



Les couches lavables

État des lieux, Enjeux & Pistes pour agir

Dossier de presse

Jeudi 12 mai 2011



Document réalisé avec le soutien de l'ADEME



Chiffre et contexte	5
Les enjeux environnementaux	6
Composition d'une couche jetable	6
Impacts globaux des couches jetables	6
Quantité de couches jetables	8
Impact Déchets des couches jetables	8
Impacts des couches lavables	10
Les enjeux économiques	13
Les coûts des couches jetables	13
Les coûts des couches lavables	13
Synthèse comparaison couches jetables/couches lavables	14
Tout savoir sur les couches lavables	15
Les modèles de couches lavables	15
Utiliser les couches lavables à la maison	19
Les couches lavables en milieux collectifs (hôpitaux et crèches)	20
Utilisation et entretien des couches lavables.	22
Principe d'utilisation	22
Entretien	23
Besoins d'études complémentaires	24
Proposition de développement du système des couches lavables	24
Dispositif actif d'information	24
Leviers économiques	24
Au-delà des couches bébés, les autres textiles sanitaires	25



ANNEXES	26
Retours d'expérience en France et à l'étranger	26
France	26
Les couches lavables dans les autres pays	32
Documents pédagogiques existant	33
Les fiches de l'IBGE	33
Guides pratiques de Bulle de coton, l'association pour la promotion des couches lavables	33
Autres documents	33
Les articles (extraits revue de presse prévention déchets de FNE)	33
Juin 2010	34
Mai 2010	34
Avril 2010	34
Mars 2010	36
Février 2010	36
Les études sur les couches lavables	37
ACV Anglaise	37
Analyse critique de l'étude du DEFRA de 2005	38
Thèse Belgique	38
Analyse comportemental du CRIOC sur les objets jetables	39
Les acteurs des couches lavables	39
Les fabricants / distributeurs de couches	39
Couches d'occasion	39
Les loueurs	39
Service de lavage	39
D'autres informations sur les couches	40



Communiqué de presse

Jeudi 12 mai 2011

Couches lavables : un bon moyen de réduire la facture !

Alors que débute, lundi prochain, la semaine internationale de la couche lavable, France Nature Environnement propose un dossier qui revient sur les impacts environnementaux de la couche jetable. Les couches jetables prennent une place non négligeable dans nos poubelles (les textiles sanitaires¹ représentent 9% du poids des déchets produits chaque année par habitant) et pèsent sur le budget des ménages. Face à ce constat, une alternative économique, pratique et écologique : la couche lavable.

Un coût économique et environnemental

Un enfant qui porte des couches jetables jusqu'à ses 2 ans et demi génère, environ, 20m³ de déchets (l'équivalent d'une piscine de maison), soit 800kg. Avec 2 millions d'enfants en France, ces millions de couches deviennent des déchets à la charge de la collectivité et constituent un coût de traitement d'environ 240 millions d'euros, supporté par l'ensemble des citoyens. Les seuls modes de traitement pour ces déchets sont l'enfouissement et l'incinération. Il est donc urgent de mettre en œuvre des alternatives à la couche jetable.

La couche lavable se refait une beauté

Les couches lavables sont méconnues et souffrent souvent d'une fausse image rétrograde. Motifs colorés, boutons pressions ou scratch, imperméables, film protecteur pour les selles, système tout-en-un... Les couches lavables n'ont plus rien à voir avec les langes d'autrefois. Faciles à utiliser, leur coût de revient est aussi deux à trois fois moins cher que les couches jetables et c'est encore mieux pour le porte-monnaie et l'environnement si elles sont réutilisées pour un deuxième ou troisième enfant.

Benoît Hartmann, porte parole de FNE : « *La nouvelle génération de couches lavables a tout pour séduire les ménages. FNE souhaite contribuer à leur promotion et espère que l'argument financier saura convaincre un nombre croissant de parents de choisir un produit autant écologique qu'économique.* »

Il est maintenant possible de les louer et de les faire entretenir par un service de nettoyage. Finie la corvée de nettoyage ! Les solutions s'organisent autour de ce nouveau mode de fonctionnement. Au lieu de vendre un produit qui finira par devenir un déchet, les entrepreneurs offrent des services, qui ne sont pas délocalisables et réduisent la production de déchets. C'est un système gagnant-gagnant !

FNE soutient la semaine internationale de la couche lavable et encourage les parents, les garderies, les crèches et les collectivités à s'orienter vers ces nouveaux systèmes.

¹ Textiles sanitaires : couche-culotte, serviette hygiénique, coton, lingette, mouchoir en papier, essuie-tout, nappe et serviette en papier...



Chiffre et contexte

Nos ordures ménagères s'élèvent à 391 kg / habitant / an. Parmi cette quantité de déchets, les textiles sanitaires² représentent plus de 9 % du total, soit 34 kg / habitant / an.

Depuis la Loi « déchets » du 15 juillet 1975, renforcée par la Directive cadre déchets du 19 novembre 2008 et le Grenelle de l'environnement, la priorité est donnée à la prévention des déchets. Parallèlement, les déchets partant en incinération ou en stockage doivent être globalement réduits.

Les textiles sanitaires qui comprennent les couches jetables n'ont pour le moment aucun autre mode de traitement que leur élimination en décharge ou en incinération, l'intérêt de réduire ce gisement prend donc tout son sens.

Leur gisement présente un potentiel important de réduction, ces déchets étant des produits jetables à très courte durée de vie.

Nous aborderons également dans ce dossier le gisement des couches lavables.

On peut estimer que la production de couches jetables est comprise dans une fourchette de **700 000 t à 1.8 millions de tonnes** par an en France (*Cf. Impact environnemental des couches jetables*), soit de 2 à 4 % de nos ordures ménagères.

Face à ce constat il convient de développer des systèmes alternatifs aux couches jetables, tels que les couches lavables, qui permettent de réduire ces déchets. La question est de savoir si ces alternatives n'entraîneront pas un transfert des impacts sur l'environnement.

² * Textiles sanitaires : couche-culotte, serviette hygiénique, coton, lingette, mouchoir en papier, essuie-tout, nappe et serviette en papier, ...

Les enjeux environnementaux

Au-delà des impacts déchets, il est important d'avoir une vision d'ensemble sur les impacts environnementaux des couches jetables et des couches lavables.

Malheureusement, peu d'études existent. Seul le DEFRA, l'équivalent anglais de l'ADEME, a réalisé deux ACV sur les impacts des couches jetables et lavables.

Impacts des couches jetables

Composition d'une couche jetable

Les couches jetables sont composées :

- d'un cœur absorbant en cellulose ;
- de polyacrylate de sodium qui est un super-absorbant (non dangereux, a priori pour l'environnement, mais ce produit ne doit être en aucun cas en contact de l'enfant) ;
- de plastiques : polypropylène pour le voile protecteur, film plastique imperméable pour l'enveloppe extérieure et les systèmes d'attaches en velcro.

Tableau extrait de l'étude du DEFRA 2005 montrant la composition, en poids, des différents éléments d'une couche jetable.

Table 2.1 Average UK Disposable Nappy Composition and Weight (2006)

	Total	Fluff pulp	SAP	PP	LDPE	Adhesives	PET/polyester	Other
Units	g	%	%	%	%	%	%	%
Average unit weight	38.6	34.1	32.4	16.6	6.0	3.8	2.2	4.8

Impacts globaux des couches jetables

Les principaux impacts, ressortant de l'ACV de l'étude DEFRA, pour les couches jetables se situent au niveau de la production de la matière première et de leur transformation lors de la fabrication des couches³.

Seuls les impacts sur la couche d'ozone et sur la toxicité aquatique proviennent majoritairement des déchets.

L'impact des transports des consommateurs, du magasin à leur domicile, engendrent des impacts étonnamment importants.

L'impact global de la couche sur le changement climatique est évalué à 550 kg équivalent CO₂ en 2008 (cet impact était de 628 eq kg CO₂ lors de l'étude de 2005, cette diminution est due à l'allègement des couches ces dernières années)

Extrait des résultats de l'étude DEFRA 2005 : ressources non renouvelables 4.82 eq kg Sb⁴ -

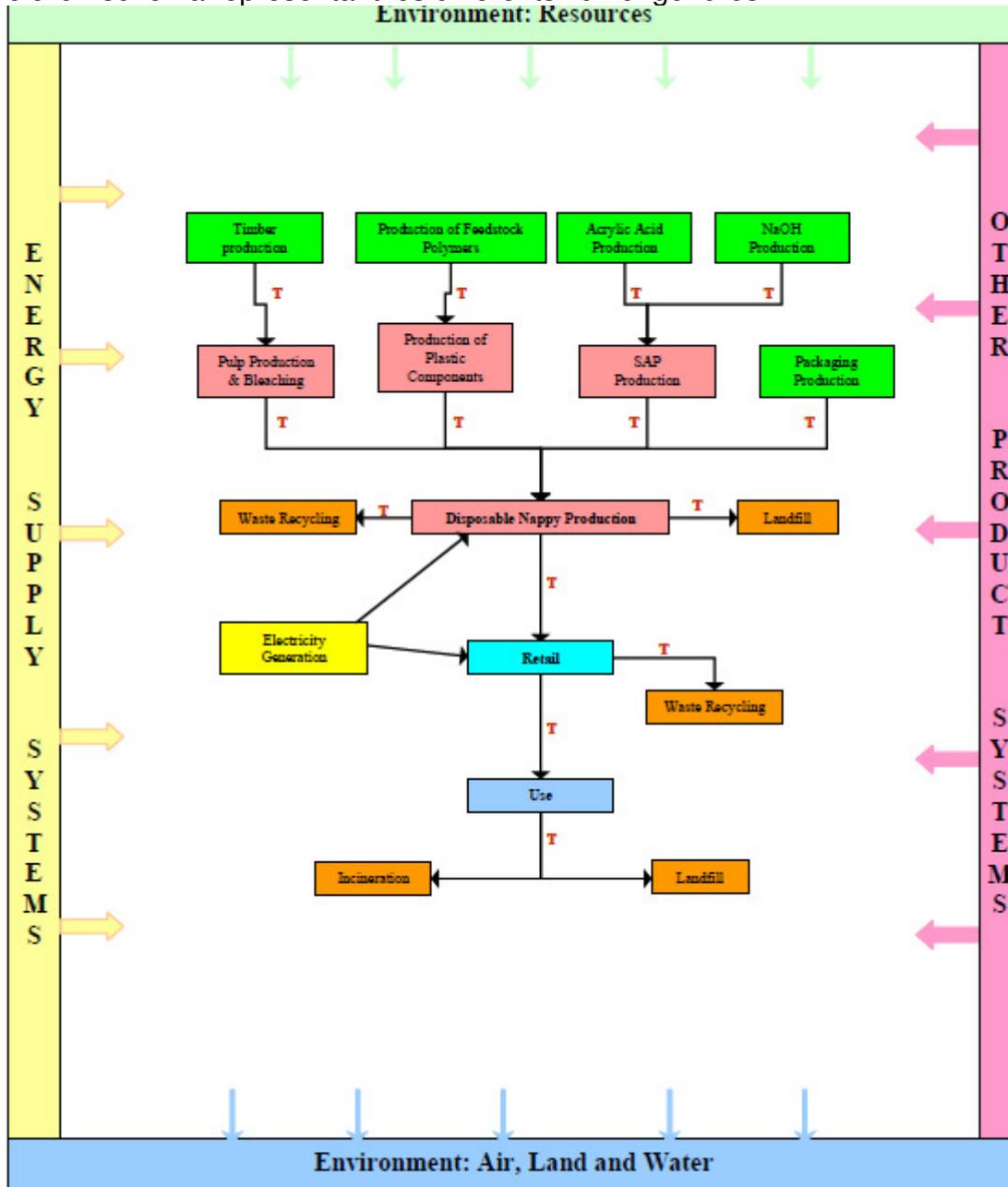
³ Selon l'étude DEFRA 2005

⁴ « Cet indicateur quantifie l'extraction des ressources naturelles Considérées comme non renouvelables, i.e. consommées à un rythme supérieur au temps nécessaire à leur élaboration naturelle. L'unité employée est le **kgéq Sb** (antimoine). » ([étude de BIO IS](#) pour l'ADEME,)



toxicité humaine 49.4 eq 1.4 DB⁵ - acidification 3.78 eq SO₂⁶.

Voici un schéma représentant les différents flux engendrés



⁵ « Cet indicateur évalue les effets toxicologiques chroniques sur la santé humaine des substances cancérigènes et non cancérigènes. Il est exprimé en **kgéq 1.4 DB** (DichloroBenzène) » (idem).

⁶ « Cet indicateur caractérise l'augmentation de la quantité de Substances acides dans la basse atmosphère. Ces émissions sont à l'origine Des pluies acides impliquant le dépérissement de certaines forêts. On peut citer parmi les composés qui participent à ce phénomène : SO₂, NO_x, NH₃, HCl, HF. Les retombées acides ont des effets sur les matériaux, les écosystèmes forestiers et les écosystèmes d'eau douce. Cet indicateur est exprimé en **kgéq SO₂**. » (idem)



Estimation de la production de déchets issus des couches jetables.

Le DEFRA, lors de sa dernière étude sur les couches, a revu à la hausse la production de déchets suite à une étude de caractérisation des ordures ménagères. Il en est ressorti une production de déchets par enfant de 727kg, sur leurs 2,5 premières années (moyenne retenue de la naissance à la propreté).

Il faut également prendre en compte les déchets produits lors de la phase de production des couches. Selon l'ACV de l'étude DEFRA de 2005, il faut compter 70 kg de déchets produits lors de la fabrication des couches et 7 kg lors du transport (emballages) pour les couches utilisées par un enfant pendant ses 2,5 premières années.

Nous arrivons donc à environ 800 kg par enfant.

Des estimations belges ont retenu 1 tonne par enfant durant leurs 2,5 premières années.

En France, l'ADEME a évalué, grâce à une campagne de caractérisation des déchets menée en 2007, la proportion des textiles sanitaires, dont les couches pour enfants, à 9 % des ordures ménagères globales. Cela représente 34 kg/hab/an. C'est donc un gisement potentiel de réduction des déchets important selon l'ADEME.

Si nous estimons la quantité de couches jetables entre 2 et 4 % (moins de la moitié des 9 %), nous obtenons une quantité annuelle de couches jetables de 900 000 tonnes à 1 800 000 tonnes de déchets.

En croisant ces différentes données, on peut estimer que la production de déchets de couches jetables est comprise entre **700 000 t et 1.8 millions de tonne**⁷ par an en France.

Quantité de couches jetables

L'étude du DEFRA considère qu'en moyenne il faut compter 3 800 couches par enfant, soit 4,16 par jour. Ce chiffre prend en compte le fait que certains enfants seront propres avant leurs 2,5 ans.

Les autres sources⁸ et estimations s'approchent au maximum de 6 000 couches.

Il est raisonnable de prendre une moyenne de 5 couches par enfant pendant 2,5 années, c'est-à-dire un total de **4500 couches**.

Nous estimons que près de **4 milliards** de couches jetables sont utilisées chaque année en France, considérant le nombre d'enfants et les couches nécessaires à un enfant.

Impact Déchets des couches jetables

Les couches sont éliminées en décharge ou en incinérateur, ce qui génère des impacts sur l'environnement et la santé liés à ces deux types de traitement. Le problème posé par les couches

⁷ Estimation à partir du Modecom ADEME soit 5 % des OM et du rapport entre le nombre d'enfants portant des couches, environ 2,5 millions et leur production moyenne par an estimée à 280 kg (soit 700 kg / 2,5 an)

⁸ Thèse de Anne-Sophie OURTH 2003 – Faculté universitaire des sciences agronomiques de Gembloux - Belgique



jetables vient du mélange des matières organiques (selle et urine) aux matières plastiques présentes dans les couches.

Pour les incinérateurs, les impacts viennent principalement de la production des rejets engendrés (dioxines et autres). De plus, ces déchets ont un pouvoir calorifique inférieur⁹ peu intéressant, étant donné qu'ils sont humides (car ils contiennent une grande quantité d'urine).

Pour la décharge, l'impact provient principalement de la production de biogaz (principalement du méthane) et de lixiviats (qui sont partiellement traités par lagunage avant d'être rejetés dans le milieu naturel).

Concernant l'étude DEFRA, relevons que les hypothèses prises pour le traitement des déchets correspondent à celles du Royaume-Uni qui élimine ses déchets en grande partie en décharge (plus de 80 %). Les impacts dus à l'incinération seraient donc plus élevés et ceux de la décharge minorés pour la France.

Les travaux permettant de réduire ces déchets auront un impact significatif aussi bien sur la réduction des impacts dus à la production et au transport des couches, que sur la réduction des impacts liés à la gestion des déchets (rejets, transport, réduction des capacités de traitement etc.).

⁹ Le PCI exprime la quantité potentielle d'énergie que peut produire la combustion d'une matière ou d'un matériau donné, compte-tenu de sa teneur en eau.

Impacts des couches lavables



La seule source d'information disponible, l'étude DEFRA, met en évidence que les impacts liés aux couches lavables sont très dépendants des conditions d'utilisation de ces couches. **Les impacts environnementaux des couches lavables peuvent être supérieurs ou inférieurs aux couches jetables selon les conditions d'utilisation.**

Les impacts de la production des couches lavables comparés à la fabrication des couches jetables sont considérablement moins importants (respectivement jetable/lavable : changement climatique 550 / 140 eq kg Co₂ – ressource non renouvelable 4.63 / 0.93 eq Kg Sb). Les autres impacts sont globalement inférieurs pour les couches lavables, mise à part la toxicité aquatique (2.72 / 4.08 eq 1.4 DB) sachant que l'étude DEFRA prenait en compte des couches en coton conventionnelle et non biologique.

Pour les couches lavables, la principale source d'impact, selon l'étude du DEFRA, se situe dans la **phase d'utilisation**, avec la consommation d'électricité utilisée pour laver et sécher les couches. En ce qui concerne les systèmes de services de location de couche, le principal impact provient de l'électricité et du carburant utilisé pour les activités de lavages.

Les conditions d'utilisation auront un impact déterminant sur ces éléments.

Ainsi, si les couches lavables sont lavées à 90 °C et qu'elles sont séchées principalement au sèche-linge, elles auront un impact en équivalent CO₂ nettement supérieur aux couches jetables (jusqu'à 75 % de plus).

A l'inverse si les couches lavables sont lavées à 60 °C et séchées à l'air libre, les impacts en équivalent CO₂ pourront être réduits de 13 % (soit 479 kg eq Co₂ comparé aux 550 kg/eq Co₂) par rapport aux couches jetables et de 37 % (soit 342kg eq Co₂) si les couches sont réutilisées par un second enfant. Pour ce second cas, cela équivaut à moins de 300 kg de CO₂ évité soit environ 1000 km parcourus par une voiture.

Concernant la consommation en eau, il y a des différences à noter entre les utilisations à domicile ou les services collectifs de lavage de couche.

La première étude DEFRA présentait les chiffres suivants pour la consommation en eau :

- 34 081 L pour les couches jetables (pour un enfant sur 2,5 ans avec 4,16 couches par jour),
- 85 964 L pour les couches lavables (pour un enfant sur 2,5 ans, avec 75 L d'eau par cycle de lavage),
- 63 900 L pour les services de location/lavage de couches.

Concernant les impacts sur la toxicité, des lessives classiques ont été prises en compte pour les ACV (toxicité aquatique : 7.01 eq 1.4 DB pour les jetables et 11.40 eq 1.4 DB pour les lavables).

Plusieurs organisations¹⁰ ont contesté cette étude sur les hypothèses choisies (température de lavage, utilisation de tissu biologique ...). Les avantages **environnementaux** des couches lavables, dans certaines conditions d'utilisation seraient donc supérieurs aux résultats donnés par les études du DEFRA.

En matière de déchets, il est incontestable que les couches lavables permettent de réduire considérablement les quantités. Il suffit de comparer les 800 kg par enfant pour 2,5 ans aux 284 kg relevés par d'étude DEFRA.

Pour les couches lavables, cela comprend : 38 kg de tissus mis en décharge, 195 kg de boues provenant du traitement de l'eau de lavage et des toilettes, 39 kg provenant des déchets de détergent et 9 kg de déchets dus à la production des couches.

En terme de déchets, ces couches possèdent un avantage considérable sur les quantités produites, mais également pour le traitement (les boues pourront être épandues, et les déchets de couches sont composés majoritairement de tissu naturel, la partie imperméable représentant une minorité de ces déchets).



Conseils pour obtenir un meilleur bilan environnemental des couches lavables

Pour réduire au maximum les impacts sur l'environnement des couches lavables il faut :

Au moment de l'ACHAT :

- Ne pas hésiter à acheter et à utiliser des couches lavables **d'occasion**, à les revendre ou les donner.
- Réutiliser les couches pour d'autres enfants.
- 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 ou lors de commandes à distance, grouper les achats.

Lors de l'ENTRETIEN des couches :

- Stocker à sec les couches, au lieu de les tremper (le trempage utilise beaucoup d'eau et est moins hygiénique) ;
- Laver les couches dans des « lessives » pleines ;
- Choisir des **détergents écologiques** pour le lavage des couches (éviter le savon qui réduit l'absorption des couches) ;
- Ne pas utiliser d'adoucissant (assouplissant) qui diminue l'absorption des couches

¹⁰ Women's environmental network <http://www.wen.org.uk/nappies/>



Dossier « Couches lavables » - mai 2011

lavables ;

- Laver à **40°C** ;
- **Sécher les couches à l'air libre**, ne pas utiliser de sèche-linge ;
- Lors que cela est possible, composter les selles récupérées (via des toilettes sèches ou directement) au lieu de les jeter aux toilettes.

Les enjeux économiques

Les coûts des couches jetables

Différents modèles de couches jetables existent, des discounts aux haut de gamme en passant par les couches écologiques. On observe en 2010 une fourchette de prix allant de 0.15 € à 0.40 € par couches jetables.

Reprenant le chiffre de 4500 à 5000 couches par enfant, cela revient donc en terme d'achat à une fourchette de budget « couches jetables » de : **750 € à 2000 €**.

A ce coût d'achat il faut rajouter les coûts liés aux déplacements pour acheter les couches (que nous ne prenons pas en compte ici), ainsi que les coûts liés à ces déchets. L'ADEME considère que le coût moyen de la gestion des déchets municipaux est de 100 à 175 €/T.

Par ailleurs, avec le développement de la redevance incitative, les ménages ayant des enfants s'y retrouveraient directement en utilisant des couches lavables et réduisant considérablement les quantités et les volumes de déchets engendrés. On peut estimer ce coût à un minimum de 75 € pour les 2,5 ans d'un enfant.¹¹

On arrive à une estimation de coût total de **925€ à 2250€**.

Les coûts des couches lavables

Selon les systèmes choisis les prix pourront être différents, la diversité de couches lavables étant très large.

Les premiers prix de couches lavables, s'élèvent à 200€ pour des systèmes de taille unique à utiliser de la naissance à la propreté qui ne sont pas les plus efficaces.

La solution la moins chère reviendra à acquérir des couches d'occasion (qui bien souvent n'ont presque pas, voir pas du tout servi) ou des couches artisanales, voire même à les coudre soi-même (de nombreux sites proposent les tissus et les patrons), ou idéalement de les récupérer (amis, familles ...).

Pour en acquérir des neuves, avec un système efficace et durable, il faut compter entre **350 € et 600 €**. A cela, il faut ajouter des lingettes de protection récupérant les selles, que nous estimons au maximum à 50 € (les voiles n'ayant pas reçu d'urine étant lavés avec les couches et réutilisées). Enfin, il faut prendre en compte les coûts supplémentaires liés à l'augmentation des lessives. Une étude belge¹² a estimé ce coût à 90 € pour la durée d'utilisation des couches lavables pour un enfant.

On arrive à une estimation du coût global de **490€ à 740€**.

¹¹ Estimation retenu : sac de 10 L = 10 couches souillées, avec 4500 couches, cela revient à 37,5 bacs de 120L. Plusieurs tarifs de collectivités sont à 2€/ levée de bac de 120L (il y en a bien plus), cela revient donc à 75 €.

¹² Thèse de Anne-Sophie OURTH « Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables » - 2003

Cependant, une utilisation conjointe de lavables et de jetables est à envisager. Par exemple, utilisation de jetables uniquement pour les vacances, ou pour la nuit, ou encore à la crèche ou par l'assistante maternelle qui n'accepterait pas les couches lavables.

Ainsi, nous pouvons considérer que les couches lavables sont au minimum 2 (voire 3) fois moins chères que les couches jetables¹³.

Synthèse comparaison couches jetables/couches lavables

Tableau synthétique

	Couche jetable (sur 2,5 années) par enfant	Couche lavable (sur 2,5 années) par enfant
Production de déchets	900 kg	284 Kg
Impact global sur le changement climatique (ACV 2008)	550 eq Kg CO ₂	570 (scénarios plus impactant, lavage 60°C, avec un peu de sèche-linge, lessive non pleine.) 479 à 342 Kg CO ₂ (selon les conditions d'utilisation)
Impact changement climatique lors de la FABRICATION (ACV 2005)	550 eq Kg CO ₂	140 eq Kg CO ₂
Consommation eau	34 081 L	85 964 L
Quantité de couches	4 500	Entre 24 et 40
Le coût	925 à 2250 €	490 à 740 €

¹³ Ce rapport est difficile à évaluer dans la mesure où les gammes de produits, aussi des couches jetables que des couches lavables, sont très larges.

Tout savoir sur les couches lavables



Depuis plus de 10 ans le secteur des couches lavables s'est considérablement développé, tout d'abord à l'étranger (USA, Grande Bretagne, Allemagne...), puis dernièrement en France. De nombreux fabricants (*Cf. partie 3*) proposent de nombreux systèmes différents de couches lavables. De plus, de nombreuses mamans s'improvisent « maman couseuse », et de nombreux modèles sont proposés dans les petites annonces.

Le bon vieux linge est bien derrière nous. Désormais les couches lavables sont préformées, se ferment avec des velcros ou des boutons pression, certaines se présentent sous la même forme que les couches jetables et s'appliquent en une seule étape (couche TE1 = tout-en-un).



1950



2010

Les modèles de couches lavables

Il existe 2 grands types de couches lavables :

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

Couche absorbante + culotte imperméable

Comment ça marche ?

Pour la couche absorbante, on trouve aussi bien les langes « classiques » pliables, que des couches préformées, dotées des systèmes de fermetures.

Exemples page suivante



Système Bambino Mio (<http://www.bambinomio.fr/>)



Système classique : Couche

+



Culotte imperméable

Avantages :

- Système moins cher
- Plus résistant : les couches de protection pouvant être rincées et réutilisées plusieurs fois avant lavage
- Plus performant : il y a moins de risque de fuites

Inconvénients :

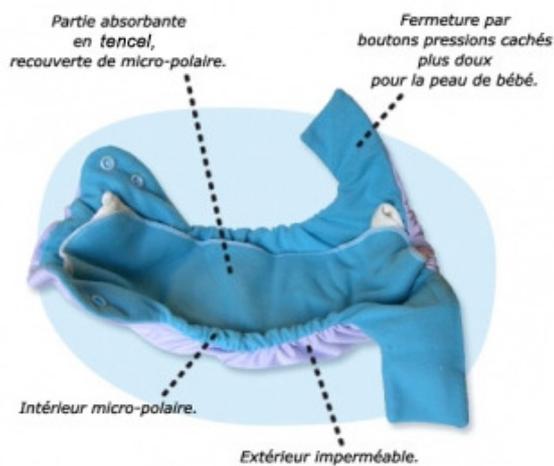
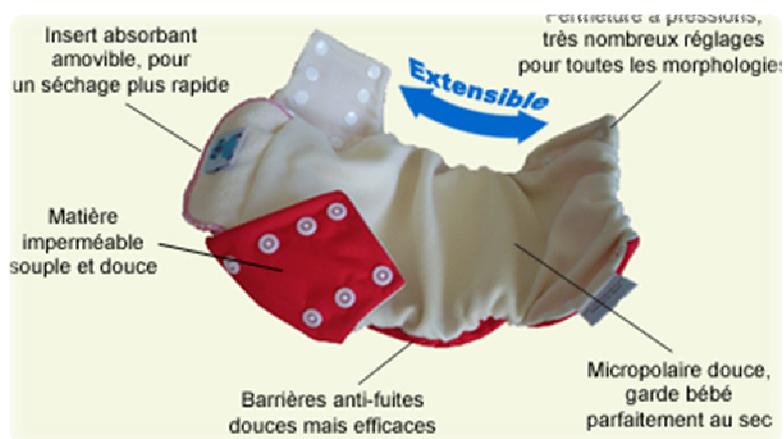
- Système demandant plus de temps pour le pliage des langes ou simplement pour être posé sur l'enfant, ce qui se fait en 2 temps, d'abord la couche ou lange absorbant, puis la culotte de protection.

Le tout-en-un

Comment ça marche ?

Le principe est que le noyau absorbant et la culotte imperméable ne font qu'un.

Certaines de ces couches sont à poches ressemblant ainsi énormément à une couche jetable classique.



Avantages :

- Facile à mettre, pratique pour les déplacements, les assistantes maternelles etc.

Inconvénients :

- Dure moins longtemps que les systèmes classiques
- Moins efficace que les classiques, absorbe moins



Les systèmes d'accroche :

Il existe des systèmes à pression ou à velcro. Le premier est plus résistant et dure plus longtemps. Le second s'adapte plus à la taille de l'enfant.

Les tissus utilisés :

Là encore une grande diversité existe. Différencions déjà le tissu issu de **l'agriculture biologique** de celui issu de l'agriculture conventionnelle. Évidemment, le premier est beaucoup moins impactant pour l'environnement. Et les coûts sont de plus en plus abordables, les prix se rapprochant de ceux des tissus conventionnels (par exemple pour certains modèles cela correspond à 14 € au lieu de 12 € en conventionnel).

- *Coton*, bio ou pas (molleton, flanelle, sherpa, jersey, velours, éponge...) : a prouvé ses capacités anallergiques depuis longtemps, simple à entretenir et résistant.

- *Chanvre* (molleton, jersey, éponge...) : très absorbant, très résistant, anti- bactérien et cultivé sans apport de produits chimiques. Un peu long à sécher, peut donner un touché « cartonneux ».

- *Bambou* (éponge, micro éponge, jersey...) : très absorbant, très doux et souple, anti- bactérien. Culture à haut rendement sans apport de produits chimiques. La fibre naturelle a subi un traitement « viscose ». Un peu long à sécher.

- *Microfibre* : polyester hautement absorbant et séchage rapide de par son tissage. La plupart des microfibrilles ne s'utilisent pas en contact direct avec la peau. Demande des lavages en profondeur plus fréquents.

A noter que souvent, les couches TE1 sont proposées avec un intérieur en *suédine ou micro polaire*. Ces tissus, qui ont des qualités hydrophobes, procurent au bébé un effet " fesses au sec " et facilitent le nettoyage des couches en cas de selles car celles-ci se détachent plus facilement (sauf pour les bébés allaités, bien que l'entretien soit tout de même facilité car ces produits sont faciles à rincer)

(Source : *Bulle de coton*)

Les tailles :

Il existe aussi 2 familles : les couches allant de la naissance à la propreté, et celles ayant différentes tailles selon le poids de bébé.

- Les tailles uniques (onesize) : elles suivront le bébé de 4 à 15 kg

Avantage: investissement moindre

Inconvénients: ne sont pas adaptées à un nouveau né, peuvent être un peu volumineuse au début, et peuvent ne pas aller jusqu'à la propreté pour de gros bébés.

- Multi-tailles: il faut changer de taille au fil de la croissance de l'enfant.

Avantage: vous avez toujours une couche adaptée à la taille de votre enfant

Inconvénients: demande une gestion un peu plus fastidieuse du stock et un investissement plus lourd (mais qui peut-être compensé par une bonne revente d'occasion de vos couches devenues trop petites) (Source : *Bulle de coton*)

Utiliser les couches lavables à la maison

L'utilisation des couches lavables par les particuliers peut se faire de différentes façons :

- Acquisition de couches + entretien à domicile
- Location + entretien à domicile
- Location + service de nettoyage

Acquisition de couches + entretien à domicile

La première solution est l'acquisition de couches lavables et leur utilisation à domicile.

De nombreux modèles sont vendus sur internet. On trouve des modèles neufs ou d'occasion. (*Cf partie 3.3. page 42*)

De plus en plus de boutiques proposent également des couches lavables. Le site *bulle de coton* fournit une liste de magasins par département (*Cf partie 3.3. page ...*).

Location + entretien à domicile

La seconde solution est la location de lots de couches lavables.

Ce système peut être utilisé pour tester l'utilisation des couches avant leur acquisition.

Il est souvent proposé au mois, avec une facturation pour les packs (de 20 à 50 € par mois), voire à la couche (1.5 € à 3 € pour *Bulle de coton*).

Généralement, lorsque les mensualités payées correspondent aux prix des couches (de 4 à 6 mois) les familles peuvent acquérir le kit.

Location + service de nettoyage

La troisième solution est la location de couches, couplée à un service de nettoyage qui passe chercher les couches sales et en redépose des propres.

Ce sont des services locaux. Les prix sont approximativement les mêmes, tournant autour de 15 à 20 € par semaine. Le tarif est fonction du nombre de couches utilisées par semaines (par ex : 20 couches = 14 € / 50 couches = 20€).

Un système mis en place en Bretagne propose un prix équivalent à celui des couches jetables (soit 0.30 €/ couche) hors livraison (qui tourne selon les lieux autour de 2 €).

L'utilisation de couches lavables avec service de nettoyage revient plus chère que l'utilisation des couches jetables, il doit davantage être considéré comme un service rendu en plus de la gestion classique des couches.

On trouve début 2010, 8 services de location + lavage :

Strasbourg (67) / **Dijon** (21) : / **Pluméliau** (56) / **Limay et alentours** (78) / **Sarrebourg** (57) / **Toulouse** (31) / **Saint-Savinien et alentours** (17) / **Le Mans** (72)



Une association des ecolaveurs existe : Association des Ecolaveurs de France www.couches-services.org. Pour le moment cette organisation prévient que ses services de lavage ne permettent pas de vivre de cette activité. Ce service est proposée par des personnes personnellement impliquées dans la démarche de promotion de l'utilisation des couches lavables.

Pour le moment, ces activités se trouvent dans un cercle vicieux où leur petite taille engendre des prix importants, qui ne sont donc pas attractifs, et qui ne permettent donc pas d'augmenter leur taille afin d'arriver à réaliser des économies d'échelle.

Pour développer ces activités, il faudrait des prix incitatifs : un soutien et un accompagnement de ces activités serait donc à envisager.

Les couches lavables en milieux collectifs (hôpitaux et crèches)

De nombreux projets collectifs ont déjà vu le jour (*cf. partie 3 page 33*) :

- Crèches les Canailoux à Villeneuve d'Ascq (59)*
 - Crèche associative à Chemillé à Cholet (49) *
 - Crèche 1 2 3 soleil à Honfleur (76)*
 - Crèche Calais à Cesson-Sévigné (25)*
 - Crèche Galipette à Carhaix-Plouguer (29)
 - Crèche Ile de France à Besançon (25)
 - Crèches Calin malin (16)
 - Crèche Jean-Jacques-Rousseau près de Reims (51)
 - Micro crèche "Bébé et Compagnie" sur la commune de Saint-Chamond (42)
 - Les crèches du Grand Chalon à St Marcel
-
- Maternité de Schiltigheim
 - Maternité à Roubaix

RETOUR D'EXPERIENCE

Certaines des ces structures ont été contactées (*celles signalées par un**) afin de réaliser un bilan de ces expériences. Globalement, les retours se rejoignent : ils sont positifs et ont beaucoup de point communs. Tous les systèmes veulent poursuivre cette expérience, seule la crèche les Canailoux à Villeneuve d'Ascq a dû arrêter le projet, la municipalité ne souhaitant plus la soutenir.

Montage du projet

Pour tous ces projets il a fallu **un an** pour préparer et monter le projet.

Les initiateurs des projets sont principalement les Directeurs et Directrices des établissements qui souhaitent que leur structure prenne plus en compte l'environnement, aussi bien l'environnement d'accueil des enfants qu'elles accueillent que l'environnement en général. . Dans ces démarches, elles abordent la question de l'alimentation biologique, de l'utilisation de produits d'entretien écolabellisés, de couches lavables, etc.

Certaines crèches, comme à Honfleur, se sont construites sur ce concept éco-responsable. Les



autres structures utilisaient des couches jetables et sont passées aux lavables. Ce système peut être très partiel avec quelques enfants utilisateurs de couches lavables (ex : crèche de Chemillé qui ont commencé par 3 enfants début 2009 et 7 enfants pour la rentrée 2010). D'autres structures utilisent les couches pour tous les enfants. C'est souvent la petite section qui inaugure les couches lavables, l'année suivante ce sont les moyens et enfin la grande section (ex : à Villeneuve D'Ascq avec 60 enfants).

L'année de préparation est essentielle pour **discuter et échanger avec le personnel de l'établissement** et les parents, le succès du projet reposant sur l'adhésion du personnel. Elle permet également d'essayer les modèles de couches afin de trouver le modèle qui conviendra le mieux à la structure.

Ainsi, ce qui ressort de ces différents retours d'expériences, c'est qu'il faut prendre le temps de mobiliser, convaincre les personnes impliquées. En effet, ces systèmes demandent plus d'investissement en temps que les couches jetables. Des incidents, comme les fuites peuvent survenir, il faut que le personnel soit motivé pour trouver des solutions (essai d'autres couches par exemple).

Aménagement nécessaire

L'utilisation des couches lavables demande un aménagement des structures d'accueil au niveau du change des enfants, afin de prévoir : la place suffisante pour les couches lavables, les systèmes de stockage de couches souillées, et les espaces pour l'entretien des couches lorsque cela est fait en interne.

Dans le cas de la crèche d'Honfleur, la crèche a été conçue pour fonctionner avec les couches lavables. Dans les autres structures des aménagements ont été faits *a posteriori*. Dans certains cas, cela s'est traduit par de petits aménagements (ajout de cuve de stockage des couches) voire plus importants (achat de nouvelles machines à laver et ou sèche-linge). Au delà des changements matériels, il faut prendre en compte le besoin de changement d'habitudes des personnels de ces établissements. En effet, les gestes ne sont pas les mêmes, et dans certains cas (lorsque des couches lavables « classiques » sont utilisées) cela demande plus de temps qu'avec des couches jetables. Là aussi l'implication du personnel est importante pour le succès du projet.

Système de couches

Toutes les structures interrogées ont essayé plus de 4 à 5 couches afin de trouver le système qui leur convenait. Cette phase prend du temps, mais elle est importante pour mener à bien le projet. Chaque structure a sa solution de couche, soit tout-en-un, car plus pratique et rapide à mettre, soit classique (couche tissu + culotte de protection) car plus performante du point de vue des risques de fuite.

Plusieurs structures ont choisi de travailler avec des artisans locaux ou des associations qui ont réalisé des couches sur mesure, adaptées aux besoins de la structure.

Plusieurs structures ont rencontré des problèmes d'usures au bout de 18 mois, liés à la forte rotation des couches, mais également à leur entretien (couches lavées à très haute température et quelques fois avec du vinaigre).

Entretien

Toutes les structures interrogées entretiennent les couches en interne (des recherches futures

nous permettront d'avoir une vision plus large sur cet aspect). Les conditions d'entretien semblent avoir un impact non négligeable sur la durée de vie des couches. Certaines couches lavées à très haute température et même au vinaigre ont été abîmées au bout de 18 mois. Dans d'autres cas (lavées à 60 °C), elles sont toujours utilisées au-delà de ce laps de temps.

Considérant les expériences rencontrées, il semble possible de laver les couches à 60 °C, ce qui garanti une hygiène suffisante pour éviter toute contamination.

Pour le séchage, toutes les structures utilisent un sèche-linge. L'entretien en interne demande plus de temps que les couches jetables. Souvent, les employés d'entretien voient leur temps de travail augmenté.

En résumé

Les personnes contactées sont satisfaites des couches lavables et les « recommandent ». Cependant, il est essentiel que l'ensemble des personnes travaillant dans ces établissements adhère aux projets car, sans eux, le système ne peut pas fonctionner. Les couches lavables demandant en effet plus de temps et d'engagements personnels (pour les changements d'habitude) que les systèmes de couches jetables.

Ainsi, il faut prévoir du temps pour mettre en place et préparer l'utilisation des couches lavables. Par exemple, il n'y a pas un modèle idéal de couches lavables, chaque établissement aura sa propre solution, c'est à lui de la trouver.

Utilisation et entretien des couches lavables.

L'utilisation des couches a été simplifiée et modernisée, cela demande beaucoup moins de travail que par le passé.

Principe d'utilisation

Étapes d'utilisation des couches :

- 1- Positionner la couche (couche + protection ou tout-en-un) sous l'enfant
- 2- Ajouter un voile protecteur qui permettra de récupérer les selles
- 3- Attacher la couche
- 4- Une fois sale, enlever la couche
- 5- Retirer le film protecteur qui sera jeté aux toilettes (ou sur un compost) en cas de selles
- 6- Stocker à sec la couche sale dans un seau hermétique (possibilité de rajouter de l'huile essentielle pour assainir l'atmosphère du seau)
- 7- Tous les 2-3 jours, prélever toutes les couches sales
- 8- Puis les laver avec le linge de maison avec un programme normale à 40 °C



Plus de détail sur le site *Bulle de coton* :

http://www.bulledecoton.org/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=105

A noter : Les couches doivent être renouvelées toutes les 3/4hr, les couches nuits auront des doublures permettant de durer toute la nuit.

Entretien

Cette phase est primordiale en terme d'impacts environnementaux.
Voici ce qui est recommandé afin de réduire l'impact des couches :

Si le séchage se fait par sèche-linge et que les couches sont lavées à plus de 60 °C il est préférable d'utiliser des couches jetables ou bien de passer par un service de nettoyage collectif.



Besoins d'études complémentaires

L'étude réalisée par le DEFRA est très intéressante, car elle confirme les avantages environnementaux des couches lavables. Cependant de nombreuses questions restent en suspens.

Ainsi, nous pouvons lister des points qu'il resterait à renseigner :

- Étude sur l'**hygiène**, et les températures minimales permettant d'atteindre des niveaux suffisants d'hygiène, respectivement en système individuel et collectif ¹⁴;
- Étude sur les **impacts environnementaux des différents textiles** utilisés (chanvre, bambou, synthétique, coton...agriculture intensive ou biologique) dans les couches.
- Étude d'évaluation des impacts environnementaux des **services externes de location-lavage**, afin de définir les conditions permettant de réduire ces impacts ; la question étant de savoir si cela présente un avantage pour la société de soutenir ces projets. Actuellement, dans la mesure où les impacts environnementaux sont externalisés, ces systèmes ne sont pas économiquement viables. Des études devraient donc être menées pour permettre de répondre à cette question des soutiens.

Proposition de développement du système des couches lavables

Les couches lavables peuvent être utilisées dans le cadre de systèmes individuels (les familles, les assistantes maternelles) ou collectifs (maternité, crèches, halte_garderie...).

Le principal levier de réduction se trouve dans les systèmes collectifs, qui pourraient être fortement incités.

Cependant, il ne faut pas oublier les systèmes individuels qui peuvent également être promus.

Comme tout système, les meilleures incitations sont dues au couple :

Dispositif actif d'information / Incitation économique

Dispositif actif d'information

Proposition d'action de FNE :

- 1- Construire des outils d'information à destination de la Petite enfance
- 2- Prévoir un programme de diffusion d'informations auprès de la Petite enfance
- 3- Construire des outils d'informations pour le grand public (beaucoup sont déjà disponibles auprès d'associations spécialisées pour la promotion des couches lavables, mais reste pour le moment en format non formel)
- 4- Prévoir un programme de diffusion d'informations auprès du grand public.

Leviers économiques

Tout d'abord, il faudrait encourager les collectivités porteuses de Plan et Programme locaux de prévention à intégrer des projets de promotion des couches lavables (soutien technique et

¹⁴ Lors d'expérimentations dans des hôpitaux, des études ont prouvées que laver les couches à 60°C suffisait pour la collectivité.



financier aux structures d'accueil de la petite enfance et aux ménages comme dans les exemples européens développés dans la partie 3).

Ensuite, au niveau national pourraient être utilisés comme outils :

- des systèmes de **bonus/ malus** : une petite éco-contribution sur l'achat des couches jetables permettrait de soutenir l'utilisation de couches lavables.
- Une **REP (responsabilité élargie du producteur¹⁵)** couche pourrait également être envisagée, avec des contributions modulées différenciant les couches jetables des couches lavables.
- La TGAP appliquée aux couches jetables au titre de « produit fortement générateur de déchets », avec une affectation dédiée à la promotion des couches lavables.

A travers ces outils, l'idée est d'encourager et de soutenir financièrement :

- le développement des couches lavables dans les systèmes collectifs, par une aide à la mise en place de ces systèmes (ex : expertise de l'ADEME) et une aide à l'acquisition de matériel (machine à laver très performante (A+++), sèche-linge à condensation, aide à l'achat de couches, ...).
- l'acquisition et l'utilisation des couches lavables pour les assistantes maternelles et familles par le prêt de couches lavables pour leur permettre d'essayer et de choisir les modèles de couches pouvant leur convenir ; par un chèque distribué à la sortie de la maternité aux familles souhaitant acheter des couches lavables comme cela s'est fait au Royaume-Uni ; etc.

Au-delà des couches bébés, les autres textiles sanitaires

Dans les textiles sanitaires, d'autres gisements mériteraient d'être étudiés et de faire l'objet de mesures d'encouragement par les pouvoirs publics :

- protection hygiénique féminine
- lingettes bébé (nettoyage pour linge et pour visage)
- couches pour personnes âgées
- mouchoirs papiers

¹⁵ Le metteur sur le marché finance le coût de gestion de la fin de vie des produits qu'il met sur le marché, conformément au principe pollueur-payeur,



Annexes

Retours d'expérience en France et à l'étranger

France

Type d'Opération	Qui ?	Où ?	Quand ?	Nature de l'opération	Liens et ressources
Promotion des couches lavables dans les crèches		Villeneuve d'Ascq	2007	Crèches les Canailoux 10 chem Crieurs - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ 03 20 05 04 28 Mairie : 03.20.43.50.50 Présentation power point Villeneuve d'Ascq, dans le cadre Mini déchets ; Cf/ Annexe 1	http://www.minidechets.org/pdf/Couches_Forum.pdf
Promotion des couches lavables dans le service petite enfance	Le grand Châlon	St Marcel	2007	L'expérience des couches lavables, menée par le Grand Châlon au service petite enfance de St-Marcel : La crèche de Saint-Marcel a accueilli 38 enfants en 2006, et consommé 23 900 couches. Une opération test d'utilisation de couches lavables a été lancée en 2007 sur 9 mois auprès de 3 enfants de la crèche.	Expérience avec accord des parents http://www.alterre-bourgogne.fr/fileadmin/Alfresco/Fichiers%20exp%20E9rience/FEDEC%20004%20-%20couches%20lavables%20%E0%20St-Marcel.pdf

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Lieu d'accueil enfants</p>	<p>Promotion de couches lavables dans une crèche associative</p>	<p>la crèche associative de Chemillé</p>	<p>Cholet</p>	<p>2008</p>	<p>Depuis janvier 2009, la crèche associative de Chemillé « les Calinous », agréée pour 12 places, n'utilise plus que des couches lavables.</p>  <p>Ouest-France</p>	<p>http://www.cholet.maville.com/La-couche-lavable-creche-a-Chemille-/re/actudet/actu_loc-709613-----actu.html</p>
	<p>Promotion de couches lavables dans une crèche inter-entreprise</p>	<p>Crèche Calais</p>	<p>Cesson-sévigné</p>	<p>2007 / 2008</p>	<p>Objectif : Développer des pratiques écoresponsables au sein de la crèche, notamment l'alimentation issue de l'agriculture biologique, la diminution des déchets, une moindre consommation d'eau et d'énergie.</p>	<p>http://www.ecocentre.rennes.fr/_tel_echargements/accueil-jeunes-dd6-2009.pdf</p>

	Promotion de couches lavables dans une crèche	Crèche 1 2 3 soleil	Honfleur	2009	20 petits Honfleurais grandissent dans une crèche à haute performance énergétique : ils mangent bio, sont chauffés au bois recyclé et portent des couches lavables. Quand d'autres communes n'osent pas passer pleinement à l'heure du développement durable, Les Pieds sur Terre nous montre une crèche pas comme les autres !	Honfleur, l'écologie des tout petits Diffusée le 28/01/2009 Durée : 10 minutes http://www.publicsenat.fr/vod/les-pieds-sur-terre/honfleur,-l-ecologie-des-tout-petits/60180#
	Promotion de couches lavables dans une maternité	Maternité de Schiltigheim	Schiltigheim	2009	Schiltigheim Le Centre médico-chirurgical et obstétrical de Schiltigheim propose aux mères qui le souhaitent des couches lavables, lors de leur séjour à la maternité.	http://www.france3.fr/STATIC/video/index-fr.php?titre=Les%20couches%20lavables&url=mms://a988.v101995.c10199.e.vm.akamaistream.net/7/988/10199/3f97c7e6/ftvigrp.download.akamai.com/10199/sgv/diff/videos/A9912_couches.wmv&section=regions_alsace&rubrique=video

	<p>Promotion de couches lavables dans une crèche</p>	<p>Crèche Galipette</p>	<p>Carhaix-Plouguer (29)</p>	<p>Nov 2009</p>	<p>« <i>Galipette</i> », la crèche qui accueille l'association utilise des couches lavables. Cette association se situe au sein de la maison de l'enfance et de la famille en périphérie de Carhaix-Plouguer (29). « <i>L'idée d'utiliser des couches lavables dans notre structure vient d'un projet éducatif global</i> », explique Maryline Mercent, directrice de la crèche. « <i>Le bien-être des enfants passe par leur lieu de vie, leur alimentation, mais aussi leurs changes.</i> » Un bâtiment de haute qualité environnementale (HQE), des repas réalisés à partir de produits bio et depuis 18 mois, l'utilisation de couches lavables, pas de doute, Galipette est une éco-crèche !</p> <p><i>Dans la crèche Galipette à Carhaix (29), les enfants en couches lavables participent déjà à la réduction des déchets.</i></p>	<p>http://www.bretagne-durable.info/ecomag/initiative/cr%C3%A8ches-se-mettent-lavables</p>
--	--	-------------------------	------------------------------	-----------------	---	--

	<p>Promotion de couches lavables dans 3 crèches</p>	<p>Crèche Ile de France</p>	<p>Besançon</p>	<p>2010</p>	<p>La ville de Besançon expérimente les couches lavables dans trois de ses crèches municipales De sa naissance à son entrée à l'école, un enfant consomme une tonne et demie de couches. Des déchets difficiles à résorber. C'est pourquoi la ville de Besançon a fait le choix d'une stratégie plus écologique et a remplacé depuis trois mois les couches jetables par des couches lavables dans trois de ses crèches. <i>Mairie de Besançon Patricia Olivarès Tél. : 03 81 41 57 61 Crèche Ile de France 7 chemin de l'Epitaphe 25000 Besançon Monique Bugnon Directrice Tél. : 06 10 80 62 61</i></p>	<p>http://telematin.france2.fr/?page=chronique&id_article=15977</p>
--	---	-----------------------------	-----------------	-------------	---	--

	<p>Promotion de couches lavables dans une maternité</p>	<p>Maternité</p>	<p>Roubaix</p>	<p>2010</p>	<p>La maternité du centre hospitalier de Roubaix (59) lancera à partir du 6 mai « un programme test sur les couches lavables auprès de familles volontaires. Deux à trois bébés par semaines seront concernés. »</p> 	<p>http://www.ch-roubaix.fr/Professionnels-et-Etudiants/Communiqués-Hopital/La-maternite-du-CH-Roubaix-a-teste.html?var_recherche=couche%20lavable</p>
--	---	------------------	----------------	-------------	--	--



Les couches lavables dans les autres pays

En Allemagne, le gouvernement accorde des aides financières aux familles qui utilisent les couches lavables. Il y existe des services de nettoyage des couches, auxquels 7 % des ménages allemands font appel.

En Angleterre, une campagne de sensibilisation a été menée auprès des crèches et des hôpitaux. 8 % des bébés anglais portent des couches lavables.

www.realnappycampaign.com

Belgique

- En Flandre, 1 commune sur 3 accorde des aides financières aux ménages qui utilisent des couches lavables
- En Wallonie, les communes de Durbuy (depuis mai 2007) et Nassogne (depuis août 2007) octroient une prime communale à l'achat de couches lavables
- La ville de Namur a organisé en 2005, une opération pilote : 20 ménages ont testé gratuitement les couches lavables. S'en est suivi l'octroi d'une prime à l'achat de couches lavables

En Autriche, un projet a été mené par la CEE dans la ville de Vienne, afin de créer des emplois pour des chômeurs de longue durée.

Résultat : les lavables sont utilisées dans toutes les crèches de la ville de Vienne, et des emplois ont été créés.

Aux États-Unis, les campagnes d'information se multiplient. Les premiers services de location de couches lavables ont vu le jour il y a déjà 30 ans, et 10 % des ménages font appel à un service de nettoyage.

Canada

Subvention pour les particuliers qui utilisent des couches lavables



Documents pédagogiques existant

Les fiches de l'IBGE

Fiche 1 : [Projet pilote pour la promotion des langes lavables en RBC](#) - Projet pilote dans les milieux d'accueil - Info-fiche Professionnels 2009 2 p.

Fiche 2 : [Pourquoi utiliser des langes lavables?](#) - Plusieurs raisons d'utiliser les langes lavables - Info-fiche Professionnels 2010 3 p.

Fiche 3 : [Introduire les langes lavables dans un milieu d'accueil](#) - Expériences de projets-pilotes - Info-fiche Professionnels 2010 14 p.

Fiche 4 : [Utiliser les langes lavables à la maison](#) - Info-fiche Professionnels 2010 5 p.

Fiche 5 : [Contact utiles concernant les langes lavables \(magasins, ...\)](#) Info-fiche Professionnels 2010 2 p.

Guides pratiques de Bulle de coton, l'association pour la promotion des couches lavables

[Le guide pratique d'achat et d'entretien des couches lavables](#)

[Le guide pratique du bébé nomade](#)

[Accueillir un bébé en couche lavable dans votre structure collective](#)

Autres documents

Fiche CNIID : [Couches pour bébé : écolo dès le berceau](#)

Guide des couches lavables et autres alternatives aux couches jetables

Ouvrage collectif (sous la direction de Carine Phung)
Éditions Grandir Autrement - Parution printemps 2008
Tiré à 12 000 exemplaires

<http://www.grandirautrement.com/numeros/guide/>

Livre : *Les couches lavables ça change tout*

Christelle Beneytout
Éditions la plage livre poche

Les articles (extraits revue de presse prévention déchets de FNE)



Juin 2010

[Réduire les déchets grâce aux couches lavables - Guichen](#) (Bretagne, 35)

Vidéo - [Débat sur les couches lavables](#) (Bretagne, 35)

[Arbalange: du culotté et de l'engagé pour les crèches!](#) (Pays de la Loire, 44)

[Utilisation de couches en tissu, écologique ?](#)

[La crèche Câlin-Malin fait sa révolution](#) (Poitou-Charentes, 16)

Mai 2010

Vidéo - [Tendance écolo : les couches lavables](#) (France 3)

[Des couches lavables livrées dans les crèches !](#) (Pays de la Loire, 44)

" A la rentrée prochaine, Arbalange, une association éco-solidaire spécialisée dans la récupération, devrait livrer des couches lavables, en vélo électrique, dans une dizaine de crèches à Nantes. "

[Couches Pampers : la DGCCRF reste vigilante](#)

[La crèche Jean-Jacques-Rousseau inaugurée Pour s'adapter aux nouveaux modes de vie](#) (Champagne-Ardenne, 51)

[Une micro-crèche innovante dans la Loire](#) (Rhône-Alpes, 42)

[L'utilisation des couches lavables en débat à la maternité de Roubaix](#) (Nord Pas de Calais, 59)

[Après un débat à la maternité de Roubaix, l'utilisation des couches lavables pourrait-elle être relancée à Villeneuve-d'Ascq ?](#) (Nord Pas de Calais, 59)

[Les couches lavables dans les crèches, c'est pour quand ?](#) (+ vidéo)

Vidéo - [Les couches lavables de Besançon](#) (Franche-Comté, 25)

[Le linge lavable au service de la couche... d'ozone](#) (Bretagne, 29)

Avril 2010

[Des ateliers découverte sur les couches lavables du 24 avril au 2 mai, rue de l'école](#) (Nord Pas de Calais, 62)



[Une exposition et des conseils sur les couches lavables - Mordelles](#) (Bretagne, 35)

[La couche lavable, dilemme des mamans modernes et écolos](#) (+ vidéos)

Vidéo – **[Couches lavables : mode d'emploi](#)**

FNE soutient l'édition 2010 de la Semaine internationale de la couche lavable du 24 avril au 2 mai 2010

[/fr/semaine-internationale-de-la-couche-lavable/](#)

Participez avec l'aide de FNE (fiche-action, fiche pour convaincre, ...)

Semaine internationale de la couche lavable : passez au durable !

<http://www.developpementdurable.com/conso/2010/04/A4630/semaine-internationale-de-la-couche-lavable-passez-au-durable.html#>

A cette occasion, plusieurs réunions d'information sont organisées dans vos régions, dont :

Basse-Normandie, 61 – **[Réunion d'information le 28 avril](#)**

Languedoc-Roussillon, 66 – **[Réunions d'information les 27, 29 et 30 avril](#)**

Midi-Pyrénées, 31 – **[Semaine Internationale de la Couche Lavable à Toulouse](#)**

+ d'autres ici : **[Carte des réunions d'information, expositions, ateliers de couture ...](#)**

Dans l'aventure écolo des couches lavables (Languedoc-Roussillon, 66)

<http://www.lindependant.com/articles/2010-04-23/dans-l-aventure-ecolo-des-c-couches-lavables-168486.php>

La semaine internationale de la couche lavable se prépare (avec une vidéo pleine d'infos)

<http://psychoenfants.wordpress.com/2010/04/09/la-semaine-internationale-de-la-couche-lavable-se-prepare/>

Mitsa, les couches lavables en toute tranquillité (Midi-Pyrénées, 31)

<http://www.toulousethic.fr/Mitsa-les-couches-lavables-en.html>

Réunion-papote autour des couches lavables (Ile de France, 92)

http://www.mm-blog.fr/asso92/Reunion-papote-autour-des-couches-lavables_a33.html

Vidéo France 5 - Les Maternelles :

http://les-maternelles.france5.fr/index-fr.php?page=popup_video&file=http://les-maternelles.france5.fr/IMG/asx/maternelles_secretsdefamille.asx (sujet " couches lavables " à partir de 51'10)

Vidéo - Couches lavables. Un concept dans l'air du temps (Bretagne, 29)

http://www.nordbretagne.fr/Couches-lavables-Un-concept-dans-l-air-du-temps_a580.html

Couches lavables : une première en France, lancée par le centre hospitalier de Roubaix (Nord Pas de Calais, 59)



Dossier « Couches lavables » - mai 2011

<http://www.ideal-nature.fr/blog/?p=76>

Journée Couches lavables à CREST (Rhône-Alpes, 26)

<http://www.manaterra.org/asso/archives/938>

Terrebonne à l'ère des couches lavables - Reprise du programme de subventions pour les familles (Canada)

<http://letraitdunion.com/article-i328365-Terrebonne-a-lere-des-couches-lavables.html>

La Ville aide les parents écolos (Canada)

<http://www.hebdorivenord.com/article-444440-La-Ville-aide-les-parents-ecolos.html>

Programme d'aide financière pour l'achat de couches lavables à Repentigny (Canada)

<http://www.ville.repentigny.qc.ca/couches-lavables/index.html>

Vidéo - **Couches lavables, mode d'emploi :**

<http://www.magicmaman.com/,video-couches-lavables-mode-d-emploi,375,1118739.asp>

Mars 2010

Les couches lavables, c'est pour demain, et c'est chez 'Tom et Lulu'... (Limousin, 87)

<http://www.demain.fr/entreprendre/initiatives/details-initiatives/annonce-initiative/les-couches-lavables-cest-pour-demain/>

« Isabelle a ouvert une boutique de vêtements et d'accessoires pour bébés, et un site où l'on trouve ses produits et les couches fabriquées en Limousin. »

14^{ème} édition - Semaine Internationale de la Couche lavable du 24 avril au 2 mai 2010

http://www.bulledecoton.org/index.php?option=com_content&task=view&id=208&Itemid=1

Marmoused propose couches lavables et lingettes en location – Pluméliau (Bretagne, 56)

http://www.ouest-france.fr/actu/actuLocale_-Marmoused-propose-couches-lavables-et-lingettes-en-location-56016-avd-20100306-57793699_actuLocale.Htm

« L'association Marmoused, qui veut dire « petit singe » ou « chenapan » en breton a été créée en juillet 2009. Présidée par Gene Quéré, elle a pour objectif de faire la promotion des couches lavables en Morbihan. »

Février 2010

Mamans, que pensez-vous des couches lavables ?



Dossier « Couches lavables » - mai 2011

<http://www.macomune.info/actualite/mamans-que-pensez-vous-des-couches-lavables--13196.html>

« La ville de Besançon a l'intention d'introduire les couches lavables dans ses crèches. »

Et une petite sélection parmi les centaines de réactions qu'a suscitées l'interview d'E. Badinter sur France Inter (jeudi 11 février 2010) :

Les couches lavables dans le débat féministe

http://www.ouest-france.fr/actu/actuDet_-Les-couches-lavables-dans-le-debat-feministe-3639-1269471_actu.Htm

[Peut-on être féministe et écolo ?](#)

<http://ecologie.blog.lemonde.fr/2010/02/16/peut-on-etre-feministe-et-ecolo/#more-123>

Émancipation des femmes, éducation des filles

<http://blog.lefigaro.fr/education/2010/02/emancipation-des-femmes-education-des-filles.html>

Les études sur les couches lavables

ACV Anglaise

L'Angleterre c'est penchée sur la problématique des couches suite à la prise de conscience de la quantité de déchets qui partaient en décharge. Ainsi, une première étude a été lancée dès 2001 et publiée en 2005.

Life Cycle Assessment of Disposable and Reusable Nappies in the UK – may 2005

[Lien](#)

Conclusion de cette étude : [Lien](#)

En 2008 une mise à jour a été réalisée : [Lien](#)

Conclusion du rapport « Mise à jour de l'analyse du cycle de vie des couches jetable et lavable » de l'Agence de l'environnement Anglaise – Oct 2008 – SC 10018/SR2 :



Dossier « Couches lavables » - mai 2011

Cloth nappy users can reduce their environmental impacts by:

- Line drying outside whenever possible.
- Tumble drying as little as possible.
- When replacing appliances, choosing more energy efficient appliances (A+ rated machines are preferred).
- Not washing above 60°C.
- Washing fuller loads.
- Reusing nappies on other children.

The average 2006 disposable nappy would result in a global warming impact of approximately 550kg of carbon dioxide equivalents used over the two and a half years a child is typically in nappies. The global warming impact from disposable nappies use has decreased since the previous study due to manufacturing changes and a 13.5 per cent reduction in the weight of nappies.

The report highlights that the manufacture of disposable nappies has greater environmental impact in the UK than their waste management by landfill.

For reusable nappies, the baseline scenario based on average washer and drier use produced a global warming impact of approximately 570kg of carbon dioxide equivalents. However, the study showed that the impacts for reusable nappies are highly dependent on the way they are laundered.

Washing the nappies in fuller loads or line-drying them outdoors all the time (ignoring UK climatic conditions for the purposes of illustration) was found to reduce this figure by 16 per cent. Combining three of the beneficial scenarios (washing nappies in a fuller load, outdoor line drying all of the time, and reusing nappies on a second child) would lower the global warming impact by 40 per cent from the baseline scenario, or some 200kg of carbon dioxide equivalents over the two and a half years, equal to driving a car approximately 1,000 km.

In contrast, the study indicated that if a consumer tumble-dried all their reusable nappies, it would produce a global warming impact 43 per cent higher than the baseline scenario. Similarly, washing nappies at 90°C instead of at 60°C would increase global warming impact by 31 per cent over the baseline. Combining these two energy intensive scenarios would increase the global warming impact by 75 per cent over the baseline scenario, or some 420kg of carbon dioxide equivalent over the two and a half years.

The environmental impacts of using shaped reusable nappies can be higher or lower than using disposables, depending on how they are laundered. The report shows that, in contrast to the use of disposable nappies, it is consumers' behaviour after purchase that determines most of the impacts from reusable nappies.

Analyse critique de l'étude du DEFRA de 2005

Real Nappies association: [Lien](#)

Women network: [Lien](#)

Thèse Belgique

Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables

Anne-Sophie OURTH, Thèse annexe présentée en vue de l'obtention du grade de docteur en environnement

Promoteur : J.C. VERBRUGGE - 2003



<http://larbreabebes.free.fr/Photos/telech/These-couches-lavables.pdf>

Analyse comportemental du CRIOC sur les objets jetables

<http://www.oivo-crioc.org/files/fr/4493fr.pdf>

Les acteurs des couches lavables

Les fabricants / distributeurs de couches

Exemples de fabricants de couches lavables :

- Lulu-Nature : <http://www.lulu-nature.com/>
- Tom et Lulu : http://www.tometlulu.com/contenu/,couches_lavables,152
- Les p'tits dessous : <http://www.ptitsdessous.com/>
- Lien comparaison couche : <http://www.ptitsdessous.com/index.php?page=413>
- Minipouces (site internet) : <http://www.minipouces.fr/>
- Bambino moi : <http://fr.bambinomio.com/>
- Popolini : <http://www.popolini.com/index.php?id=29&L=2>
- Couches lavables Service 17 : <http://coucheslavableservice.e-monsite.com/>

Couches d'occasion

Allocouche.com : <http://www.allocouches.com>

Les loueurs

- Service de lavages de couches :
<http://www.couches-ecoservice.com/service.html>
- <http://www.couches-services.org/france/index.html> (l'association des écolaveurs de France, qui répertorie tous les services de location/lavage de couches en France)
- <http://les-ptites-souris.asso-web.com/>
- <http://www.locacouche.com/>

Service de lavage

ALSACE

- Allocouche.com : <http://www.allocouches.com>

Strasbourg (67) Couches écoservice : <http://www.couches-ecoservice.com>

BOURGOGNE

Dijon (21) Bébé l'Ange Service : <http://bebelangeservice.com>



Dossier « Couches lavables » - mai 2011

BRETAGNE

Plumélia (56) association MARMOUSED : <http://pagesperso-orange.fr/marmoused/>

ILE DE France

Limay et alentours (78) LaveLange : <http://lave-lange.jimdo.com/>

LORRAINE

Sarrebourg (57) Mon bébé doux : <http://www.mon-bebe-doux.fr>

MIDI-PYRENEES

Toulouse (31) Mitsa : www.mitsa.fr

POITOU-CHARENTE

Saint-Savinien et alentours (17) Couches lavables service 17 : <http://coucheslavableservice.e-monsite.com/>

PAYS DE LA LOIRE

Le Mans (72) Doudou Couches : www.doudou-couches.com

D'autres informations sur les couches

- Site anglais très complet : <http://www.wen.org.uk/nappies/index.htm>

Lien Facebook « adeptes des couches lavables » !

<http://www.facebook.com/posted.php?id=31388242243>

- Site personnel donnant de nombreuses informations synthétisées sur les couches lavables : <http://christelleben.free.fr/ecologie.html>

1. Extrait du Rapport de la région Ile-de France comprenant la fiche de retour d'expérience de Villeneuve d'Ascq

MOBILISER LES CRÈCHES : LES COUCHES LAVABLES

Les enjeux de l'utilisation des couches lavables

La production annuelle de couches, en France, est de 3 milliard. Elles génèrent 351 000 tonnes de déchets pour un coût approximatif de traitement de 21 millions d'euros. Les couches représentent 40 % des ordures ménagères d'une famille ayant un enfant entre 0 et 2 ans.

Selon une thèse réalisée par Anne-Sophie OURTH (« *Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables* »), un enfant utilise 4500 couches sur 2,5 ans, générant 820 kg de déchets, jetées aux ordures ménagères.

Une analyse de cycle de vie complète a été réalisée par Lehrburger, Mullen, James en 1991. L'éco-bilan semble positif sur l'extraction des matières premières, les consommations d'énergie et d'eau et la production de déchets solides. Cette étude ne prend pas en compte les modes de culture du coton (biologique ou non) et le type de lessive utilisée. L'assainissement n'est pas pris en considération.

Un extrait de cette étude traduit par Anne-Sophie OURTH dans sa thèse :

Matière première (Kg)	1000 couches jetables	1000 changes de couches lavables
Production de polymères	13,4	
Production de la pâte à papier et du papier	98,3	
Production du coton		2,1
Production de la lessive		64,5
Total	111,7	29,3

Energie (MJoules)	1000 couches jetables	1000 changes de couches lavables
Production	3 645,5	610,1
Lavage		1 532,2
Total	3 645,5	2 142,3

Eau (m³)	1000 couches jetables	1000 changes de couches lavables
Production	23,808	2,91
Lavage		8,898
Chasse d'eau des toilettes		5,384
Total	23,808	17,192

Déchets solides (Kg)	1000 couches jetables	Couches lavables
Liés à la production		
Liés à la production	6,36	1,8
Après utilisation	194,3	24,97
Total	200,66	26,77

DES COUCHES LAVABLES EN CRÈCHE MUNICIPALE
MAÎTRE D'OUVRAGE : VILLE DE VILLENEUVE D'ASCQ
PORTEUR DU PROJET : CRÈCHE « LES CANAILLOUS »

DESCRIPTION DE L'OPÉRATION

Le service développement durable de la ville a accueilli en 2005 un stagiaire qui avait pour mission la réduction à la source des déchets. Il s'est axé sur la quantité de déchets importante générée par les crèches municipales.

En 2006, la Ville a défini un projet d'utilisation-nettoyage de couches lavables dans ses crèches municipales. Des exigences pour les couches lavables ont été définies dans un cahier des charges :

- projet économiquement réalisable,
- bilan écologique plus favorable que les couches jetables,
- l'hygiène doit être irréprochable, le confort similaire aux couches jetables,
- les couches doivent supporter le sèche-linge et 250 lavages sans détérioration.

Une première expérimentation a été menée à partir de mai 2007 sur une des 5 crèches pendant 4 mois sur la section bébés qui compte 25 enfants gérés par 20 personnes.

Le modèle choisi, 100% coton biologique tout en 1, le projet a été présenté et validé en conseil municipal. Un second modèle a été choisi pour l'autre partie de la crèche.

Le projet de couches lavables a été intégré à l'Agenda 21 de la ville et s'étendra à l'ensemble des crèches en 2008.



Culottes aux motifs divers



Langes lavables

INDICATEURS D' ACTIONS

Le lavage des couches	<i>Pour 20 enfants, gardés 236 jours :</i>
4 couches par enfant	18 880 couches à laver par an
3,2 machines de 5 kg par jour	755 machines par an
5L de lessive pour 10 jours	24 bidons de lessive de 5L

INDICATEURS D' ACTIONS

Au niveau économique

- Achat des couches : 10 473 € pour l'achat de 581 couches, pour une durée de vie de deux ans (durée de vie des couches lavables, deux modèles seront utilisés à termes, ce coût est la moyenne des deux tarifs de couches) (pour 66 enfants).

- Achat d'une machine à laver de 7 kg et d'un sèche-linge : 1 500 €.

L'ADEME et la Région financent 30% de ces investissements.

Bilan financier des couches lavables et jetables (estimation annuelle pour 66 enfants)		
	Couche lavable	Couche jetable
Investissement		
Machine+Sèche-linge (amortis sur 5 ans)	300 €	
Consommation annuelle de couches	290 €	62 304 €
Prix unitaire d'une couche	13 €	0,16 €
Coût des couches	5 237 €	9 969 €
Fonctionnement		
Nombre de machines/an	2 492 €	
Coût unitaire (consommation d'eau et d'électricité)	0,92 €	
Coût lavage	2 292 €	
TOTAL	7 530 € <i>hors achat de la machine à laver et du sèche linge</i>	9 969 €

Au niveau santé

Les couches lavables permettent d'intervenir plus rapidement sur le change de l'enfant. Les irritations sont souvent causées par l'humidité de la peau de l'enfant, mais également par la chaleur, la décomposition de l'urine en ammoniaque et les bactéries.

Réduire le premier facteur ne suffit pas à limiter les irritations. Une solution consiste à souvent changer la couche, ce que les couches jetables n'incitent pas à faire, principalement car elles semblent sèches, mais aussi à cause de leur coût et l'envie de réduire les gaspillages.

Les couches lavables sont en coton, ce qui minimise le risque d'allergie. Leur utilisation réduit le temps de traitement des mycoses et autres érythèmes fessiers . Le second effet d'une moindre rétention de l'urine dans la couche incite l'enfant à se manifester plus vite auprès de ses parents ou auprès des auxiliaires de puériculture. Ce geste redondant peut inciter, selon Cécile Hubert, directrice de la crèche « Les canaillous », une propreté plus précoce chez l'enfant.

Au niveau social : valorisation de l'économie locale

TÉMOIGNAGE : Madame WAUQUIER, gérante de l'entreprise « Les ptits-dessous », FRELINGHIEN (59), fournisseur de la ville de Villeneuve d'Ascq



Comment avez-vous débuté votre activité ?

Tombée par hasard sur un article sur le site Internet « Monde des bébés » en 2003, j'ai été vite sensibilisée par le concept des couches lavables.

J'en ai utilisé pour mes enfants, consciente de la très forte production de déchets générée par les couches jetables.

Je me suis rendu compte qu'aucune entreprise en France ne fabriquait de couches réutilisables. En 2004, alors ingénieur à la SNCF, j'ai abandonné mon activité professionnelle et j'ai créé mon entreprise : « Les ptits-dessous ».

Comment se développe votre activité ?

Munie d'une seule machine à coudre lorsque

j'ai commencé, je ne vendais mes modèles de couche qu'aux particuliers. J'ai travaillé toute seule pendant un an et demi.

En 2007, j'emploie 8 personnes et nous sommes équipés de cinq machines à coudre industrielles et d'un système de coupe du tissu. La moitié de mes ventes est à destination des crèches municipales et des magasins indépendants. L'autre moitié reste à destination des particuliers.

Au niveau environnemental

Déchets produits par les couches lavables et jetables (estimation annuelle pour 66 enfants)

	Couche lavable	Couche jetable
Nombre de couches usagées par an	290	62 304
Poids unitaire d'une couche	200 g	131 g
TOTAL	52 kg	7 420 kg

Les moyens techniques mis en œuvre

- réaménagement de la salle de change : 3 bacs au lieu de deux.
- modification de la manutention des auxiliaires de puériculture

Les moyens humains

un agent d'entretien a vu son contrat modifié : passage de 0,5 ETP à 0,8 ETP.

LES DIFFICULTÉS POSSIBLES



La manipulation doit être plus rigoureuse pour éviter les fuites

Trouver le modèle idéal de couche :

18 mois de concertation entre la directrice de la crèche, les fournisseurs et les auxiliaires de puériculture ont été nécessaires pour finaliser le modèle de couche.

Deux critères d'hygiène sont à prendre en compte :

- lavage à 90°C pour éliminer toutes les bactéries
- temps minimum entre l'état humide et l'état sec : elle doit pouvoir passer au sèche linge

Le changement de couche ne doit perturber le bien-être de l'enfant au niveau de la psychomotricité, la couche ne doit pas entraver les gestes de l'enfant.

Il est primordial de travailler en forte collaboration avec les fournisseurs et avec le personnel de la crèche.



Une couche en trois parties : la culotte, le linge et le papier protecteur

Apprendre à mettre les couches lavables

Le change de l'enfant, avec des couches lavables requière une technique différente. Les agents municipaux doivent réapprendre des automatismes. Trois gestes sont nécessaires à la place d'un. Mais la majorité des agents adhèrent au projet et comprennent les arguments environnementaux avancés par les services de la mairie.

Une ou deux demi-journées de formation, dispensées par l'entreprise fournisseur, est à prévoir pour former les auxiliaires de puériculture à la maintenance des couches.

L'utilisation des couches lavables pour une structure accueillant 60 enfants nécessite 17h de travail supplémentaires par semaine aux puéricultrices.

Il est important pour la directrice de la crèche de déceler toute charge de travail supplémentaire pour ses agents.

Réticences sur l'hygiène :

La demande des élus est un accueil de qualité (relationnel , éducatif , ...) et une hygiène irréprochable.

La Mairie de Villeneuve d'Ascq a sollicité l'Institut Pasteur pour garantir scientifiquement l'innocuité des couches après lavage.

Réticence des parents

Les parents qui ne souhaitent pas intégrer la démarche peuvent utiliser des couches jetables. Aucun cas n'est à signaler pour le moment.



Les couches lavables nécessitent une nouvelle organisation de la salle de change



Une logistique pour le lavage des couches est mise en place

POINT METHODOLOGIQUE

La crèche pilote est récente et possède suffisamment de prise au sol pour installer une machine à laver et un sèche-linge. Ce n'est pas le cas de toutes les crèches municipales. Un manque de place pourrait contrarier le lavage des couches en régie. Dans ce cas, plusieurs schémas logistiques sont envisageables :

- lavage à la laverie municipale : cette solution permet de créer un poste à mi-temps, mais engendre une pollution liée au transport ;
- passage par un prestataire de service, si cette externalisation n'est pas trop coûteuse pour le projet ;
- création d'une entreprise à vocation d'insertion : cette option permet la création d'emplois locaux mais demande une réflexion pour sa mise en place.

CONTACTS UTILES

Service développement durable de la mairie de Villeneuve d'Ascq,
François LACROIX, flacroix@villeneuve-dascq.fr

Crèche « Les canaillous », Cécile HUBERT, chubert@villeneuve-dascq.fr

Société « Les ptis-dessous », Madame WAUQUIER, info@ptitsdessous.com

Sites Internet de couches lavables :

www.maman-pelican.com, www.grandir-nature.com