



# Choisir une couche

Elsevier Masson

# Choisir une couche

Le change de l'enfant est un soin à part entière et le choix de la couche est important car il permet de répondre au besoin de propreté, d'assurer son confort et de prévenir l'érythème fessier

## Ce qu'il faut savoir

- La couche doit être **changée rapidement** après l'émission de selles ou lorsqu'elle est saturée d'urine.
- La **capacité d'absorption est primordiale** car elle contribue au maintien au sec après plusieurs émissions d'urine et permet ainsi de réduire la fréquence des changes au cours de la journée.
- La **taille de la couche**, qui dépend du poids du bébé et non de son âge, doit être adaptée afin d'éviter les fuites et les frottements.
- En tant qu'article d'hygiène, les couches doivent répondre à des **mesures strictes d'évaluation en termes d'innocuité** avant de pouvoir être commercialisées.
- Les composants et ingrédients des couches doivent être conformes aux exigences des réglementations françaises et européennes.
- Il existe 2 sortes de couches : **les couches lavables et les couches à usage unique.**



## Signification des principaux labels sur les paquets de couches



Certifie l'utilisation de cellulose issue de forêts durablement gérées



Garantit l'absence de substances nocives pour la santé et l'environnement



Certifie le produit comme durable (écolabel des pays nordiques accordé pour 3 ans)



Garantit des matières premières renouvelables selon les normes européennes et nord-américaines



Distingue les produits qui ont une gestion raisonnable de l'environnement et de la nature



Garantit 3 critères : sécurité, praticité, innovation (label accordé par le magazine Parents)



Garantit l'absence de parfum, et de substance allergène et/ou irritante

# Comment choisir une couche ?



## Les couches lavables

Inventées au 19<sup>e</sup> siècle, les couches lavables ont évolué et sont désormais constituées de 3 parties :



**Culotte de protection**  
imperméable  
qui maintient la  
couche en place



**Couche absorbante**  
à laver  
systématiquement



**Feuille jetable**  
(ou voile ou insert)

**La partie absorbante peut être constituée de bambou, chanvre, coton, microfibre ou cellulose.**

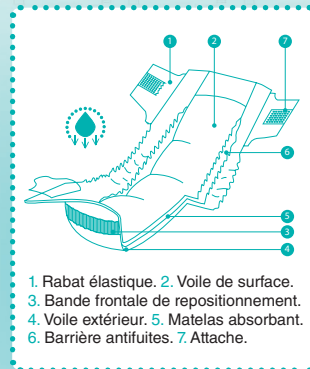
**+** Une économie à long terme si réutilisées dans une fratrie, même si plus chères à l'achat

**-** Le stockage et lavage sont plus contraignants, les infections possibles si le lavage ou séchage à moins de 60°C ce qui consomme de l'énergie

## Les couches à usage unique

**les classiques et les écologiques**

Leur technologie a constamment fait l'objet de recherches et d'innovations visant à améliorer l'absorption, la rétention d'humidité, l'antifuite, la respirabilité, la protection de la peau et le confort du bébé.



1. Rabat élastique. 2. Voile de surface.  
3. Bande frontale de repositionnement.  
4. Voile extérieur. 5. Matelas absorbant.  
6. Barrière antifuites. 7. Attache.

- Leur composition est proche. Les écologiques se caractérisent par une proportion plus élevée de matières renouvelables ;
- La performance de ces 2 types de couches est assurée par des polymères superabsorbants capturant l'humidité ;
- Aucune couche n'est 100 % biodégradable.

**+** La praticité, l'importante capacité d'absorption et de rétention de l'humidité

**-** Les déchets générés\*

\*Les couches écologiques, comme les classiques, doivent être jetées avec les déchets ménagers.