

# LES COUCHES LAVABLES

## Avantages et modèles

### LES AVANTAGES DES COUCHES LAVABLES

#### Des couches respectueuses de l'enfant...

Composées principalement de **fibres naturelles** les couches lavables sont **confortables** pour l'enfant. Leurs matières douces et bien absorbantes **laissent respirer la peau** du bébé ce qui a une grande importance car des études ont révélées qu'une **chaleur trop importante** dans la couche pouvait être à l'**origine de cas de stérilité masculine**. Les **érythèmes fessiers** sont aussi réduits comme elles ne contiennent pas de gel absorbant qui a pour conséquence d'assécher la peau.

De plus, en couches lavables l'**apprentissage de la continence** est **davantage précoce** car les enfants ressentent eux-mêmes si la couche est humide ou non.

Plus saines pour la santé, elles **ne contiennent pas de produits toxiques**. L'épiderme du bébé n'est donc pas en contact avec des produits chimiques qui peuvent être contenus dans certaines couches jetables et qui sont cancérogènes, qui risquent de provoquer des allergies graves et dont certains attaquent le système immunitaire et hormonal. D'autre part, comme elles **favorisent la position naturelle des jambes** elles ont un **effet positif sur le développement des articulations des hanches**.

#### ... mais aussi de l'environnement

Les couches lavables sont **écologiques** puisqu'elles demandent moins de matières premières pour leur fabrication (90 fois moins de matières renouvelables) et moins d'énergie que des couches jetables pour la fabrication et l'entretien. De plus, elles sont **réutilisables par plusieurs enfants** et peuvent donc être revendus et achetées d'occasion, elles **produisent donc 60 fois moins de déchets**.

En effet, un enfant portant **des couches jetables** utilisera environ 4 500 couches jusqu'à ce qu'il soit propre et celles-ci seront jetées aux ordures ménagères, seront non valorisables et mettront **jusqu'à 500 ans pour se décomposer** ou génèreront des dioxines lors de leur incinération et seront testées sur les animaux.

Elles **ne polluent pas** car elles ne nécessitent pas de plastique fabriqué à partir d'hydrocarbures comme le pétrole (soumis à diverses réactions chimiques très polluantes pour l'environnement). Leur fabrication ne nécessite pas non plus de cellulose d'origine végétale (bois) qui requiert l'abattage de millions d'arbre et engendre une déforestation grandissante mais aussi de grandes quantités d'eau.

Les couches ne sont en aucun cas blanchies au chlore qui est une source de pollution catastrophique et ne contiennent pas de gel absorbant dont l'impact sanitaire et environnemental est important.



### LES DIFFERENTS SYSTEMES DE COUCHES



**Les couches « classiques »** : couche absorbante recouverte d'une culotte imperméable. La couche est changée à chaque change tandis que la culotte peut être réutilisée plusieurs fois (il suffit de l'essuyer ou de la rincer). C'est le système idéal pour la nuit car il est très absorbant.



**Les couches contour** : système économique, pratique à utiliser dès la naissance comme il s'adapte parfaitement à la morphologie de l'enfant. On peut l'utiliser avant de passer à des couches lavables taille unique ou multi-taille ou ajouter un booster pour augmenter sa capacité d'absorption quand l'enfant grandit. Il nécessite obligatoirement l'utilisation d'un snappi et d'une culotte de protection et son temps de séchage est rapide.



**Les langes** : carré ou rectangle de tissu qui peut être préformé, à nouer ou simplement à plier, il s'utilise avec une culotte imperméable. Le lange sèche rapidement, a une longue durée de vie, n'a pas d'élastique et épouse donc toujours parfaitement les formes de bébé même quand il grandit.



**Les TE1 (tout en un) intégrales ou à poche** : couche à la fois imperméable et absorbante. La partie absorbante peut être cousue ou pressionnée sur la partie imperméable ou alors insérée dans un poche. C'est le système le plus simple à utiliser (s'utilise de la même manière qu'une couche jetable). Très pratique d'utilisation, ce système sera particulièrement apprécié par la crèche ou l'assistant.e maternel.le.



**Les TE2 (tout en deux)** : partie extérieure imperméable dans laquelle on place un insert absorbant. On peut réutiliser la culotte imperméable plusieurs fois en changeant uniquement l'insert.



**Les TE3 (tout en trois) dites hybrides ou mixtes** : couche composée d'une poche imperméable (nacelle) qui s'attache dans la culotte extérieure dans laquelle est ajoutée une partie absorbante lavable ou jetable (au choix).

### POUR EN SAVOIR PLUS

L'association Bébé Continuum propose des ateliers de découverte des couches lavables durant lesquels sont abordés entre autres, les différents types de couches, leurs matières, les accessoires qui peuvent être utiles et comment les entretenir.

Pour de plus amples informations n'hésitez pas à nous contacter :

**Association Bébé Continuum**  
 18 Rue de Champagne  
 67120 MOLSHEIM  
 06 25 53 31 66  
 bebe.continuum@gmail.com  
 www.bebe-continuum.fr  
 Association Bébé Continuum  
 bebe\_continuum