

Couches lavables

La France se repeuple! Et oui, cocorico, tout le monde le sait, tout le monde le dit, les Français font des bébés! Presque 800 000 par an! Petit calcul : sachant que chaque bébé utilise en moyenne 6 couches par 24h pendant 30 mois, combien cela génère-t-il de couches pour l'ensemble des bébés nés chaque année? Réponse : 4 milliards 380 millions de couches, qui mettront entre 200 et 500 ans à se dégrader, en générant des substances fort sympathiques, telles que tributylétain, dioxines, polyacrylate de sodium, furanes, benzol, toluène, éthylbenzène, xylène et dipentène entre autres joyeusetés...

Pour éviter ça, une seule solution : la contraception! Euh, non, pardon : les couches lavables!

Nous les utilisons pour nos enfants et nous en sommes très contents.

En voici la description, puis les avantages et les inconvénients.

Description : les couches lavables sont des couches en tissu (en général coton, laine ou fibres de bambou) composées de plusieurs parties :

- la couche en elle-même, qui a la même forme qu'une couche jetable type Pampers, avec des scratches et des élastiques aux cuisses, et qui a pour fonction de recueillir les urines et les selles ;

- éventuellement une double couche, c'est à dire une bande de tissu que l'on place à l'intérieur de la couche pour absorber plus ;

- une culotte de protection, fermant généralement avec des boutons pression, en plastique ou éventuellement en laine (et oui, la laine est imperméable!) pour assurer l'étanchéité du système, afin que les vêtements du bébé restent secs ;

- éventuellement (en général lorsque le bébé commence à diversifier son alimentation et a donc des selles solides), une bande de papier que l'on place à l'intérieur de la couche, et qui permet de jeter directement les selles aux toilettes.

Il existe des couches multitaille, que l'on peut utiliser de la naissance à 3 ans, et des couches taille unique. Dans ce dernier cas, il faut acheter des couches pour chaque tranche d'âge du bébé (comme pour les couches jetables).

Lorsqu'on change la couche du bébé, on jette le cas échéant la bande de papier et son contenu aux toilettes, puis on récupère la couche et éventuellement la double couche mouillées et on les place dans un récipient (type poubelle de 50 litres avec couvercle) en attendant de les laver. On étend la culotte de protection pour qu'elle s'aère et qu'elle sèche (en général elle est un peu humide). Tous les 2 ou 3 jours, on lave les couches et les double-couches à la machine à laver, à 40 ou 60 °C.

Pour un bébé, il faut prévoir environ 20 couches lavables multitaille ou 15 de chaque taille, plus 2 à 4 culottes de protection (normalement on ne les lave que si ça a débordé, sinon on alterne entre les 2 et on laisse l'une s'aérer pendant que l'autre est sur le bébé). Il faut prévoir aussi 20 double-couches.

Elles sont lavables en machines, et également séchables au sèche-linge.

Avantages :

- écologique : vous évitez de jeter 5475 couches en moyenne par bébé, qui je le répète, mettront chacune entre 200 et 500 ans à se dégrader, en libérant des substances toxiques dans la nature.

- économique : il faut compter un investissement d'environ 500 Euros par bébé en couches lavables, auxquels il faut rajouter environ 200 Euros pour le lavage, soit 700 Euros en tout, alors qu'il faut compter en moyenne 1500 Euros de couches jetables. Et si vous utilisez vos couches lavables pour plusieurs enfants, c'est encore plus économique, évidemment...

- sanitaire : les bébés supportent beaucoup mieux les couches lavables que les couches jetables (à condition de ne pas les laisser mariner 4 heures dans leur jus!) : le tissu est moins irritant pour leur peau délicate que la cellulose, les couches lavables sont exemptes de produits chimiques (notamment si elles sont en coton bio), et les couches en tissu laissent respirer la peau, contrairement aux couches jetables, dont certaines sont complètement imperméables et font monter dangereusement la température à cet endroit stratégique, notamment pour les petits garçons.

Je rappelle à ceux qui ont oublié leurs lointains cours de biologie du collège, que si les garçons ont des organes sexuels externes, contrairement aux filles, c'est parce que la température idéale pour les spermatozoïdes est de 35°C et non pas de 37 °C. Si on fait chauffer tout ça à 37°C voire plus, les spermatozoïdes meurent.

Inconvénients:

L'inconvénient majeur est (ne nous leurrions pas), que ça demande plus de boulot! Cela dit, tout dépend de ce que vous considérez comme du boulot et de votre organisation. Personnellement, je préfère largement laver des couches 2 fois par semaine qu'être obligée d'aller dans une grande surface pour acheter des couches, et de vider ma poubelle qui pue tous les jours! Concrètement, et pour aller dans le détail, il me semble que l'odeur d'un bébé qui a fait pipi dans une couche lavable est moins agréable que celle d'un bébé qui a fait pipi dans une couche jetable. Pour les selles, par contre, ma préférence olfactive va aux couches lavables... Mais après un bref sondages des quelques copains utilisateurs de couches lavables, les avis sont partagés... Pour revenir à nos moutons, il faut que 2 fois par semaine vous ouvriez votre poubelle à couches (et là, attention l'odeur, vous pouvez ouvrir les fenêtres!), que vous attrapiez avec vos petites mains blanches votre vingtaine de couches imprégnées de pipi et de caca depuis 3 jours, et que vous les mettiez dans la machine à laver. C'est pas super agréable, mais concrètement il y en a pour moins de 5 minutes. Si vraiment ça vous débecte, vous pouvez mettre des gants et travailler votre apnée... Après il faut soit les mettre dans la machine à sécher (bouh! pas bien! pas écolo! ça consomme de l'énergie!), soit les mettre à sécher sur l'étendoir, et là ça prend 5 grosses minutes. Après il vous faut encore quelques minutes pour les ranger à leur place (chez moi ça consiste à les jeter en boule sous la table à langer, c'est assez rapide!). Voilà, c'est fini! C'est quand même pas la mer à boire...

Autre inconvénient : au début, c'est un peu plus compliqué à mettre qu'une couche jetable, puisqu'il y a plusieurs parties, il faut faire du pliage quand le bébé est encore tout petit si on a des couches multitaille, donc ça prend un peu plus de temps à chaque change. Ca peut fuir aussi un peu plus qu'une couche jetable, le temps qu'on maîtrise bien la pose. Si vous faites garder votre enfant par une nounou ou une crèche, il y a de grandes chances pour qu'on vous regarde comme un extra-terrestre si vous arrivez avec vos couches lavables. En général, le personnel vous prend pour un gros radin préhistorique qui ne veut pas payer des couches jetables... Ceci dit, après une petite explication pédagogique courtoise, nous avons convaincu la plupart des personnes qui ont gardé nos enfants du bien fondé de la démarche, et en général ils ou elles finissent par penser que c'est une très bonne idée.

Dernier inconvénient : ça consomme de l'eau, ce qui n'est pas écolo! Tout à fait vrai, d'autant plus que la culture du coton est celle qui consomme le plus d'eau. Mais, à la surprise générale, les couches jetables en consomment encore plus! Et oui, une étude (non commanditée par Pampers, comme par hasard...) a démontré que si on fait le bilan en eau sur le cycle de vie complet (fabrication, utilisation et élimination) d'une couche, les couches jetables consomment 2,3 fois plus d'eau que les couches lavables!

Petite parenthèse concernant les couches jetables "écologiques" : j'ai testé les WIONA (en vente sur internet) et les OKO MOLTEX (sur internet et en magasins bio) : pas mal du point de vue du bébé, apparemment elles ne contiennent pas de produit nocif, mais elles ne sont pas biodégradables à 100%. Si on fait l'analyse du cycle de vie, ce sont donc les couches lavables qui gagnent, à la fois du point de vue des matériaux et de l'énergie nécessaires à la fabrication, ainsi que du point de vue des déchets générés.

Si vous voulez en savoir plus sur le sujet, voici le dossier d'information sur les couches-culottes lavables, édité par le monde de bébé, mon fournisseur officiel de couches lavables!

Dossier couches lavables

Si vous voulez vraiment devenir incollable, une thèse a même été écrite sur le sujet!

Thèse couches lavables

Vous pouvez aussi aller consulter les sites suivants :

Association pour la promotion des couches lavables Bulle de Coton :

www.bulledecoton.org

Adresses de fournisseurs de couches lavables :

www.monde-de-bebe.com

www.nat.urpur.com

www.ecopitchoun.com

www.natanature.fr

www.babyo.fr

www.ubuxo.com : livrées en vélo sur Lyon! (et par Colissimo partout en France)

Pour fabriquer vous-même vos couches lavables : <http://larbreabebes.free.fr>

Magasins de couches lavables testés et approuvés par EcoloCaro :

A Lyon :

Bébé Terrien - 4 rue Romarin - 69001 Lyon - 04 72 00 27 72

www.bebe-terrien.com

A Grenoble :

Mon Petit Oko - 6 rue Brocherie - 38000 Grenoble - 04 76 01 99 53

<http://www.monpetitoko.com/>

Et si vous voulez diffuser de l'information concernant les couches lavables, j'ai préparé une petite présentation que vous pouvez télécharger en cliquant [ici](#), elle est libre de droits.