

LE GUIDE DE LA COUCHE



JETABLE OU LAVABLE ?

bébé
INFO
service

LA COUCHE LAVABLE

POURQUOI LES UTILISER ?

Les **couches lavables** présentent plusieurs avantages et sont désormais compatibles avec nos **vies modernes** !

Tout d'abord, elles sont **faciles d'utilisation et d'entretien** : système tout en un, tissus imperméables, feuille de protection pour les selles, boutons pression ou à scratch,... rien à voir avec les langes d'aparavant.

Ensuite, elles sont **économiques** car même si le coût à l'unité est plus cher, le coût de revient est deux à trois fois moins cher que les couches jetables, surtout si elles sont réutilisées pour d'autres enfants.

Enfin, les couches lavables sont aussi plus **écologiques**, seulement si les recommandations d'utilisation et d'entretien sont bien respectées.



COMMENT BIEN LES UTILISER ?

L'usage des couches lavables peut entraîner un **impact environnemental**, dû à la consommation d'eau et d'énergie mais aussi à l'utilisation de lessive pour les nettoyer.

Il convient de bien respecter les recommandations suivantes :

- utiliser un **lave linge avec une bonne performance énergétique** (AAA ou A+++ = 30% d'économies d'énergie supplémentaire par rapport à un lave linge A)
- laver les couches dans une **machine à pleine charge à 40°C** (il est possible de les mettre dans un sac ou un seau fermé pendant 48h maximum avant de les laver) et à **60°C 2 à 3 fois par mois**
- préférer une lessive avec un label environnemental et respecter le dosage de la lessive ou bien réaliser soi-même une **lessive écologique** : râper finement 50g de savon de Marseille, mélanger dans 1 720ml d'eau, ajouter 15g (1 càs) de bicarbonate de soude et porter à ébullition.
- sécher les couches **à l'air libre** (éviter le sèche-linge et le repassage)

Il est aussi possible de **louer des couches lavables** et de les faire entretenir par une société de nettoyage.



QUEL MODÈLE CHOISIR ?

Il existe **2 grands modèles** de couches lavables :

- le système **couche absorbante + la culotte** de protection imperméable : dans ce cas la culotte de protection peut être réutilisée plusieurs fois avant le lavage.
- le système **tout en un** avec la combinaison d'une partie absorbante et d'une partie imperméable : dans ce cas la couche est très pratique et facile à mettre. Il en existe 3 sortes TE1, TE2, TE3, selon si les tissus sont cousus ou détachables.

La feuille de protection se dépose **au fond de la couche** pour récolter les selles. Celle-ci peut être réutilisable ou jetable.

Il est également possible de placer **un insert ou une doublure** en plus pour augmenter l'absorption si nécessaire (la nuit par exemple).

Il existe également plusieurs **tissus différents**, et leurs origines peuvent être très variées (issues de l'agriculture biologique ou non).

Les principales sont les suivantes :

- **Coton** (molleton, flanelle, sherpa, jersey, velours, éponge...) : matières anallergiques, simple à entretenir et résistant dans le temps.
- **Chanvre** (molleton, jersey, éponge...) : très absorbant et très résistant. Sa culture ne nécessite pas de produits chimiques. À noter que le séchage est long et le tissu peut être un peu dur (effet carton).
- **Bambou** (éponge, micro éponge, jersey...) : très absorbant, très doux et souple. Sa culture ne nécessite pas non plus de produits chimiques. La fibre naturelle subit un traitement « viscose ». Cette matière est plus fragile et peut être moins résistante dans le temps. Il faut également noter que le séchage est un peu long.
- **Microfibre** : polyester synthétique hautement absorbant et séchage rapide. La plupart des microfibres ne s'utilisent pas en contact direct avec la peau car c'est un tissu qui peut être allergisant.
- **Suédine ou micro polaire** : ces matières issues de matière synthétique protègent de l'humidité et assurent un effet " fesses au sec "
- **PUL (Polyuréthane Laminé)** : ce tissu de polyester est utilisé pour ses qualités imperméabilisantes, notamment sur le revêtement extérieur des couches. Attention, il contient des additifs potentiellement PE et/ou allergisants.
- **Laine** : cette matière est naturellement imperméable mais nécessite un nettoyage délicat et un entretien imperméabilisant tous les mois



Certains **labels** peuvent être intéressants à prendre en compte :

Certification Oeko-Tex



La certification Oeko-Tex standard 100 créé en 1990, garantit de nombreux **contrôles pour détecter la présence de substances nocives**, sur le produit fini mais également tout au long de la chaîne de fabrication. C'est un **label privé** qui est contrôlé par des organismes choisis par l'association Oeko-Tex.

Attention le label Oeko-Tex se décline selon **3 visuels différents** qui ne garantissent pas tous les mêmes critères : **Oeko-tex standard 100** garantit que le produit a été **testé sur les substances nocives**, alors que le **Oeko-tex Leather standard** est apposé pour les produits à **bases de cuir** et que le **Oeko-tex Made in green** ajoute le **critère durable**.



Global Organic Textile Standard (GOTS)

Le GOTS est un **label privé** créé en 2005, contrôlé par des organismes certificateurs agréés. Il garantit la **limitation des impacts environnementaux** tout au long du cycle de vie de la couche (production de la couche, énergie nécessaire à la production...) mais aussi l'utilisation d'au moins **95% de fibres issues de l'agriculture biologique** dans le cas où la couche porte la mention «biologique», l'éviction des métaux lourds, du formaldéhyde, de solvants aromatiques, d'OGM et du chlore comme agent blanchissant. Enfin, ce label affiche clairement des **exigences sociales** telles que l'élimination du travail forcé, l'abolition de la discrimination, des horaires décents, la régularité de l'emploi...

[Vidéo explicative](#)



Naturtextil

Le Naturtextil, est un label dont le contrôle est assuré par un **laboratoire indépendant**. Il garantit la fabrication et la production de **matières textiles de haute qualité**, dans le **respect de critères environnementaux et sociaux**. Les principaux critères d'obtention sont :

- Culture et élevage biologiques ou en période de conversion
- Conditions de travail équitables
- Respect de l'environnement de l'Homme à tous les maillons de la chaîne de fabrication (composition, traitement, coloration, imprimerie, accessoires)
- Transparence des contrôles et des procédés mis en oeuvre.

Les sites internet et services consommateurs des marques peuvent être un moyen de **vérifier les engagements** en termes de qualité et de sécurité des matières utilisées.

LA COUCHE JETABLE

POURQUOI LES UTILISER ?

Le choix des couches jetables repose indéniablement sur leur **praticité**.

Aujourd'hui de nombreuses marques se développent offrant une large possibilité aux parents !

Mais pas facile de s'y retrouver et d'être rassuré(e) tant le sujet des couches jetables a fait l'objet de nombreuses discussions.



DE QUOI PARLE T'ON ?

Outre l'**impact environnemental** de la couche jetable dû aux matières premières utilisées, à sa fabrication et à son usage unique, c'est aussi l'**innocuité de certains de ses ingrédients** qui a été remis en question.

Suite à l'analyse de la composition des couches jetables, des **résidus de substances chimiques dangereuses** ont été retrouvées dans celles-ci.

L'agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) a alors recommandé aux fabricants de **renforcer les contrôles de fabrication** des couches, d'**améliorer leur composition** et de faire part de **plus de transparence** envers les consommateurs.

De plus, l'agence travaille actuellement sur une proposition réglementaire qui vise à **interdire et/ou limiter la présence de nombreuses substances chimiques**.

À noter que les marques se sont déjà **engagées pour améliorer la composition** de leurs couches et indiquent désormais les ingrédients sur les emballages.

COMMENT S'Y RETROUVER ?

Il existe plusieurs labels ou déclarations qui permettent d'y voir plus clair :

Certification Oeko-Tex



La certification Oeko-Tex standard 100 créé en 1990, garantit de nombreux **contrôles pour détecter la présence de substances nocives**, sur le produit fini mais également tout au long de la chaîne de fabrication. C'est un **label privé** qui est contrôlé par des organismes choisis par l'association Oeko-Tex.

Attention le label Oeko-Tex se décline selon **3 visuels différents** qui ne garantissent pas tous les mêmes critères : **Oeko-tex standard 100** garantit que le produit a été **testé sur les substances nocives**, alors que le **Oeko-tex Leather standard** est apposé pour les produits à **bases de cuir** et que le **Oeko-tex Made in green** ajoute le **critère durable**.

Global Organic Textile Standard (GOTS)



Le GOTS est un **label privé** créé en 2005, contrôlé par des organismes certificateurs agréés. Il garantit la **limitation des impacts environnementaux** tout au long du cycle de vie de la couche (production de la couche, énergie nécessaire à la production...) mais aussi l'utilisation d'au moins **95% de fibres issues de l'agriculture biologique** dans le cas où la couche porte la mention «biologique», l'éviction des métaux lourds, du formaldéhyde, de solvants aromatiques, d'OGM et du chlore comme agent blanchissant. Enfin, ce label affiche clairement des **exigences sociales** telles que l'élimination du travail forcé, l'abolition de la discrimination, des horaires décents, la régularité de l'emploi...

[Vidéo explicative](#)

0%

Les logos 0%

Les logos 0% sont souvent suivis des **ingrédients exempts du produit**. Pour les couches jetables, il est préférable d'en choisir **sans lotion, parfums ni colorants**.



Le procédé TCF

Le procédé de **blanchiment au chlore** entraîne la production de **résidus toxiques** qui peuvent se retrouver dans les couches. Ce logo permet de distinguer les couches jetables qui **n'ont pas subi de traitement au chlore**.



Les logos hypoallergéniques

Les produits portant la mention "**hypoallergénique**" doivent avoir subi des **tests réglementés** sur un panel d'utilisateurs.

Si le produit présente la mention « **Allergènes Contrôlés** », il ne doit contenir **aucune des substances classées comme allergènes**, ni celles listées par les experts de l'ARCAA (Association de recherche clinique en allergologie et asthmologie).



Nordic Swan

Le Nordic Swan est un **label public** créé en 1989 par le Conseil Nordique de l'écolabellisation.

Il garantit la **limitation des impacts environnementaux** tout au long du cycle de vie de la couche (production de la couche, énergie nécessaire à la production...) mais exige aussi qu'au moins **50% de fibres de bois utilisées soient certifiées issues de forêts gérées durablement** (labels FSC ou PEFC), l'utilisation de **coton biologique**, le respect de critères « Nordic Ecolabel » pour les mousses utilisées ainsi qu'une **réduction de la toxicité humaine et aquatique...**

Ecolabel

Ce **label public** créé en 1992 par la commission européenne est certifié par un laboratoire indépendant (AFNOR certification). Il prend en compte principalement des **critères sanitaires et environnementaux**.

L'écolabel européen est apposé sur les produits de protections hygiéniques absorbantes à usage unique (notamment les couches pour bébé). Il prend en compte le cycle de vie des couches (garantissant ainsi un impact environnemental réduit), il **interdit certaines substances dangereuses** (l'utilisation du Chlore comme agent blanchissant, l'utilisation des teintures sur la couche en contact avec la peau, l'utilisation des parfums...), il **limite les traces de plomb et de chrome** dans les plastiques composants la couche et garantit qu'au moins **25 % des fibres de bois utilisées soient issues de forêts gérées durablement** (Labels FSC ou PEFC)



OK biobased



OK biobased est un label créé en 2009 qui témoigne de la **capacité de renouvellement des produits** (le nombre d'étoiles rend compte du pourcentage de matières premières renouvelables). C'est un label géré et contrôlé, par TUV Austria Belgium ou Vinçotte, qui **prend en compte l'impact sur l'environnement**.



FSC

Le label FSC est un **label environnemental international privé** créé en 1993 par le FSC (organisme international à but non lucratif). Il assure que les **produits sont issus de forêts gérées durablement** mais aussi que les pratiques forestières **limitent les impacts environnementaux** sur la faune, la flore et les populations locales.



PEFC

Le label PEFC, créé en 1999 est un **label environnemental Français** qui garantit que le **produit est issu d'une forêt gérée durablement** (respect et maintien de sa biodiversité, respect des sols et eaux...).

Les sites internet et services consommateurs des fabricants de couches jetables permettent de **vérifier les labels des marques et leurs engagements** en terme de qualité, sécurité des ingrédients et d'impact environnemental.

bébé
INFO
service.com

Des questions ?

Contactez-nous au
0 800 729 729

Service et appel gratuits

E-book gratuit réalisé en collaboration avec [Atlantics Santé](#) pour [Bebe-info-service.com](#), site web édité par la société [Mégara](#)

© Crédits photos :

Couverture : Freepik

Page 1 : Hamac Paris

Page 2 : Hamac Paris, AppleCheeks

Page 4 : Les petits culottés