

Bébé et environnement

N'en rajoutez pas une couche !



Nos sociétés croulent sous le poids de tonnes de déchets à traiter, qu'ils soient ménagers, industriels ou nucléaires. La problématique de leur gestion ne passe plus simplement par la question de leur élimination, mais aussi une politique préventive de réduction de leur production à la source (usage de matières recyclables, tri sélectif, compostage, réduction des emballages...). L'usage de couches culottes lavables s'inscrit parfaitement dans cette démarche écocitoyenne. Loin d'être un retour aux langes de nos grands-mères ou une utopie de babas cools un peu fous, les couches culottes lavables de notre époque sont plus économiques, écologiques et hygiéniques que les couches jetables plastiques. Si elles ont un air de parenté avec les langes de nos aïeules, les couches lavables sont néanmoins bien pensées pour répondre aux besoins des familles d'aujourd'hui. Véritables vêtements aux fonctionnalités soignées, elles habillent confortablement les postérieurs de nos chérubins, sans faire perdre trop de temps à leurs mamans. Faisons ensemble un tour d'horizon des avantages et inconvénients de ces deux procédés, pour choisir en toute connaissance de cause le procédé qui répondra le mieux à vos besoins et à la protection de l'environnement.

La couche jetable, un déchet encombrant, polluant et non-recyclable

Commençons par aborder l'étude comparative sous l'angle de la gestion des déchets.

Les couches jetables constituent :

- 50% des déchets non recyclables, produits par une famille avec 1 bébé,
- 4% des déchets domestiques.

Elles mettront entre 300 et 500 ans pour se décomposer, sans toutefois parvenir à une totale destruction. Les couches dites biodégradables ne font ni mieux ni plus vite, car faute de lumière et d'oxygène pour altérer leurs composants (plastique de résine et d'amidon) elles ne parviennent pas à se dégrader au fond des dépotoirs, d'autant plus qu'elles sont généralement emballées dans un sac poubelle plastique non biodégradable.

Au contraire, une couche coton lavable s'utilise 200 fois, puis peut servir de chiffon et se décomposer totalement en 6 mois, sans polluer. Les produits chimiques absorbants contenus dans les couches jetables

continuent d'absorber l'eau des décharges, augmentant de volume et dérochant aux autres déchets l'humidité nécessaire à leur décomposition. La décomposition de la couche jetable produit ainsi du méthane et des acides qui peuvent s'infiltrer dans le sol et polluer les nappes phréatiques.



Dessin Humoristique de Natacha.M

Une des idées reçues les plus courantes des familles non informées est de croire que les couches lavables sont d'un usage aussi rudimentaire, voir archaïque que les langes de nos grands-mères. Alors qu'il n'en est rien ...

Un bref calcul :

La population des bébés entre 0 et 2 ans ½ en 2000 en France était d'environ 1 860 000 bébés. Avec un usage moyen de 5 couches par jour sur 365 jours, un enfant consomme 1825 couches. Nous obtenons ainsi une estimation de 1825 couches pour un enfant x 1 860 000 bébés = 3 394 500 000 couches utilisées et à mettre en décharge pour l'année 2000, qui se dégraderont progressivement en 300 à 500 ans !
Vive le progrès !

Le bien-être, le confort et l'hygiène de bébé

Avec quoi sont fabriqués les couches culottes ? Que contiennent elles ? Ne cherchez pas sur les paquets, ce n'est pas noté.

Les matières entrant dans la d'une couche jetable classique :

- De la pâte à bois blanchie au chlore à l'intérieure, le blanchiment des couches jetables au chlore génère des produits toxiques comme la dioxine dont on retrouve des traces dans les couches elles-mêmes.
- Du plastique de type polyéthylène à l'extérieure,
- Du polyacrylate de sodium pour le gel absorbant de la couche,
- Environ 50 produits chimiques dont des dioxines, du benzol et des organo-étains.

Les produits chimiques et les composants contenus dans les couches jetables ne sont pas soumis à des contrôles ou tests indépendants.

Le polyacrylate de sodium est le gel utilisé pour absorber l'humidité dans les couches. Il peut absorber jusqu'à 100 fois son poids en eau. Les slogans publicitaires vantent ce pouvoir absorbant, qui est pourtant à l'origine de lésions physiologiques. En effet, grâce au polyacrylate de sodium nous avons l'illusion que même la couche souillée, les fesses de bébé sont au sec, on le change donc moins souvent. Hors, l'urine retenue dans le polyacrylate de sodium macère ainsi plus longtemps. Les vapeurs d'ammoniaque de l'urine peuvent ainsi aggraver la peau de bébé et provoquer un érythème fessier. Contrairement donc à une idée reçue, l'usage de couches jetables ne protègent pas mieux, ni moins bien de l'érythème fessier, sauf si on les change plus souvent. Pire le plastique qui entoure la couche, confine et ne laisse pas respirer la peau de bébé. Les médecins préconisent d'ailleurs en cas d'érythème important, de laisser autant que possible l'enfant sans couche pour que sa peau respire ou bien d'utiliser des couches cotons, temporairement, qui laisse mieux passer l'air au travers de ses fibres.

Aux USA depuis 1985, le polyacrylate de sodium a été retiré des tampons hygiéniques féminins, car il a été établi un lien entre son emploi et le syndrome de choc toxique.

Des résultats d'analyses inquiétants

En 1988, le magazine allemand Öko-Test trouve du benzol (reconnu cancérigène) dans le gel des couches absorbantes. Du furane et de la dioxine ont été trouvés en 1989 dans la cellulose et l'enveloppe des couches jetables. En 2000, Greenpeace a trouvé du TBT (tributyl étain) et d'autres composés organo-étain (toxiques perturbateur du système immunitaire et du système hormonal) dans les couches. La teneur en TBT allait de 4,2 microgrammes/kg TBT dans les couches Benetton à 4,7 microgrammes/kg TBT dans les Fixies et jusqu'à 8,6 microgrammes/kg TBT dans les Pampers. D'autres composés organo-étain tels que le DBT (dibutyl étain) et monobutyl étain (MBT) ont été trouvés dans les couches.

Les lavables, des couches modernes

Les couches lavables modernes sont préformées, comme leurs concurrentes. Elles se ferment par velcro, boutons pressions, il y a des élastiques aux cuisses et à la taille. Des feuillets permettent de récupérer les selles sans se salir les mains et de les jeter aux toilettes. Les selles des enfants sont ainsi traitées comme celles des adultes en station d'épuration ou dans les fosses septiques. Les couches peuvent être lavées avec le reste du linge. Elles sont donc tout à fait compatibles avec le mode de vie et la modernité des pays industrialisés. Elles sont proposées en polaire, coton bio, lin ou chanvre. Les couches lavables ont un coupe plus large que les couches jetables, elles favorisent ainsi un écartement un peu plus important des jambes de bébé, idéale pour un développement harmonieux des articulations des hanches. Parce qu'elles laissent à l'enfant la possibilité de ressentir la sensation d'humidité, de fesses mouillées inconfortables, elles favorisent son accès à la propreté. L'enfant associe plus vite l'idée de mouillé, à celle d'inconfort et la possibilité de contrôler lui-même le phénomène.

Une composition affichée

Si les fabricants de couches jetables se gardent bien d'afficher la composition de leurs produits, il en est autrement des couches lavables dont c'est l'un des arguments écologiques et sanitaires. Les couches lavables sont généralement fabriquées à partir de 3 principaux textiles d'origine naturelle : le coton biologique, le lin et le chanvre.

Le coton biologique

La culture du coton traditionnel est une des plus polluantes de la planète, car elle demande d'importantes quantités de pesticides, des traitements chimiques pour blanchir la fibre, prévenir le rétrécissement et des colorations à base de métaux lourds nocifs pour l'homme. C'est pourquoi les fabricants de couches lavables choisissent le coton de culture biologique, sans pesticides, récoltés à la main, transformé sans traitements chimiques et utilisant des teintures sans métaux lourds.

Le lin

Le lin est aussi utilisé dans la confection de couches lavables, car sa fibre est anallergique et antimicrobienne. Sa fibre résistante, ne peluche pas, ne provoque pas d'irritation et se révèle être un bon isolant, frais en été et chaud en hiver. Le lin est utile en cas de forte transpiration, car ce textile protège l'épiderme et contrôle la régulation thermique.

Le chanvre

Le chanvre est également utilisé. Il est doux, résistant et plus absorbant que le coton. Sa culture ne nécessite pas d'apport de produits chimiques et offre un meilleur rendement à l'hectare. Il est frais en été et chaud en hiver. Il possède des propriétés anti-microbienne.

Un énorme gaspillage de matières, d'énergie et d'argent

Par an la fabrication des couches jetables nécessite :

- L'abattage de millions d'arbres pour la cellulose
- 15200 Tonnes de plastiques obtenues avec 47000 Tonnes de pétrole brut.
- Plus le polyacrylate de sodium, plus l'énergie pour la transformation et la distribution
- Qui rejettera 3 milliards de couches dans les ordures ménagères, soit 520 000 tonnes de déchets partiellement décomposés en 500 ans ou produisant des émissions toxiques par incinération.
- Elles utilisent 200 fois plus d'énergie et plus d'eau que la fabrication et le lavage des couches textiles.
- Produit 60 fois plus de déchets solides que celle des couches en tissu.
- Requiert 4 fois plus de terrain agricole pour faire pousser sa matière première.

Par bébé la fabrication de ses couches jetables nécessite :

- L'abattage de 4,5 arbres pour la cellulose pour toute la durée de port des couches, de la naissance à l'acquisition de la propreté.
- 15 gr de pétrole brut par couche, soit une bonne

Expériences de mamans sur Internet :

<http://smz.phidji.com/green/lavables.asp>
<http://auxbonheursdesophie.free.fr/lapageverte.htm>
<http://groups.msn.com/Lescoucheslavables>
<http://www.maman-nature.com> (voir le forum)
<http://www.ecofamille.com/index.html> (voir le forum)

tasse, soit environ 27 kg par an et par bébé.

- Plus le polyacrylate de sodium.

Cette déforestation n'est pas visible sur le territoire français, mais c'est une des raisons de la destruction de la forêt amazonienne. Cette exploitation incite aussi certains pays à cultiver des arbres en monoculture, avec les incidences que cela comporte sur la biodiversité et l'équilibre fragile des milieux naturels.

Un produit américain

Les couches jetables sont essentiellement fabriquées aux États-unis, ce qui n'apportent donc pas de création d'emploi conséquente en Europe.

L'utilisation de la jetable met à rude épreuve la peau des bébés les plus sensibles (à cause des produits chimiques, parfum, plastique..), c'est pourquoi le marché des produits de soin pour bébés est très florissant. Il faudra ajouter à cela, le talc, les pommades et divers produits de soin qui ne sont moins utiles avec l'usage des couches lavables, car moins agressives pour la peau. Sans compter la charge du transport des couches du supermarché à la maison. Vous pouvez consulter à titre indicatif le tableau de comparatif budgétaire, pour vous donner un ordre d'idée de l'économie réalisée par l'utilisation des couches lavables, ou bien des expériences de mamans publiées sur Internet aux adresses suivantes :

citée.

Les mentalités françaises retardataires dans ce domaine

Les allemands ont une bonne longueur d'avance sur nous dans ce domaine et les américains qui paient leurs couches jetables bien plus chères que nous utilisent assez largement les couches lavables. Ils disposent même de systèmes de location (on vous prend vos couches sales, on vous les rend propre...),

En Belgique, le Gouvernement Flamand a adopté en mai 2002 une législation visant à réduire le volume des déchets. La Région propose de financer jusqu'à 70% certains projets de prévention à la source des déchets. L'utilisation de couches lavables y est entre autre citée. Nos voisins tels que l'Allemagne et la Hollande, ont également des mesures favorisantes à l'égard des couches lavables, et leur utilisation étant plus répandue, le nombre de commerces et de services (location et/ou nettoyage avec reprise en porte à porte) est plus élevé.

utilisent assez largement les couches lavables. Ils disposent même de systèmes de location (on vous prend vos couches sales, on vous les rend propre...), En Belgique, le Gouvernement Flamand a adopté en mai 2002 une législation visant à réduire le volume des déchets. La Région propose de financer jusqu'à 70% certains projets de prévention à la source des déchets. L'utilisation de couches lavables y est entre autre citée

Nos voisins tels que l'Allemagne et la Hollande, ont également des mesures favorisantes à l'égard des couches lavables, et leur utilisation étant plus répandue, le nombre de commerces et de services (location et/ou nettoyage avec reprise en porte à porte) est plus élevé. utilisent assez largement les couches lavables. Ils disposent même de systèmes de location (on vous prend vos couches sales, on vous les rend propre...), En Belgique, le Gouvernement Flamand a adopté en mai 2002 une législation visant à réduire le volume des déchets. La Région propose de financer jusqu'à 70% certains projets de prévention à la source des déchets. L'utilisation de couches lavables y est entre autre citée. Nos voisins tels que l'Allemagne et la Hollande, ont également des mesures favorisantes à l'égard des couches lavables, et leur utilisation étant plus répandue, le nombre de commerces et de services (location et/ou nettoyage avec reprise en porte à porte) est plus élevé.

La Grande Bretagne est également très active en ce qui concerne la promotion des couches lavables. Plusieurs organisations, en coordination avec les autorités lancent des campagnes de sensibilisation auprès du public, dans les hôpitaux et dans les crèches. En Angleterre, la position clairement annoncée dans les médias par la femme du premier ministre Tony Blair, pour l'utilisation personnelle des couches lavables est un encouragement fort apprécié par les services existants qui atteignent 8% des bébés anglais. De nombreux conseils de comté offrent des subsides aux parents qui utilisent des couches lavables, afin d'économiser sur les autres dépenses pour les mises à la décharge.

Au Québec, la vente de couches, de culottes de propreté conçues spécialement pour les enfants et de culottes imperméables conçues spécialement pour être portées par-dessus les couches lavables est détaxée depuis le 31 mars 2004. Il en est de même de la vente de doublures absorbantes et de papiers biodégradables conçus spécialement en tant qu'accessoires pour ces couches (mesures concernant les taxes à la consommation budget 2004 - 2005).

Estimation de votre budget couches lavables

Les boutiques en ligne proposent des trousseaux complets entre 400 € et 500 € (prix relevés en avril 2005). Il existe des modèles de couches lavables multi-tailles. Le trousseau de base dans ce cas est plus onéreux, car il faut un jeu de couches équivalent dans chaque taille., Mais comme un jeu de taille est utilisé sur une période plus courte, elles s'usent moins vite. Votre trousseau multi-tailles pourra donc resservir à coup sûr pour le deuxième enfant.

Un peu d'eau et de lessive

A ce budget, il faut ajouter les frais de lavage lessive+eau+électricité qui sont évalués, selon les données trouvées sur les sites de fabricants ou d'associations (cf.bibliographie, sources), autour de 250 à 300 euros sur 2 ans 1/2

Un budget en couches jetables

Le prix d'une couche jetable à la pièce varie selon les marques ou sous-marques. En comparant les prix les plus élevés et les plus bas (chiffres printemps 2005) on arrive à une moyenne qui tourne autour de 0,30 € la couche (il y a plus cher et moins cher). A raison de 5 changes par jour (varie selon les périodes) multiplié par 365 jours nous arrivons à un usage de 1 825 couches par an, ce qui donne 4562.5 couches sur 2 ans 1/2. Ce qui donne au final **un budget couches jetables de 1 368,75 €.**

Comparativement avec un budget de couches jetables bas de gamme sur 2 ans 1/2 vous pouvez vous offrir un trousseau de base en couches lavables haute gamme ou moyenne gamme.

Estimation d'un budget couches lavables, exemple d'un trousseau de base (0 à 2 ans 1/2)
(chiffres relevés en avril 2005)

| Type de couches | Couche taille unique | Couche intégrale taille unique |
|---|---|---|
| Trousseau de base de 20 couches (lavages tous les 2 jours avec de la marge) | Prix moyen de 13,50 € l'unité , total de 270 € le lot de 20 couches. | Un prix moyen de 14,50 € l'unité, lot 20 couches à 290 € |
| 3 culottes de protection | Prix varie entre 9 et 20 € l'unité, soit une moyenne de 14,50 € , 14,50 € x 3 = 43,50 € | Pas besoin de culotte de protection avec les couches intégrales. |
| Doublure ou double-couche, partie absorbante de la couche | Prix varie de 2 à 6 € l'unité, ce qui donne une moyenne de 4 €, 4 € x 20 = 60 € | Idem couche taille unique, 4 € x20 = 60 € |
| Feuillet de cellulose par rouleau de 100, permet de récupérer les selles au fond de la couche (usage optionnel, on peut ne pas en mettre, dépend du bébé aussi) | Environ 40 rouleaux (usage optionnel) d'un prix moyen de 4,25 €, soit : 40 x 4,25 € = 170 € | Usage optionnel, Idem 40 x 4,25 € = 170 € |
| Total du trousseau de base moyen | Total de 543,50 € avec feuillet de cellulose ou 373,50 € sans les feuillets | Total de 520 € avec feuillet de cellulose ou 350 € sans les feuillets |

Bibliographie, sources, sites, informations :

- « Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables », thèse de Anne-Sophie OURTH, thèse annexe présentée en vue de l'obtention du grade de docteur en environnement, 2003, FACULTE UNIVERSITAIRE DES SCIENCES AGRONOMIQUES DE GEMBOUX (Belgique)

- Greenpeace

- Association ACTESanté (France) : <http://www.actesante.asso.fr/>

- Association l'Arbre à Bébé : <http://larbreabebes.free.fr/>

- Web Zine de la communauté allant Vert : <http://www.loindevant.org/>

- Groupe MSN sur les couches lavables : <http://groups.msn.com/Lescoucheslavables/>

Boutiques, catalogues de vente en ligne (liste non exhaustive) :

- Site Internet/boutique maman nature : www.maman-nature.com

- Boutique Bébé au Naturel : <http://www.bebe-au-naturel.com/fr/>

- Site Internet/boutique Ecofamille(Yvelines - 78 Poissy) : <http://www.ecofamille.com/index.html>

- Boutique Ma Lulu Coton (Saint Gemmes la Plaine – 85 Vendée) : <http://www.malulucoton.com>

- Boutique québécoise "Aux Petits Anges" : <http://www.auxpetitsanges.cjb.net/>

- Boutique Bébé en Vadrouille (commerce équitable Paris) : <http://www.bbenv.com/>

- Boutique Laudamay (Yvelines - 78 Triel sur Seine) : <http://www.laudamay.com/>

- Boutique Le Monde de Bébé (Bas-Rhin - 67 Mollkirch-Laubenheim) : <http://www.monde-de-bebe.com>

- Boutique les Bébé Nature (Côtes d'Armor - 22 Plumaudan) : <http://www.lesbebesnature.com/>

- Boutique Baby Walz (Strasbourg) : <http://www.baby-walz.fr/>

- Boutique Téo Sec(Belgique) : <http://www.teosec.be/>

- Boutique Les petits dessous (Nord- 59 Quesnoy sur Deûle) : <http://www.ptitsdessous.sitodi.com/>