

spéciale de papier à l'intérieur de la couche pour retirer les selles plus facilement.

Que faire des couches sales ?

Tout d'abord, si le papier contient des selles, on le jette dans les WC, il est biodégradable ; s'il est juste humide, on peut le laver plusieurs fois en machine à 30°C avec le reste du linge. La couche est mise à tremper dans un bac à couvercle rempli d'eau additionnée de désinfectant, l'huile essentielle d'arbre à thé étant souvent conseillée par les vendeurs. Lorsque la culotte imperméable est indépendante, on peut ne pas la laver à chaque change, car elle n'est pas forcément humide. Elle se lave ensuite en machine, à 30 °C. Un bac d'environ 10 litres permet de faire tremper entre 18 et 20 couches. Quand votre bac est plein, il suffit de faire une machine à 60 °C ; vous pouvez faire une tournée à 90 °C mais ce n'est pas nécessaire à chaque lavage. Il existe des filets qui permettent de sortir toutes les couches d'un seul coup de leur bac de trempage.

Une fois lavés, les couches et les langes passent tous au sèche-linge, et sèchent bien sûr aussi à l'air libre. Si vous utilisez des culottes de protection en laine, il faudra les faire sécher à l'air libre pour ne pas altérer les fibres. Dans tous les cas, il faut utiliser une lessive douce, qui peut être la même que celle que vous utilisez en temps normal.

Bilan pratique

A l'heure actuelle, peu de mamans françaises ont choisi d'utiliser des couches lavables, quel que soit le modèle. Mais la demande augmente de manière importante. Nous sommes cependant loin derrière les autres pays

européens : la mairie d'arrondissement du nord de Londres teste plusieurs scénarios pour promouvoir les couches lavables et offre 80 € par enfant ; la commune de Huldenberg, en Belgique, propose jusqu'à 100€ par enfant (5, 9).

Les couches lavables sont faciles à utiliser à domicile et en maternité, et même lors de vos déplacements (voir photo p. 3). Lors de votre inscription à la maternité, on vous remet une liste de ce qu'il vous faudra prévoir pour le séjour après l'accouchement, et il est bien sûr écrit qu'il faut apporter des couches. Vous pouvez donc tout naturellement apporter vos couches lavables. Le papa de votre bébé pourra sans aucun problème remporter avec lui les couches sales en fin de journée et les mettre à tremper chez vous dès son retour. Il pourra même faire fonctionner la machine lui-même, car il est très probable que vous lui avez laissé des instructions scotchées sur le hublot! Vous avez aussi la possibilité de louer vos couches lavables, ce qui permet d'essayer plusieurs marques et modèles différents (voir tableau p. 2).

Mettre une couche lavable à bébé prend autant de temps que de lui mettre une jetable, et ce n'est pas plus sale : votre enfant n'aura pas des selles plus importantes parce que vous aurez choisi des couches en tissus. Les couches lavables ne sont pas moins efficaces que les jetables, au contraire : après avoir testé des jetables pendant un mois avant de passer aux lavables, j'ai observé moins de fuites, dans le dos notamment, avec les lavables qu'avec les jetables. Lors de selles très liquides (allaitement, gastroentérite) les jetables absorbent moins bien que le tissu des lavables. Enfin, il est plus hygiénique d'utiliser des lavables, car vous n'oubliez jamais de vous laver les mains après le change, ce qui n'est pas le cas quand on utilise des jetables.

Il n'y a aucun inconfort à préférer utiliser des couches lavables plutôt que des jetables, et vous économiserez jusqu'à 1207 €, avec de plus la satisfaction d'avoir accompli le geste du citoyen responsable qui agit concrètement pour préserver l'environnement

(9) L'association Women's Environmental Network travaille en collaboration avec les autorités locales de Londres à la promotion des couches lavables ; contact : Dina Almulî, Project Assistant, Real Nappies for London, nappies@wen.org.uk

et produire moins de déchets. Dans ces conditions, les couches jetables sont à restreindre aux seuls cas où l'on ne peut pas laver de linge.

Note 1 : Remerciement à Josée Galmiche pour sa relecture et aux magasins Bébé en Vadrouille et Les Nouveaux Robinsons pour le prêt des couches et sac photographiés, marques La petite prairie et Bumkins. Photos : CNIID. Dernières mises à jour : mai 2006. Imprimé sur papier recyclé par imprimerie Bambel.

Note 2 : Coûts calculés pour un disque de coton ou une lingette utilisés par change et pour six changes par jour pendant deux ans et demi. Le prix moyen d'une lingette (0,04) et d'un disque de coton (0,03) est calculé à partir des références en rayon les 14 février et 17 mai 2006 au supermarché Carrefour de la porte de Montreuil (93).

OURS



Centre national d'information indépendante sur les déchets

21 rue Alexandre Dumas, 75011 Paris

tél. 01 55 78 28 60, fax: 01 55 78 28 61

e-mail : info@cniid.org

site internet : www.cniid.org

REDACTION ET MISE EN PAGE
Aurélië Gigandët
Responsable de la campagne
D'abord ne pas nuire

● **Coussinets d'allaitement**
Les coussinets d'allaitement jetables, comme les protections féminines et les couches bébés, contiennent des produits chimiques absorbants. De plus, quand on les portent, les coussinets jetables font du bruit et grattent la peau. Préférez les coussinets lavables, en coton, soie, laine ou chanvre ; certains comportent même un voile de dentelles.

● **Le CNIID**
Le Centre national d'information indépendante sur les déchets est une association loi 1901 à but non lucratif. Il édite des documents sur les modes de traitement des déchets, propose des solutions pour réduire les déchets à la source et diminuer les pollutions induites par la gestion des déchets. Retrouvez toutes les campagnes d'information sur <http://www.cniid.org>



Couches bébés : Comment bien choisir ?

Il existe de très nombreuses marques de couches pour bébés, il est difficile de s'y retrouver et de choisir le meilleur pour son enfant. Tour d'horizon des possibilités qui s'offrent à vous.

Quels sont les coûts d'une couche jetable ?

Votre bébé est un petit génie en puissance, à n'en pas douter, mais il lui faudra tout de même un peu de temps avant d'être propre, soit deux ans et demi en moyenne. Et comme vous le changez environ six fois par jour, vous allez donc consommer 5500 couches de sa naissance à sa propreté. Le prix des couches jetables varie en fonction des marques et des tailles de 0,10€ à 0,99€ l'unité hors promotion, avec une moyenne à 0,32€ la couche jetable (1). On peut donc estimer qu'il vous en coûtera au total 1760 €. C'est une somme colossale, mais, comme vous n'achetez pas toutes les couches d'un coup, vous ne vous en rendez pas compte.



Coût environnemental

Le coût environnemental des couches jetables est également loin d'être négligeable. Les couches sales d'un bébé représentent pratiquement 1 kilos de déchets par jour, toujours à raison de six changes par jour. Or, les Français jetant en moyenne 1 kilo de déchets par jour et par habitant, un couple qui accueille son premier enfant augmente de 50% sa production journalière de déchets, et ceci pendant deux ans et demi en moyenne.

Coût sanitaire

Outre ces coûts environnementaux et économiques, le coût sanitaire est pro-

bablement minimisé. En effet, une couche jetable est absorbante car elle contient un produit chimique, du polyacrylate de sodium réticulé. D'après les fabricants, des études montrent l'innocuité de ce produit chimique sur la peau des bébés. Or, les fabricants annonçaient en 2000 qu'il n'y avait pas de TBT dans leurs couches, alors même que Greenpeace venait de prouver le contraire (4) : comment donc être sûr que le scénario n'est pas identique quant à l'impact sanitaire du polyacrylate ? d'autant plus que cette substance a été retirée des tampons hygiéniques dès 1985, car elle était associée au syndrome de choc toxique ! Une thèse de doctorat parle également de composés organiques volatiles

< Il existe une grande variété de couches lavables.

● **DNPN**
La campagne **D'abord ne pas nuire (DNPN) du CNIID a pour objectifs de :**
- stopper l'incinération des déchets de soins et promouvoir les techniques alternatives légales ;
- stopper l'utilisation du mercure, du plastique PVC ou encore de son liant le DEHP, et promouvoir leur substitution ;
- promouvoir la problématique santé-environnement en général.

Adhésion CNIID

nom

adresse



● Adhésion "mini" ☐ 3€ /mois

● Adhésion ☐ 7€ /mois

● Adhésion "maxi" ☐ 20€ /mois

date

signature

(1) Moyenne calculée à partir des 61 références de couches jetables en rayon le 14 février 2006 au supermarché Carrefour de la porte de Montreuil (93).
(2) Voir les liens <http://www.knowaste.com> et <http://www.mypplanet.com>
(3) L'ADEME estime à 80€ la tonne le coût d'exploitation et de capital d'un incinérateur. Les coûts facturés ensuite aux communes sont majorés pour permettre à l'exploitant de l'incinérateur de faire des bénéfices et varient de 90€ et 120€ la tonne. De même, l'ADEME estime à 70€ la tonne le coût d'exploitation d'une décharge et le coût facturé aux communes varient ensuite de 80€ et 100€ la tonne. Sources : Coordination nationale pour la réduction des déchets à la sources et ADEME, *Les marchés des activités liées aux déchets - Situation 2003/2004 et perspectives 2005*, <http://www.ademe.fr/Etudes/Economie/dechets/default.htm>
(4) Lire le communiqué de presse de Greenpeace sur <http://archive.greenpeace.org/pressreleases/toxics/2000may152.html>

Produits	Couches lavables	Location couches	Coussinets lavables	Jetables "bio"
Fournisseurs				
Magasins et dépôts				
Bébés en vadrouille (75) 01 48 87 19 68	X			X
La BioEthiquette (75) 01 43 42 32 73	X			
Le Monde de Bébé (67) 03 88 49 00 54	X	X	X	X
Grandir Nature (67) 03 88 08 91 68	X		X	X
Allo Couches (51) 03 26 04 45 13	X	X		
Tom et Lulu (87) 05 55 10 29 98	X			
Acte Santé (53) 02 43 53 03 67	X	X	X	
Futaine (09) 05 61 05 09 62	X			
Lulu Nature (85) 02 51 27 02 89	X	X	X	
Fibris (30) 04 66 54 83 99	X		X	
Bébé au Naturel (56) 02 97 29 02 49	X		X	X
Maison Nature (73) 04 79 32 62 36	X			X
Maison Nature (74) 04 50 64 60 53	X			X
Bébé Cash (44) 02 40 52 39 93	X		X	X
Ethic et Chic (31) 05 62 88 64 59	X			
Les Nouveaux Robinsons (93) 01 49 88 25 15	X		X	X
Carrefour (93) 01 49 35 41 41	X		X	
Aubert (National) 03 89 38 32 00	X			
Par correspondance				
Ecofamille (60) 03 44 84 82 11	X	X	X	



< *On trouve des couches lavables dans toute la France ; retrouvez la liste complète des points de vente et de location par téléphone au 01 55 7828 60 ou sur notre site internet : http://www.cniid.org/healthcare/rub_couches.htm*

et de dioxines dans les jetables, ainsi que d’asthme lié à l’inhalation d’air ayant traversé une couche jetable (5). D’autre part, une couche jetable est composée d’un mélange de cellulose et de différents plastiques : polyéthylène, polypropylène, polyester, caoutchouc de synthèse. Or il est possible que votre enfant soit allergique aux lotions incorporées dans les couches jetables, même si elles sont testées dermatologiquement (6). Bébé aura alors continuellement les fesses rouges, qui le démangent. Et vous devrez le badigeonner de pommade pendant deux ans et demi ou essayer d’autres marques. Il existe aussi des couches jetables “bio” : elles ne sont pas blanchies et sont sans parfum, mais elles contiennent aussi du polyacrylate et ne sont pas plus biodégradables que n’importe quelle jetable. Les problèmes induits par les jetables ne s’arrêtent pas là : elles sont trop étanches, c’est-à-dire que le plastique extérieur des jetables, même micro-aéré, laisse peu passer l’air. Il s’ensuit que la température du corps de bébé augmente localement de plusieurs degrés. Ceci est surtout préjudiciable pour les testicules des petits garçons, notamment lors d’une fièvre, car ce phénomène pourrait être une cause de stérilité (5). Cette trop grande étanchéité à l’air implique également une mauvaise respiration de la peau pouvant entraîner des rougeurs.

Les coûts sont-ils les mêmes pour une couche lavable ?

Si vous achetez des couches lavables, il faut en prévoir vingt. Il vous en coûtera entre 215 € et 950 €, suivant que vous achetez des langes à plier ou des couches prêtes à porter (voir descriptif des différentes couches plus loin). Le coût du lavage des couches est d’environ 64€, là encore de la naissance à la propreté du bébé, et si vous utilisez un sèche-linge, il faut compter 109 € de plus sur deux ans et demi (7). Il faut

< *La crèche parentale “Acidulée et à croquer” utilise des gants de toilette pour le change des enfants. En deux ans et demi, les disques de coton coûtent 165€ et les lingettes 220€ par enfant (voir note 2 page 4).*

CNIID - Couches bébés : Comment bien choisir ?

ajouter 165 € pour l’entretien et les accessoires (8) ; la fourchette du coût global des couches lavables va donc de 553€ à 1288 € .

Avantages environnementaux et sanitaires

Les avantages des couches lavables sont très nombreux. Le plus important est que les couches lavables ne contiennent aucun produit de synthèse. Vous protégez donc votre enfant d’une exposition chimique. Ensuite, les couches lavables sont étanches à l’eau mais pas à l’air, qui circule au travers des fibres textiles : il n’y a donc pas d’augmentation de température et la peau respire mieux. Autre avantage, les langes se plient et donc s’adaptent à la morphologie de votre enfant : des cuisses un peu fortes ne seront pas serrées et un petit ventre ne flottera pas dans une couche trop grande. C’est un avantage très important pour les petits gabarits, et en particuliers les prématurés, pour qui les langes représentent la meilleure des solutions.

De plus, en utilisant des couches lavables, vous n’aurez jamais à courir le dimanche après-midi pour trouver un magasin ouvert car vous ne serez jamais en manque de couches. Et comme les langes sèchent très vite à l’air libre, vous pouvez facilement faire l’économie du sèche-linge, même si vous habitez en appartement. Il faut également noter que la plupart des couches lavables sont en tissu bio, donc fabriquées en coton, chanvre, laine ou soie sans OGM, cultivé sans pesticides ni engrais chimiques. Enfin, avantage non négligeable, un entretien correct de vos couches vous permettra de les utiliser à nouveau pour un autre enfant. Les langes peuvent en effet être utilisés en même temps pour un nou-

(8) Prix estimé en prenant en compte 5 bouteilles de lanoline, 5 flacons d’huile essentielle, 15 rouleaux de papier et 2 attaches pour les langes.



CNIID - Couches bébés : Comment bien choisir ?

> *En vacances ou en week-end, utilisez des sacs à couches avec une poche étanche qui peut contenir 2 couches sales. A partir de 3€ les petites pochettes.*



veau-né et pour son grand frère ; et si vous avez opté pour les couches prêtes à porter et que vous avez plusieurs enfants, il faut alors utiliser les couches à taille multiple. Vous pourrez ainsi mettre les M à votre premier enfant et utiliser en même temps les S pour le second. Enfin, l’enfant comprend plus tôt le lien entre uriner et avoir la couche mouillée quand il a une couche en tissu : il devient donc propre plus tôt (5).

Conseils

Il n’y a que peu d’inconvénients à utiliser des couches lavables. Tout d’abord, il faut laver plusieurs fois les couches, langes et doublures avant la première utilisation, afin de renforcer le pouvoir absorbant du tissu. De plus, si vous avez choisi les culottes de protection imperméables en laine, très efficaces, il faut les faire tremper tous les mois dans une solution de lanoline pour garder leur étanchéité ; mais vous pouvez opter pour d’autres culottes de protection qui ne nécessitent pas de trempage. Ces culottes imperméables en laine sont toutefois préférables aux culottes de protection en fibres synthétiques : ces dernières procurent en effet une moins bonne respiration de la peau, inconvénient reproché également aux jetables. D’autre part, le tissu peut être coloré par les selles du bébé lorsque son alimentation se diversifie : la carotte est un bon colorant alimentaire, la betterave également. Enfin, les couches prêtes à porter sont plus volumineuses que les langes et les jetables : attention donc aux ceintures des pantalons.

< *Les langes se plient en cerf-volant, puis on rabat les pointes en haut et en bas, ainsi que les côtés : on obtient une couche en I que l’on a plus qu’à fermer avec une attache à trois branches.*

Les différentes couches lavables

La couche lavable peut être prête à porter, c’est-à-dire en forme de I, comme les jetables, ou encore sous forme de langes carrés ou à lacets. Dans ces deux derniers cas, il faut ajouter une doublure dans le lange plié. Une culotte de protection imperméable entoure ensuite la couche. Il existe également des couches 2 en 1 : la partie imperméable est cousue à la couche lavable en I. Les langes carrés et à lacets s’adaptent à la taille de votre bébé, vous pouvez donc les utiliser pendant tout l’apprentissage de la propreté. Les couches prêtes à porter existent en taille unique, et il faut alors utiliser les boutons pression pour adapter la couche à la taille du bébé, et également en taille multiple : de XS à XL suivant les marques. Il est possible de placer une feuille

CNIID

J’autorise l’établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier le montant indiqué au recto (le 5 de chaque mois). Je peux faire cesser mon prélèvement à tout moment par simple lettre au CNIID. 50 % de mon don est déductible de mes impôts. Je recevrai un reçu fiscal en début d’année, et CNIID Infos chaque trimestre. Pour le même prix, je choisis l’adhésion simple ☐ ou l’adhésion couple ☐. Je joins un RIB.

mon e-mail

CNIID, 21 rue Alexandre Dumas, 75011 Paris

n° national d’émetteur : 43 57 15

bb