



Les couches lavables

Bien plus simple qu'il n'y paraît!

À l'heure de la transition écologique, de plus en plus de parents souhaitent se tourner vers les couches lavables. Cependant la multitude d'infos, parfois contradictoires, rebutent nombre d'entre eux. Rencontre avec Alyne François, formatrice du Réseau Couches Lavables en Belgique, qui nous explique tout!

Quelles sont les raisons pour lesquelles les parents se tournent vers les couches lavables?

Les raisons sont multiples et surtout variables en fonction de nos convictions. La première raison est souvent une raison **écologique**. Les couches jetables utilisent une quantité considérable de ressources, pour une durée de vie entre 2 et 6 h sur les fesses de nos bébés. De plus, quand on creuse, on se rend compte qu'il y a énormément de déchets cachés liés à la production. On considère qu'utiliser les couches jetables pour un bébé représente environ 10 tonnes de déchets (1 tonne dans nos poubelles, le reste en matières premières), ce qui est évidemment énorme!

Une autre raison est la raison **économique**. L'utilisation de couches jetables représente entre 1000 € et 2500 € par enfant, de la naissance à la propreté, là où on peut s'équiper en couches lavables pour un budget entre 350 et 700 € (en achetant du neuf!). Les couches lavables peuvent sembler chères à l'achat; elles sont cependant rentabilisées au bout de 6 à 8 mois d'utilisation... et peuvent être réutilisées pour un autre enfant ou revendues en seconde main! On compte par ailleurs 80 €/an pour l'entretien des couches: amortissement de la machine à laver, poudre à lessiver...

Si les parents ne sont pas sensibles à ces arguments, celui de la

Des couches lavables de très bonne qualité peuvent être facilement dénichées en seconde main! Le marché est très développé et vous pouvez déjà vous équiper pour un budget de 200 €. Et si vous voulez du neuf, pourquoi pas les mettre sur votre liste de naissance?



@ElodieGreigoire

santé leur fera peut-être écho. Les couches jetables sont constituées, en fonction des marques, de 50 à 95 % de produits issus de matières premières venues... de la pétrochimie.

Il est, à l'heure actuelle, encore difficile d'évaluer les impacts de ces matériaux sur la santé de nos enfants, mais les pédiatres relèvent de plus en plus de réactions allergiques et certains proposent même de placer un tétra dans le fond de la couche pour limiter le contact entre la peau et le linge.

Il serait donc plus simple de passer aux couches lavables?

C'est évident! Et pourtant, plusieurs éléments continuent à freiner les parents. Devant la pléthore de marques et de modèles disponibles



sur le marché, comment faire un choix éclairé? Le jargon autour des couches lavables rend la tâche ardue quand on veut comparer des pommes avec des pommes... et pourtant, la compréhension du domaine va tout changer à votre expérience!

Par ailleurs, un frein qui tend à rester est celui de l'entretien des couches: est-ce que ça va être sale, sentir mauvais? Pour une expérience heureuse, il est essentiel d'avoir les bonnes informations!

Qu'est-ce que les parents doivent absolument savoir pour se lancer?

Probablement qu'une des infos les plus importantes est que le modèle de couche choisi doit **convenir à l'anatomie de notre bébé**, et ça, on ne le sait qu'en essayant!

De nombreux parents expérimentent des fuites... parce que les couches n'épousent pas bien les courbes de leur bébé. C'est très dommage. Il y a différents systèmes et matières convenant à toutes les situations: si vous n'avez pas de séchoir ou un petit espace pour faire sécher ou encore si vous avez un petit budget à y consacrer, vous pourrez toujours trouver votre bonheur! Une autre info importante est que l'entretien des couches est assez facile, et ça ne sent pas quand c'est bien entretenu! Encore une fois, il s'agit simplement d'avoir les bonnes informations.

Où les parents peuvent-ils trouver ces informations?

Dans un atelier «couches lavables», évidemment! Vous pourrez y sentir, toucher, manipuler différents modèles de couches et aurez toutes les infos pour débiter. Vous pouvez aussi choisir de louer un kit test: vous pourrez alors essayer différents modèles sur votre enfant avant de faire un choix d'achat.

Peux-tu nous en dire plus sur le Réseau Couches Lavables?

Quand je me suis lancée dans l'aventure des couches lavables, les informations étaient assez difficiles à trouver. J'ai fait face à des «vendeurs de couches» qui vantaient les qualités de leurs produits sans pour autant m'aider à faire des choix éclairés.

Malheureusement, c'est néfaste pour l'utilisation des couches lavables; si les parents achètent des couches en pensant avoir un bon produit, mais qu'il n'est pas adapté à leur bébé, ils vont se dire que toutes les couches lavables sont pareilles et vont abandonner rapidement. La transition vers le zéro déchet est un sujet qui me tient particulièrement à



@ElodieGreigoire

cœur, j'avais donc envie de pouvoir diffuser les informations de manière claire et juste auprès des autres parents. C'est tout naturellement qu'en 2015, j'ai commencé à donner des ateliers «découvertes des couches lavables» à d'autres parents. La demande grandissant, j'ai ensuite commencé à former d'autres animatrices.

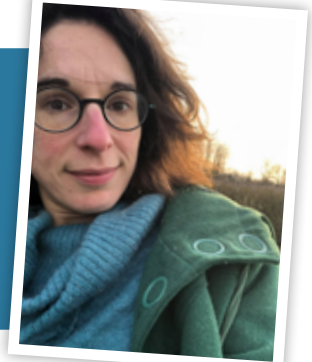
Aujourd'hui, nous sommes 19 animatrices – et 1 animateur! – répartis sur toute la Belgique, à informer les parents, les milieux d'accueil et même les administrations communales qui veulent encourager la transition écologique de la population! Formaliser les choses et se constituer en réseau nous semblait important.

Notre ASBL «Réseau Couches Lavables» est en train de voir le jour pour nous regrouper de manière officielle: cela permettra aux parents de trouver facilement des informations claires et de confiance près de chez eux!

Plus d'infos sur les animateurs près de chez vous et les dates d'ateliers: www.reseaucoucheslavables.be et www.facebook.com/reseaucoucheslavables

Alyne François est à l'initiative du Réseau Couches Lavables en Belgique.

Elle accompagne la transition écologique à travers ses activités de «Petite Marmite» www.petitemarmite.be et son e-shop www.zerodechet.be



Marie Fournier

Traductrice de bébé
Ambassadrice MMM
Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be

