





# LES COUCHES

LAVABLES

Programme de réduction des déchets Limoges Métropole

M Limoges etropole



# OUCHES LAVABLES"



## LES DÉCHETS DE TEXTILES SANITAIRES



Près d'1/4 de notre bac vert est constitué de déchets de textiles sanitaires (dont font partie les couches jetables, les mouchoirs, essuie-tout...) qui sont éliminés par incinération. Leur gisement présente un potentiel important de réduction, ces déchets étant des produits à très courte durée de vie.

De la naissance à la propreté (jusqu'à 2 ans et demi), un enfant aura produit 700 kg de déchets de couches jetables. À cela, il faut ajouter 70 kg par enfant de déchets produits lors de la phase de production des couches jetables et 7 kg lors de la phase de transport (emballages)\*. Au total un enfant produirait environ 800 kg de déchets de sa naissance à la propreté, en considérant qu'en moyenne il faut compter 3 800 couches par enfant, soit 4,16 par jour.

\* (chiffres issus de l'ACV réalisé par le DEFRA, équivalent de l'ADEME français en Angleterre).



## LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX

## Impact environnementaux des couches jetables

#### Les couches jetables sont composées :

- > d'un cœur absorbant en cellulose,
- > de polyacrylate de sodium qui est un super absorbant,
- > de plastiques : polypropylène pour le voile protecteur, film plastique imperméable pour l'enveloppe extérieure et les systèmes d'attache en velcro.

#### Les principaux impacts, pour les couches jetables se situent au niveau :

- de la production de matière première et de la fabrication,
- du transport (transport des matières premières, transport du consommateur du magasin à son domicile...),
- de la collecte et du traitement des déchets.

### Impacts environnementaux des couches lavables



Différents systèmes de couches lavables sont proposés mais toutes possèdent une culotte imperméable et un insert absorbant en tissu.

Pour les couches lavables, la principale source d'impact se situe dans la phase d'utilisation avec la consommation d'électricité utilisée pour laver et sécher les couches. Les conditions d'utilisation auront un impact déterminant sur ces éléments : température de lavage, séchage à l'air libre ou au sèche-linge, type de lave-linge, type de lave-linge, type de lessive...). Ainsi, si les couches lavables sont lavées à 90 °C et qu'elles sont séchées au sèche-linge, elles auront un impact en équivalent  $\mathrm{CO}_2$  nettement supérieur aux couches jetables. En matière de déchets, les couches lavables en produisent incontestablement moins que les couches jetables.

Voici des conseils pour réduire encore les impacts environnementaux des couches lavables :

- > réutiliser les couches pour d'autres enfants,
- > utiliser des couches lavables d'occasion, les revendre, les donner,
- > préférer l'achat de couches en tissus biologiques,
- choisir lors du renouvellement de son lave-linge, des machines d'efficacité énergétique de niveau A+,
- > privilégier l'achat de proximité,
- > laver les couches dans une machine pleine,
- > choisir des détergents écologiques,
- > ne pas utiliser d'adoucissant,
- > laver à 40 °C,
- > sécher les couches à l'air libre.





Différents modèles de couches jetables existent. En 2010, on observait une fourchette de prix allant de 0,15 € à 0,40 € par couche jetable. Au coût d'achat, il faut rajouter les coûts liés aux déplacements pour acheter les couches, ainsi que les coûts liés aux déchets.

On arrive ainsi à une estimation de coût total pour les couches jetables de 925 € à 2 250 €.

Pour les couches lavables, l'estimation du coût global se situe entre 490 € et 740 € en tenant compte de l'achat de couches neuves, les consommations d'eau et de lessive.

L'achat de couches d'occasion permettrait de diminuer ce coût.

(Données Analyse Cycle de Vie- DEFRA 2008)	Couches jetables (sur 2,5 années) par enfant	Couches lavables (sur 2,5 années) par enfant
Production de déchets	900 kg	284 kg
Impact global sur le changement climatique	550 eq kg CO <sub>2</sub>	342 à 479 eq kg CO <sub>2</sub> (selon les conditions d'utilisation)
Consommation d'eau	34 081 litres	85 964 litres
Coût	925 à 2 250 €	490 à 740 €



#### Il existe 2 grands types de couches lavables :

- > le système couche absorbante couplé à une culotte imperméable.
- > le système tout en un, où le noyau absorbant et la culotte ne font qu'un.

Il existe des systèmes à pression ou à velcro, le premier durant plus longtemps et étant plus résistant. Le second s'adapte plus à la taille de l'enfant. Les tissus utilisés peuvent être issus de l'agriculture biologique ou non, du coton, du chanvre, du bambou ou de la microfibre.

Il existe des couches taille unique allant de la naissance à la propreté (un système de pressions va permettre d'ajuster la couche à la taille de l'enfant) et celles ayant différentes tailles selon le poids du bébé.

Les couches lavables sont de plus en plus utilisées en milieux collectifs : crèches et maternités.

#### Étape d'utilisation des couches :

- 1 : Positionner la couche et son insert sous l'enfant.
- 2 : Ajouter un voile protecteur qui permettra de récupérer les selles (ce voile n'est pas obligatoire).
- 3 : Attacher la couche.
- 4: Une fois sale, enlever la couche.
- 5 : Retirer le film protecteur.
- 6: Stocker la couche au sec.
- 7 : Laver avec le linge de maison avec un programme normal à 40 °C. Une fois tous les 2 mois, un lavage à 60 °C permet un décrassage plus en profondeur (résidus de lessive).

Au-delà des couches bébés, d'autres textiles sanitaires jetables peuvent être évités. Le coton utilisé pour la toilette du visage de bébé avec du sérum physiologique peut être remplacé par des lingettes en tissu réutilisable par exemple.

# Combien de couches ?

Le nombre de couches lavables à se procurer dépend de plusieurs paramètres : fréquence des lessives, conditions de séchage qu'offre votre maison...

Pour un enfant en couches lavables toute la journée et à raison d'une lessive tous les jours uniquement de couches, il faut compter 10 couches lavables. Ce nombre peut être différent, si vous préférez faire une lessive tous les 2 jours, si vous lavez les couches avec le reste du linge plutôt qu'à part, si vous combinez les couches lavables aux jetables....

Les couches peuvent s'acheter neuves mais aussi d'occasion ou se confectionner soi-même pour les mamans-papas couseurs ! Il est conseillé de varier les types de couches (matière...).

Ainsi vous pouvez choisir des couches très absorbantes pour la nuit ou la sieste par exemple et des couches plus légères pour le reste du temps.

Autre solution lavable : les lingettes lavables pour nettoyer les fesses de bébé évitent les lingettes imprégnées ou les cotons jetables. Elles peuvent également servir au démaquillage.



Dans les autres « matériels » nécessaires à la gestion des couches lavables, un simple seau pour le stockage des couches à la maison et un sac en tissu (lavable lui aussi !) pour le transport des couches sales si bébé va chez la nounou ou lors des sorties font largement l'affaire.

# Où se les procurer ?

Chez les revendeurs spécialisés ou les magasins bio. Les couches lavables commencent également à être vendues en grande surface. Mais pour les couches lavables comme pour les autres biens, différentes qualités existent. Les magasins spécialisés vous conseilleront mieux.

Plein d'autres adresses sur le site Internet de l'association pour la promotion de la couche lavable : http://www.bulledecoton.org



#### «Les couches lavables, c'est un retour en arrière et une régression pour la femme !»

En effet, pourquoi, à notre époque, se remettre à laver des couches, alors qu'il est si facile, en apparence, de jeter à la poubelle ? 3 raisons principales :

- pour la santé de votre enfant, les matériaux utilisés dans la fabrication des couches lavables garantissent une réelle innocuité puisqu'ils sont dépourvus de tout capteur d'odeur, de parfum, ou produit absorbant. Il est même actuellement possible d'acheter des couches lavables en tissu « bio » ou majoritairement certifiées OEKO TEX (le système OEKO TEX garantit que les textiles testés et certifiés respectent les seuils réglementaires de substances pouvant nuire à la santé).
- pour l'économie financière réalisée.
  Les couches lavables représentent un investissement au départ. Mais au total, les couches lavables sont financièrement plus intéressantes sur la durée. (voir paragraphe « impacts économiques »)
- pour la préservation de l'environnement : globalement et en adoptant un lavage des couches « raisonnable » (lavage à 40°C la plupart du temps et à 60°C une fois tous les 2 mois), les couches lavables ont un bilan environnemental positif. Il le devient encore plus, si les couches lavables sont utilisées pour un deuxième, troisième enfant... Dans nos sociétés, il est vrai que la femme effectue encore une majorité de taches ménagères. Mais ce ne sont pas les couches lavables qu'il faut proscrire, puisqu'elles ont un intérêt écologique, économique...Ce qu'il faut changer, c'est plutôt le fait que ce soit encore les femmes qui fassent majoritairement les tâches ménagères. Les couches lavables ne sont pas un

retour en arrière, mais juste une prise de conscience que ce qu'on a pris d'abord pour un progrès (les couches jetables) n'en est pas un à tous les niveaux (santé, environnement,..).

#### «Les couches lavables, ça doit sentir!»

Le stockage des couches lavables jusqu'au moment du lavage ne génère pas d'odeur particulière. Sur bébé, quand la couche commence à sentir, c'est qu'il est temps de le changer, comme sur les couches jetables.

#### «Je n'ai pas le temps !»

Il est vrai que l'on prend un peu plus de temps pour langer un bébé qui porte des couches lavables... Il est aussi vrai que vous mettrez un peu plus de temps à étendre et ranger votre linge! Mais d'un autre coté, plus de temps perdu dans l'achat des couches jetables et la sortie de la poubelle!

#### «C'est plus épais à porter pour bébé»

Les couches lavables sont un peu plus épaisses que les jetables du fait de la partie absorbante qui est un tissu et non un produit chimique. Mais cela ne gène en rien les mouvements de bébé.

#### «Ca doit mettre un temps fou à sécher !»

Tout dépend des matières et de la confection des couches, de la température et de l'aération de votre pièce, de la capacité d'essorage de votre machine, de l'espacement que vous laissez à votre linge étendu sur le fil. Le mieux est de se faire conseiller avant d'acheter! Le critère de temps de séchage est pris en compte par les fabricants qui développent de plus en plus des modèles de couches séchant toujours plus vite (insert qui se déplie pour le séchage...)



#### Limoges Métropole Direction de la propreté 71 rue de Nexon 87000 Limoges

Contact : Murielle OLIVE

Direction de la propreté : 05 55 45 79 49



