite d'avoir plus de couches.

Deux systèmes de **fixation**

Les systèmes de fixation assurent le bon maintien de la couche et empêchent les fuites.

Il en existe 3 différents :

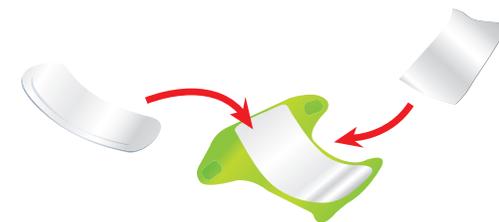
Les pressions : Le système à pression, bien qu'un peu plus long à mettre en place, maintient fermement les couches en place.

Les velcros : Rapides à mettre, ils s'ajustent à volonté.

Attention à utiliser un filet de lavage ou à rabattre les scratchs pour ne pas abimer le linge lors des machines.



Les accessoires pour une utilisation facilitée



Les fabricants de couches lavables proposent divers accessoires pour aider les parents dans leur utilisation quotidienne des couches lavables :



- **Doublures** (appelée aussi inserts) : pour augmenter la capacité d'absorption de la couche



- **Papiers de protection en rouleau ou en boîtes distributrices** : pour faciliter l'entretien de la couche en isolant les selles et faciliter leur retrait

- **Sacs de transport imperméables et réutilisables** pour transporter les couches sales à l'extérieur, chez l'assistante maternelle ou à la crèche



- **Filets de lavage**

- **Seaux de stockage**, avec un couvercle pour faciliter le stockage des couches sales.

- **Lingettes de nettoyage lavables et réutilisables**, douces pour la peau, elles ne créent pas de déchets supplémentaires



Mode d'emploi

pour une utilisation réussie

ASTUCE : S'il n'y a pas de point d'eau à proximité, prévoir un thermos rempli le matin avec de l'eau à bonne température qui sera utilisé toute la journée. Économie d'eau, confort pour l'enfant qui a de l'eau chaude pour le change, pratique pour les parents qui peuvent changer l'enfant dans la chambre même sans point d'eau.

Mettre et enlever des couches lavables (couches + culotte)

Organiser La table à langer

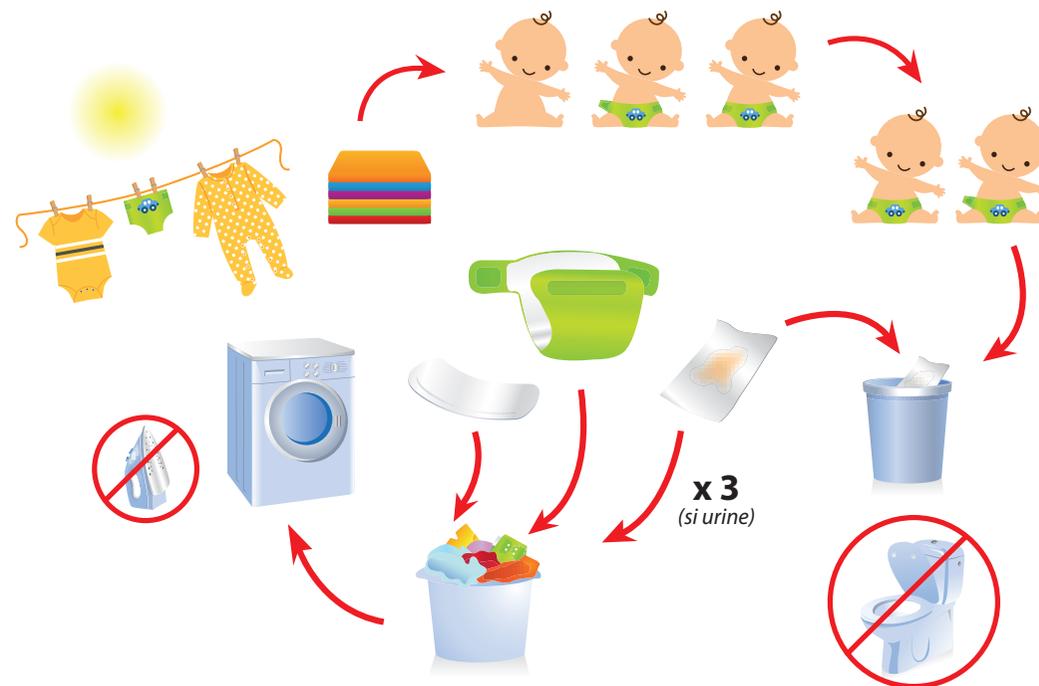
photos guide smictom en attente (prévoir place pour mosaïque de photos)

L'utilisation des couches lavables et des gants de toilette/ lingettes lavables est facilitée par la proximité d'un point d'eau avec la table de change et la possibilité de stocker les couches souillées.

Mettre en place une couche et une culotte de protection

1. En fonction de la quantité d'urine prévisible (sieste longue par exemple), préparez la couche en y ajoutant un ou plusieurs inserts/doublures
2. Placez la couche sous l'enfant comme une couche jetable
3. Placez le feuillet de protection ou l'insert. Éventuellement, le laisser légèrement dépasser de la couche au niveau du dos et des cuisses si la taille du voile le permet afin de faciliter son maintien
4. Fermez la couche avec les pressions.
5. Envelopper la couche d'une surcouche imperméable en s'assurant que :
 - ni la couche ni le voile ne doivent déborder de la surcouche
 - la surcouche ne doit pas trop serrer pas trop l'enfant; vérifiez que votre index passe aisément autour des cuisses et de la taille de votre enfant.

Attention aux vêtements et sous-vêtements trop serrés qui peuvent comprimer la couche et provoquer des fuites.



Retirer une couche et une surcouche

1. Enlevez la surcouche. Si elle n'est pas souillée elle peut simplement être rincée à l'eau claire puis mise à sécher pour être réutilisée. Si elle est sale, la mettre dans le seau à couche en attendant le lavage.
2. Enlevez la couche. S'il y a des selles, jeter le voile de cellulose à la poubelle. Dans une logique écologique, préférez le gant de toilette et l'eau pour nettoyer bébé.
3. Enlevez à l'eau les surplus éventuels de selles sur la couche nettoyez les si besoin avec un détachant écologique. N'utilisez jamais d'eau de javel qui abîmerait les tissus et surtout les élastiques.
4. Mettez la couche mouillée ainsi que le feuillet de protection de cellulose souillé (s'il n'y a que de l'urine) et le gant de toilette dans le filet, lui même inséré dans le seau à couvercle.

CONSEIL : gardez l'eau du bain de l'enfant pour rincer rapidement les couches souillées de la journée

Entretien vos couches lavables

Respectez les préconisations de lavage du fabricant pour optimiser la durée de vie de vos couches.

→ Stockez les couches sales dans un contenant spécifique

Pour stocker les couches souillées entre 2 lavages, utilisez un seau ou un bac fermé (2 à 3 jours maximum). C'est la solution la plus simple.

→ Lavage : choisissez les bonnes températures et les bons produits

Les couches et les surcouches peuvent être lavées à 40°C pour optimiser le remplissage de la machine avec le linge de la famille. Pour garantir une hygiène parfaite, il est néanmoins conseillé d'ajouter une dose de désinfectant au cœur du linge ou dans le bac assouplissant de la machine (ou quelques gouttes d'huiles essentielles assainissantes : arbre à thé ou lavande) et de laver les couches à 60°C. La lessive utilisée, de préférence concentrée et écolabellisée, ne doit pas contenir de glycérine (savon de Marseille) pour ne pas encrasser les fibres et diminuer l'absorption.

Lors des tests bactériologique réalisé sur des couches et du linge (draps, serviettes de toilette...) lavés selon cette procédure, la quasi absence de bactéries et de germes a été démontrée. Il est donc possible de laver ensemble couches, gants de toilette, bavoirs ou autre linge passant à 60°C. Un filet de lavage peut être utilisé pour faciliter l'insertion des couches dans la machine à laver et empêcher que les velcros de certains modèles n'accrochent au linge. Veiller à détacher les couches et les inserts avant lavage et à repositionner les scratchs pour fermer les surcouches.

Les surcouches étant plus fragiles, il convient de ne pas faire de lavage à plus de 40°C en ajoutant éventuellement une dose de désinfectant. Si elles ne sont pas sales ou seulement souillées avec de l'urine, les surcouches peuvent être réutilisées (après un temps d'aération et un rinçage à l'eau éventuel). Laver les surcouches moins souvent préserve leur étanchéité plus longtemps.

Ne jamais utiliser d'assouplissant qui encrasse les couches et les surcouches et peut irriter les fesses.

Résoudre les problèmes

les plus rencontrés

Après plusieurs utilisations, les couches n'absorbent plus aussi bien, que faire ?

La lessive et le calcaire peuvent encrasser les fibres des couches et réduire leur absorption. Pour résoudre ce problème, procéder d'abord à un lavage classique des couches ou des surcouches à 60 ou 40°C. Ensuite, faire une machine avec 1/2 verre de vinaigre blanc dans le compartiment à lessive et une cuillère à soupe de cristaux de soude (ou à défaut du bicarbonate) directement dans le linge. Ce lavage en profondeur est aussi préconisé s'il y a une pathologie ou si les couches ne sentent pas bon. Attention à ne pas faire ce dégrassage trop souvent qui risque d'abîmer les couches et surcouches à la longue.

Bien rincer après cette opération de dégrassage

Comment faire si les fesses de bébé sont irritées ?

Les érythèmes fessiers peuvent aussi survenir plus facilement sur un enfant qui n'est pas changé assez régulièrement ou si les couches n'absorbent pas suffisamment (pendant la nuit notamment). Ne pas hésiter à changer bébé un peu plus souvent qu'avec des couches jetables et à rajouter des doublures supplémentaires. Au moment des poussées dentaires, l'urine peut être agressive pour la peau. Il peut alors

être judicieux d'utiliser des couches et/ou des doublures en fibre polaire qui préservent mieux la peau de l'humidité, sensation « au sec ».

À contrario, il est aussi possible que bébé fasse une allergie aux fibres synthétiques. Dans ce cas, privilégiez les couches en coton bio.

Puis-je jeter les feuillets de protection dans les toilettes ?

Non, comme les lingettes car il y a un risque de boucher les canalisations.

Que faire contre les mauvaises odeurs du tissu ?

Il arrive que certaines matières développent de mauvaises odeurs à l'usage. Un trempage dans de l'eau additionnée de bicarbonate et un séchage au soleil permettent de les éliminer.

Attention aux tâches

Attention à certaines crèmes qui peuvent laisser des tâches indélébiles avec les couches lavables. Pour les autres taches, il existe des détachants écologiques très efficaces (bicarbonate, savon noir...).

Au secours, il y a des fuites !

Trucs et astuces anti-fuites (ne pas trop serrer la couche, choisir la bonne taille de vêtement, faire un dégrassage, mettre des doublures supplémentaires...)

→ Bibliographie

1. ADEME, Campagne nationale de caractérisation des ordures ménagères – traitement des données, rapport final tome I (présentation des résultats), rapport rédigé par le BRGM et Service Public 2000, décembre 2009, 124 pages.
2. ADEME, Référentiel national des coûts de gestion du service public d'élimination des déchets en 2007/2008 (2011)
3. Etude technico-économique et environnementale pour la promotion de l'utilisation de changes lavables dans les structures d'accueil de la CUS et du Bas-Rhin, Chantier d'application ECO-Conseil, 2010 - <http://www.ademe.fr/alsace/projets-DR/pages-infos.html>
4. Couchorama, documentaire de 52 min sur les couches, réalisé par Jacqueline FARMER, 2012 http://videotheque.cnrs.fr/index.php?urlaction=doc&id_doc=2885
http://www.youtube.com/watch?v=2XuZRgtC--8&context=C312d311ADOEgsToPDsklp8PttDsJhiD2Y_otYrVps
5. Environment Agency, « *Life Cycle Assessment of disposable and reusable nappies in the UK* », Mai 2005.
6. Environment Agency, « *An updated lifecycle assessment study for disposable and reusable nappies* », Science - Report – SC010018/SR2, Octobre 2008
<http://randd.defra.gov.uk/Default.aspx?Menu=Menu&Module=More&Location=Nonone&Completed=0&ProjectID=15222>
7. « *Les couches lavables : Pourquoi et comment agir ? - État des lieux, enjeux & pistes pour agir* », dossier thématique, FNE, Juin 2010, 56 p.
<http://preventiondechets.fne.asso.fr/fr/jagis/utiliser-des-couches-lavables.html>
8. « *22 couches et culottes – pour que bébé reste bien au sec* », 60 millions de consommateurs, n°439, Juin 2009

AUTRES LIENS UTILES

Site de l'APCL (Association de Promotion de la Couche Lavable) - www.bulledecoton.org
Association des Eco-laveurs de France (entités proposant un service de location/lavage de changes lavables) - <http://www.couches-services.org/>

A venir : la fiche technique ADEME sur les couches bébés

<http://www2.ademe.fr/servlet/KBaseShow?sort=-1&cid=96&m=3&catid=16302>



DIRECTION RÉGIONALE
BRETAGNE

33 boulevard Solférino - CS 41217
35012 Rennes Cedex
Tél. 02 99 85 87 00
ademe.bretagne@ademe.fr

www.ademe.fr