



Atelier

d'information sur **LES COUCHES LAVABLES**



Sommaire

- 1- Avantages et inconvénients des couches lavables
- 2- Enjeux / motivations
- 3- Présentation des différents modèles
- 4- Stockage / Lavage / séchage
- 5- Où se procurer les couches lavables ?



Les enjeux et motivations...

...écologiques



...économiques



...sanitaires



Les enjeux / motivations écologiques



Grand
Anancy
AGGLOMÉRATION



En 2 ans ½ bébé va générer 1 tonne de déchets.

Entre 5500 et 6000 couches soit un volume qui représente une chambre de 10m² remplie du sol au plafond...

★
**GRAND
CHAMBÉRY**
l'agglomération

**GRAND
LAC**
COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

Pour produire une couche jetable il faut en moyenne 1 tasse de pétrole...



Zéro Toxique
Zéro Gaspillage
Zéro Déchet

Les enjeux / motivations écologiques



Les couches jetables, qu'elles soient écologiques ou non, demandent 2,3 fois plus d'eau que les couches lavables ! Et 3,5 fois plus d'énergie...

Dans le monde 50% des enfants ne portent pas de couches. En occident on appelle cela l'Hygiène Naturelle Infantile (HNI). Cette pratique trouve sa source en Inde, en Afrique et en Amérique du sud.



En Chine par exemple une très grande majorité des enfants portent encore des pantalons fendus sans rien dessous



Les enjeux / motivations économiques



Grand
Anancy
AGGLOMÉRATION



En 2 ans et demi, les couches jetables coûtent entre 1 SMIC pour les couches discount et plus de 2 SMIC pour les couches de marque ou écologiques (1200/2500 €)

★
**GRAND
CHAMBÉRY**
l'agglomération

Sur 2 ans et demi les couches lavables coûtent entre 400 € et 1000 € y compris le lavage !

Le coût du lavage (eau, électricité, amortissement du lave-linge, lessive...) est estimé à environ 150 €.

Au final une économie entre 500 et 1500 € !!



**GRAND
LAC**
COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION



Zéro Toxique
Zéro Gaspillage
Zéro Déchet

Les enjeux / motivations économiques



Grand
Anancy
AGGLOMÉRATION



En France plusieurs maternités ont déjà fait le choix des couches lavables :

- Schiltigheim depuis 2010 (3500 naissances/an)
- Lons le Saunier & de Dijon (1200 naissances/an)
- Orthez (400 naissances/an)



En France on peut estimer à 150 le nombre de crèches ayant fait le choix des couches lavables.



155 millions d'euros environ c'est que coûtent tous les ans la collecte et le traitement des couches jetables en France. 950 000 euros en Savoie, 2 millions d'euros en Haute Savoie et 3,1 millions d'euros en Isère.

Zéro Toxique
Zéro Gaspillage
Zéro Déchet



Les enjeux / motivations sanitaires

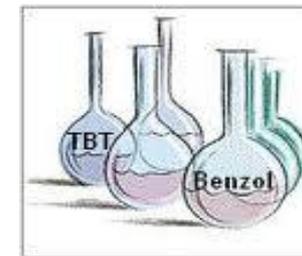


Dans les couches lavables la température est moins élevée de 1° C => meilleure régulation de la température => mieux pour le bon développement et fonctionnement des testicules *

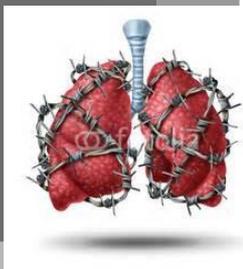
*Une étude (PARTSCH et al, 2001) montre que la température scrotale augmente chez les bébés avec des couches jetables alors qu'avec une couche en tissu, la température des bourses est inférieure d'un degré par rapport à celle constatée avec les couches jetables.

Les couches jetables peuvent contenir à l'état de traces des substances déclarées cancérigènes par l'OMS :

- le **Benzène** (classé 1) découvert dans le gel absorbant des couches jetables dans une étude menée par le magazine allemand Oko test en 1988.
- des **Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques** dits **HAP** (plus précisément le benzo anthracène et le chrysène classés 2B) retrouvés dans des couches jetables lors d'une étude commanditée par Love & Green en octobre 2016.



Les enjeux / motivations sanitaires



Ont également été trouvés dans les couches jetables:

- des **COV** : toluène, éthylbenzène... qui peuvent être à l'origine de problèmes respiratoires (1)
- du **TBT** identifié comme un perturbateur endocrinien & nuisible au système immunitaire (2) (3)

- des **dioxines** (plus précisément l'octachlorodibenzofurane) issues probablement du processus de blanchiment par le chlore (4). Pour l'OMS elles font partie des « *dix produits chimiques qui posent un problème majeur de santé publique* ». Une exposition aux dioxines peut notamment induire des malformations congénitales, toxicité fœtale, altérations du développement de l'enfant, troubles endocriniens....



Sources (1) Etude conduite par "Anderson Laboratories" en 1999 et publiée dans Archives of Environmental Health (2) Analyses réalisées par Greenpeace en mai 2000 (3) Etudes du Centre de biochimie structurale (CBS) et de l'équipe « Signalisation hormonale, environnement et cancer » à l'Institut de recherche en cancérologie de Montpellier relatives dans le journal du CNRS (4) Le gel super-absorbant des couches jetables, également utilisé dans les tampons pour femmes a dû être retiré en 1985 car il était associé au syndrome de choc toxique Anne Schuchat and Claire V; Broome « Toxic Shock Syndrome an Tampons » Epidemiology Reviews 1991 (4) Enquête 60 millions de consommateurs Janv.2017.



Les enjeux / motivations sanitaires



Dans les années 80 aux Etats-Unis une substance qui a été jugée trop dangereuse pour être présente dans les tampons hygiéniques est toujours présente dans les couches pour bébé : le SAP (polyacrylate de sodium) a été associé au syndrome du choc toxique et favorise les érythèmes fessiers

Il y a quelques années dans une campagne de promotion des couches lavables le Conseil Général de l'Isère faisait mention d'une **cinquantaine de produits chimiques** dans les couches jetables

2. Je préserve sa santé car j'évite à mon enfant les érythèmes fessiers. La fibre végétale laisse respirer la peau du bébé. Et contrairement à la couche jetable qui contient une cinquantaine de produits chimiques, la couche lavable contient du coton bio



Promotion des couches lavables



Présentation des différents modèles



Présentation des différents modèles

Une couche lavable c'est quoi ?

Peu importe le nom, le modèle etc...

Une lavable c'est toujours:

Un absorbant ou insert principal

Une culotte de protection (partie imperméable)

Un insert, booster ou doublure (optionnel)

Et un voile ou papier de protection



Systeme classique

Couche (ou linge) + culotte de protection

ou



+



=



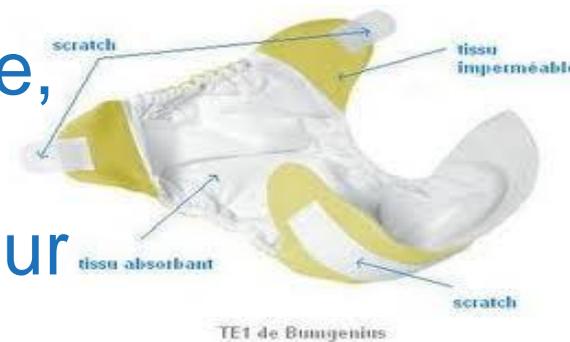
*Economique (surtout avec les langes pré pliés),
la culotte peut être utilisée plusieurs fois.

*Très adapté aux selles liquides des nouveaux
nés/6mois.



Systeme TE1 (tout en un)

La partie absorbante est cousue,
elle ressemble à une jetable
Existe aussi avec une poche pour
glisser un insert.



*Ultra simples pour les assistantes maternelles,
les grands-parents...

*Plus onéreux car il en faut une par change

*Séchage lent avec noyau cousu, rapide avec
poche



Grand
Anancy
AGGLOMÉRATION

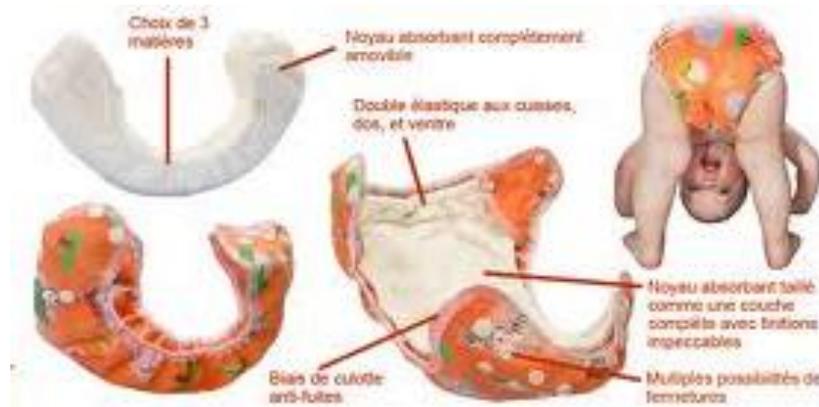


Zéro Toxique
Zéro Gaspillage
Zéro Déchet



TE2 (tout en deux)

Une culotte imperméable + un insert
qui se glisse ou se pressonne dedans



*Séchage rapide

*Economiques : on utilise la culotte plusieurs fois



TE3 (tout en trois)

Une culotte tissu + une poche imperméable + un insert



*Fines

*La poche recueille bien les selles même liquides

*Plus onéreux que TE2 mais moins que TE1

*Beaucoup de manipulations pour enlever et remettre la poche



Les matières des couches

Les absorbants

- Coton bio : Absorption : +
- Chanvre : Absorption : +++ Sèche un peu lentement
- Bambou : Absorption : +++ Sèche un peu lentement
- Microfibre : Absorption : ++ Sèche vite
- Tencel : Absorption : ++



Les matières des couches

Les culottes imperméables

- PUL (polyuréthane laminé): synthétique, fin , sèche vite, facile d'entretien
- Laine : imperméable grâce à la lanoline très respirante, volumineuse, moins facile d'entretien
- Polaire ou Windpro : synthétique souvent épais, respirant.
- Suédine ou microplaire sont des matières hydrophobes qui sont utilisées pour avoir un effet « fesses au sec »



Les tailles de couches

Multi tailles ou taille unique ?

- Multi tailles : XS, S,M & L (ou 0,1,2,&3), plus chères mais plus adaptées et s'usent moins vite
- Taille unique : moins chères, s'usent plus vite, ne conviennent généralement pas avant 4,5/5 kg ...



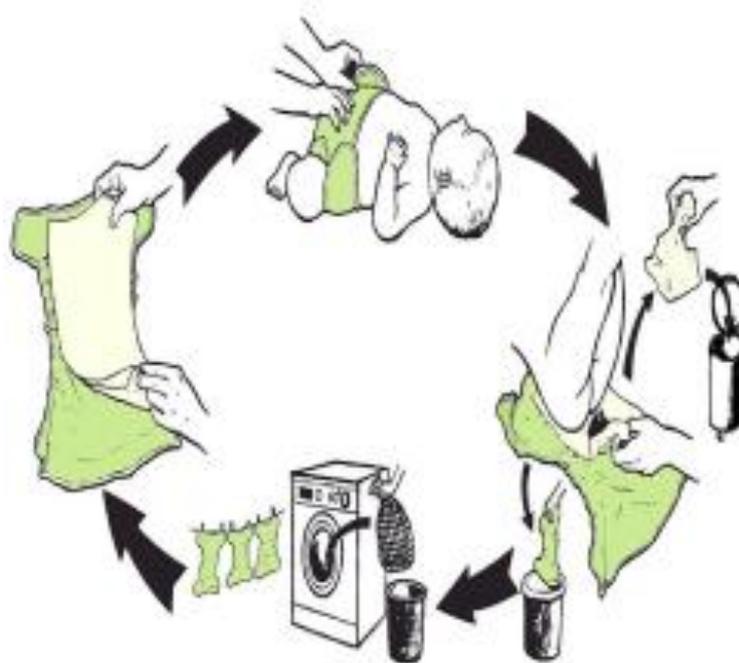
Les tailles de couches

Conseils

- Dès la naissance et pour les premiers mois : 20 à 24 langes à nouer/ couches classiques+ 6 culottes à goussets XS (2,5/7kg) **OU** TE1/TE2/TE3 taille XS ou S
- Dès 4,5/5 kg : 15 à 20 couches classiques/TE1/TE2 en taille unique **OU** couches classiques/TE1/TE2/TE3 en multi-tailles
- **La nuit** : insert ou booster supplémentaire pour augmenter la capacité d'absorption



Stockage et entretien des couches



Stockage et entretien des couches

Les accessoires nécessaires

- Seau à couvercle : pour stocker en limitant les odeurs
- Sac à couches : pour les déplacements
- Papier de protection : pour recueillir les selles
- Voile polaire : pour protéger les couches de la crème grasse, pas besoin pour liniment
- Doublure ou booster : pour augmenter l'absorption



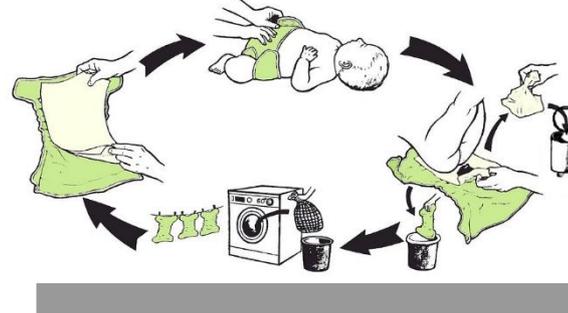
Le stockage des couches sales

- Dans un seau à couvercle 2 jours ou 3 max et surtout **A SEC!**
- Bien rabattre les velcros avant la mise dans le seau
- Un filet à linge peut rendre la manipulation plus facile
- Si odeurs: 3 gouttes d'huile essentielle de lavande sur un coton



Entretien quotidien : lavage et séchage

- Couches dans la machine, filet ouvert => rinçage
- Compléter la machine avec le reste du linge
- Programme long à 30 ou 40° C
- 1/4 de dose de lessive
- Étendre sur un fil, les parties non imperméables peuvent passer au sèche linge



Les couches Lavables c'est seulement de 1 à 2 machines de plus par semaine



Entretien en profondeur ou décrassage

- Quand ? Si odeurs persistantes, rougeurs, fuites, couches d'occasions, à faire systématiquement tous les 3mois.
- Pourquoi ? Pour décoller les résidus de lessive et de calcaire des fibres textiles.
- Comment ? **1-** A ne faire que sur les parties absorbantes ou sur les couches à poche (pas besoin sur culottes de protection) **2-** Sur couches PROPRES : 1 ou 2 lavages à 60° sans lessive avec ou sans percarbonate de sodium. ATTENTION le percarbonate n'est pas du bicarbonate !

Méthodes vinaigre, bicarbonate, cristaux de soude généralement déconseillées par les fabricants.



Trucs et Astuces

En cas de fuites, les questions à se poser !!!

- 1- La couche est-elle neuve ?** Il faut parfois 7, 8, 9, 10 lavages pour que la couche atteigne sa capacité d'absorption maximale..
SOLUTION : effectuer un nombre de prélavages suffisant !
- 2- La couche est-elle bien entretenue ?** Cela peut être lié à l'encrassage des fibres de la couche qui peut être dû à l'utilisation de crèmes grasses, d'une lessive inadaptée, d'eau trop calcaire...
SOLUTION : procéder à un dégrassage des couches !
- 3- La couche est-elle d'occasion ?** Les couches que l'on a achetées d'occasion peuvent avoir été mal entretenues...
SOLUTION : procéder à un dégrassage des couches !
- 4- La couche a-t-elle été bien ajustée ?** Une couche mal ajustée peut provoquer des fuites au niveau des cuisses ou de la taille...
SOLUTION : au début prendre le temps afin d'être certain du bon réglage !



Trucs et Astuces

En cas de fuites, les questions à se poser !!!

5- La couche a-t-elle été bien mise en place ? La couche peut être bien ajustée mais pas en place : ce peut alors provoquer des fuites par capillarité... **SOLUTION** : au début prendre le temps et s'assurer que tout est en place !

6- La couche absorbe t-elle assez ? Sur des moments de sieste, la nuit où lorsque l'enfant grandit la couche peut ne pas ou plus absorber suffisamment.... **SOLUTION** : ajouter un insert supplémentaire afin d'augmenter la capacité d'absorption !

7- La couche est-elle bien adaptée à l'enfant ? Une couche peut ne pas être adaptée à la morphologie d'un enfant... **SOLUTION** : essayer un autre modèle de couches !

**IL N'Y A AUCUNE RAISON QU'UNE COUCHE LAVABLE
FUIT PLUS QU'UNE COUCHE JETABLE !!!**



Où se procurer des couches lavables?

D'occasion :

www.leboncoin.fr

www.labourseauxcouches.clic.forum

www.locacouche.com

En local :

www.bullesamalices.com (vente en Isère)

www.locacouche.com (location en Isère)

www.marmottons.org (vente/location en Savoie)

www.change-de-lange.fr (vente/location en Haute Saone)

www.grainesdemarmots.fr (boutique à Chambéry)

www.monpetitoko.com (boutique à Grenoble)



Où se procurer des couches lavables?

Facebook :

- [La bourse des couches lavables - échange et occasion](#)
- [La bourse des couches lavables – Suisse](#)
- [Couches Lavables Ventes-Échanges-Achats-Location](#)
- [L'occas des lavables](#)
- [L'occas du maternage Suisse](#)
- [Occasion "nature", "maternage", jouets "respectueux" Et Blablaba Belgique](#)

Vente en ligne : lilli nappy, brindilles, bébé au naturel...
...ou directement auprès des fabricants





Prêt(e)s à changer ?

Contacts

Grand Anancy : valorisationdechets@grandannecy.fr ou jbellanger@grandannecy.fr
Chambéry Métropole – Cœur des Bauges : gestion.dechets@chambery-bauges-metropole.fr
Grand Lac: ag.ekstets@grand-lac.fr ou m.chaurand@grand-lac.fr

Zéro Toxique Zéro Gaspillage Zéro Déchet : zerotoxiquezerogaspizerodechet@gmail.com

