

# [Défi Familles Zéro Déchet] Adieu couches jetables, bonjour couches lavables !

*Et si on passait aux couches lavables ? Plus économiques, plus écologiques, plus respectueuses de la peau...Elles ont bon nombre d'avantages. Il suffit d'un peu d'organisation et le tour est joué, adieu la couche jetable et les montagnes de déchets qui vont avec. Démonstration lors de l'atelier dédié qui s'est déroulé à la Cantine des Sardines dans le cadre du Défi Familles Zéro Déchet.*

Pour cet atelier autour des couches lavables, rendez-vous à la Cantine des Sardines. Sarah, l'une des deux patronnes du lieu, nous accueille. Quelques mamans sont déjà là accompagnées de leur bébés, de différents âges. Un papa est également venu avec sa compagne. Tous sont aujourd'hui présents pour avoir des informations sur l'utilisation de ces fameuses couches lavables. Louise, de l'association Graines de Vie, va nous expliquer comment bien les choisir et surtout bien les utiliser. Car après un tour de table, on s'aperçoit que, si certains « aimeraient réussir à passer le cap mais attendent de voir », la plupart des parents présents en ont déjà fait l'expérience. Mais quelques uns ont rencontré quelques soucis, notamment de fuites, d'humidité, ou d'irritation. Néanmoins, pas de panique ! Après une petite période de rodage, tout rentre généralement dans l'ordre !

Louise nous explique tout d'abord de quoi est constituée une couche jetable, pour que l'on se rende bien compte des inconvénients de celle-ci. Certes, elle est bien pratique, on l'utilise et on la jette. Mais il faut savoir qu'elle est constituée de « trois épaisseurs : un premier feuillet de cellulose, un coussin avec des polymères qui absorbent, et un gel absorbant réactif au liquide avec un noyau de cellulose »,

précise Louise. La couche jetable permet d'absorber beaucoup de liquide, on va avoir alors l'impression que le bébé est au sec, car elle peut contenir 80% de son poids en plus. Mais elle va littéralement « enfermer » l'urine, ce qui va dégager de l'ammoniac. Pas idéal pour la peau et la santé de bébé...d'autant plus qu'elle contient également des produits chimiques, comme par exemple des dérivés d'hydrocarbures. Et que dire de la production de déchets...Pour un seul enfant, « les couches jetables représentent l'équivalent de 4,5 arbres, de 25 kilos de plastique obtenus avec 67 kilos de pétrole brut, et plus de 4500 couches qui vont être jetées aux ordures et se décomposer partiellement en plus de 200 (voir 500) ans ! », détaille Louise. Le tout pour un coût moyen de 1650 euros ! Des chiffres qui donnent le tournis...

Les couches lavables quant à elles, nécessitent un investissement d'environ 300 euros. « L'idéal est d'avoir un stock, car on a tendance à en changer plus souvent dans la journée », selon Louise. Une fois cet investissement réalisé, on estime le coup de l'entretien à 200 euros. Si on a encore en tête l'image de nos grand-mères utilisant des langes pour leur progéniture, les couches lavables aujourd'hui ressemblent à des couches lavables mais en tissu, qu'on peut facilement laver en machine (sans les mettre au sèche-linge par contre). Concernant leur composition, elles contiennent un peu de plastique écologique. Et il en existe même en laine ! Pour lutter contre les éventuelles fuites, il suffit juste « de vérifier que rien ne dépasse » selon Louise. Ne générant pas de déchets, elles sont aussi meilleures pour la peau de bébé, car elles évitent une trop grande macération, source d'érythèmes fessiers.



*Louise nous explique comment bien utiliser des couches lavables*

Outre la présentation de différents modèles de couches lavables, Louise nous a également appris à réaliser facilement un liniment maison.

Voici la recette :

- 100 ml d'huile d'olive ou de tournesol (éviter les huiles potentiellement allergènes pour les bébés, comme l'huile d'amande douce)
- 100 ml d'eau de chaux

### **Préparation (en 4 minutes)**

1. Mesurer 100 ml d'huile, ajouter tranquillement 100 ml d'eau de chaux en fouettant simultanément le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène.
2. Verser dans un contenant. Optez pour un contenant à pompe ou un tube que vous pouvez presser afin de faciliter l'utilisation lors des changements de couches.

Notez que cette version peut se séparer puisqu'elle ne contient pas d'épaississant. Il Suffit d'agiter le contenant avant l'utilisation pour redonner une homogénéité au liniment. Cette version ne contient pas non plus de conservateur ni

d'antioxydant. Pour prolonger la durée de vie, vous pouvez ajouter 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse.



Fabrication de liniment maison, simple et rapide à réaliser.

Autre recette : le macérat huileux spécial erythème fessier (Irritations/Excéma)

- Dans un bocal, hachez les feuilles de plantain ou/et les fleurs de Calendula (Si possible fraîches) et recouvrez d'huile végétale (de préférence olive ou germe de blé).
- Tassez bien les plantes et ajoutez un objet lourd (un galet par exemple) pour que l'huile recouvre les plantes entièrement.
- Laissez infuser au soleil (au minimum 3 semaines et jusqu'à 2 mois).
- Filtrer à l'aide d'une étamine ou d'un tissu fin. Bien presser.
- Utiliser l'huile pour la fabrication du liniment ou appliquer directement à l'aide d'une lingette lavable sur la région irritée. Ne pas recouvrir de talc, laisser sécher à l'air.

Et en bonus, une recette de lessive maison pour prendre soin de ses couches lavables :

- Râpez 50g de **savon de Marseille**
- 1 cuillère à soupe de **bicarbonate de soude**.
- 1 Litre d'eau
- 10 gouttes d'**huile essentielle** (facultatif) de lavande (la meilleure pour les peaux sensibles)

Faire chauffer le litre d'eau et ajouter les copeaux de savon de Marseille. Mélangez doucement jusqu'à la totale dissolution des copeaux dans l'eau.

Laissez tiédir et ajoutez la cuillère à soupe de bicarbonate de soude et les gouttes d'huile essentielle. Laissez refroidir une quinzaine de minutes avant de verser le tout dans un bidon de lessive ou un contenant en verre.

**Ajoutez une cuiller à soupe de vinaigre de pomme en adoucissant dans le tambour.**

### *Des kits de couches lavables prêtés par Morlaix Communauté*

*Morlaix Communauté propose aux familles intéressées le prêt d'un kit d'essai de couches lavables, avec des couches issus de cinq fournisseurs différents (dont deux locaux, Doujan (Morlaix) et Louli Des Bois (Brest), accompagné d'un guide d'utilisation. Après l'essai, si les familles souhaitent acquérir des couches lavables, elles peuvent obtenir une subvention pour l'achat.*

*Plus d'infos*

<http://www.morlaix-communaute.bzh/Reduire-trier-les-dechets/Comment-reduire-mes-dechets/Utiliser-des-couches-lavables>

## **Focus sur...La Cantine des Sardines**

*La Cantine des Sardines, située Place des Jacobins à Morlaix, est un café-resto-boutique qui fonctionne en Scop. Créée par Sarah et Dina, la Cantine est un lieu atypique, où l'on peut manger (des bagels, soupes, salades à base de produits frais et locaux en circuits courts), mais aussi prendre un café, y travailler, ou encore venir avec ses enfants, puisqu'un espace leur est spécialement dédié. L'endroit est également une vitrine pour les créateurs du territoire qui peuvent y proposer leurs créations. Et la Cantine des Sardines accepte le paiement en monnaie locale, le Buzuk !*

*A lire, l'article sur nous avons consacré à la Cantine des Sardines avant son ouverture : [Les Sardines ouvrent leur Cantine à Morlaix](#)*