

INCONTINENCE, FUITE URINAIRE... QUELLES PROTECTIONS ÉCOLOGIQUES ?

ARTICLES

[mise à jour : 01/2024]



Une fuite urinaire ou de l'incontinence, cela peut être gênant ou inconfortable. Heureusement, des protections écologiques lavables et discrètes existent.

On se penche sur un sujet encore tabou : l'incontinence chez l'adulte. Plus de 400 000 Belges sont touchés par des fuites urinaires ! Les femmes y sont plus sujettes que les hommes. On associe souvent l'incontinence avec l'âge ou après un accouchement.... Mais elle peut être causée par d'autres facteurs et survenir à tout moment de la vie^[1]. On consulte donc son médecin traitant, gynécologue ou sage-femme pour creuser la question.

En attendant, on fait le tour des possibilités de protections douces pour la planète et pour la santé. Pas de gêne, seulement des solutions !

- [Des protections lavables](#)
- [Des protections jetables respectueuses de la santé](#)
- [Des primes à l'achat](#)

Des protections lavables

Les protections lavables sont plus coûteuses que les jetables, mais on les utilise plusieurs années. Elles ont plusieurs avantages.

- Meilleures pour le portefeuille : on rentabilise rapidement le coût d'achat.
- Meilleures pour la santé : elles contiennent moins de substances chimiques^[2].
- Meilleures pour l'environnement : on réduit la quantité de CO₂ émis à la production, on évite la pollution plastique et on allège ses poubelles.^[3]

Alors, convaincu-e ? On fait le tour des possibilités de protections lavables.

Protèges-slips

Les protèges slips lavables se présentent comme leur version classique : une bande absorbante avec des oreilles permettant de l'attacher à son sous-vêtement. Les protèges-slips sont ici en tissus et des attaches, souvent sous forme de pressions, remplacent les oreilles adhésives.

Ce type de protection convient pour les fuites légères à modérées.

Quelles marques proposent ce type de protection ?

On peut notamment en retrouver chez :

- [La Renarde](#) (marque belge), [Miu](#) et [O Naturel](#) qui possèdent le label Oeko-Tex.
- D'autres marques telles que [la Week UP](#), [Green et Compagnie](#)...



Protèges-slips lavables. De gauche à droite : [La Renarde](#), [Miu](#) et [O Naturel](#).

Comment les entretient-on ?

Avant utilisation, on lave une première fois ses protections, cela permettra une meilleure absorption.

Après l'utilisation, on peut les mettre dans des pochettes imperméables pour éviter les odeurs et les fuites en attendant de pouvoir les laver. Une fois à la maison, on les rince puis on les met dans la machine à laver avec une température de 40 à 60°C selon les marques. On évite les adoucissants qui vont encrasser les fibres absorbantes. On fait sécher à l'air libre, et le tour est joué !

Culottes, slips et boxers

Le fonctionnement des culottes, slips ou boxers lavables est similaire à celui des culottes menstruelles. Le concept est d'avoir un sous-vêtement qui aura un aspect tout à fait classique. Sa particularité ? Une bande de tissus absorbante cousue à l'intérieur de celui-ci pour absorber les fuites. Discrétion et confort assurés !

Ce type de protection convient mieux à des fuites légères à modérées.

Quelles marques proposent ce type de protection ?

- On retrouve la marque belge [Entusia](#) (slips et culottes) spécialisée dans ce type de sous-vêtements.
- Les marques [Octipa](#), [Benefactor](#) et [Smooon](#) sont spécialisées dans les culottes, slips, maillots de bain en France.
- Certaines de culottes de règles sont également adaptées à des fuites légères. On y retrouve [Sisters Republic](#), [Rejeanne](#), [Saforelle](#), [La Week UP](#) et [Marie Fil](#).



Exemples de slips et culottes de la marque [Entusia](#)

Comment les entretient-on ?

Avant utilisation, on lave une première fois ses protections, cela permettra une meilleure absorption.

Après l'utilisation, on peut les mettre dans des pochettes imperméables pour éviter les odeurs et les fuites en attendant de pouvoir les laver. Une fois à la maison, on les rince puis on les met dans la machine à laver avec une température de 40 à 60°C selon les marques. On évite les adoucissants qui vont encrasser les fibres absorbantes. On fait sécher à l'air libre, et le tour est joué !

Langes adultes

Les langes adultes conviennent mieux pour les fuites plus importantes. Il s'agit de couches fabriquées en tissus réutilisables.

Quelles marques proposent ce type de protections ?

On retrouve notamment ici [Bambinex](#) proposant des [langes, inserts, feuillets protecteurs](#)... certifiés Oeko-Tex (sans produits toxiques).

Comment les entretient-on ?

On lave toujours le lange avant la première utilisation afin de favoriser l'absorption du tissu. Pour le reste de l'entretien rendez-vous ici : « [Comment nettoyer et entretenir ses langes lavables ?](#) ».

Autre matériel

Tapis de lit, coussins, couvre-lit... Là aussi on peut opter pour le lavable ! On retrouve certains de ces produits chez [Entusia](#).

Des protections jetables respectueuses de la santé

On préfère des protections jetables ? Il existe des marques plus responsables que d'autres concernant l'environnement et la santé.

Pour s'aider, on repère les labels qui peuvent être apposés sur les emballages :

- [Ecolabel européen](#)
- [FSC](#) pour la cellulose provenant de forêts contrôlées
- Label bio pour le coton (et donc exempt de pesticides)
- ...

Voici quelques marques labellisées :

- [Abena](#) est labellisée Nordic Swan et possède également l'écolabel européen ;
- [Natracare](#) est également labellisée par Nordic Swan ;
- [TADAM](#) est labellisée FSC et Oeko-Tex standard ;
- [Organyc](#) est labellisé par [Organic content Standard](#) ;
- ...

Des primes à l'achat

Certaines communes ou intercommunales en octroient des primes à l'achat de protections lavables.

- [Intradel](#) (intercommunale qui regroupe 72 communes de la Province de Liège) : 30 € pour les dispositifs lavables de fuites urinaires (protèges-slips, serviettes hygiéniques lavables, culottes menstruelles, langes lavables et inserts lavables) (maximum 50 % de la facture d'achat)
- [Lasne](#) 125 € pour les langes adultes (maximum 50 % de la facture d'achat)
- [Mont-Saint-Guibert](#) : 150 € pour les langes adultes (maximum 50 % de la facture d'achat)
- [Rixensart](#) : 125 € pour les langes adultes (maximum 50 % de la facture d'achat)

En savoir plus

- « Tout comprendre sur l'incontinence » [Entusia](#)
- Divers articles sur l'incontinence sur [Smooon](#)

[1] Le saviez-vous ? La pratique intensive de certains sports peut favoriser l'incontinence urinaire ! Course à pied, vélo... Chez la femme, certains sports exercent des pressions sur le périnée ou le plancher pelvien, pouvant entraîner des fuites. Cela n'est pas une fatalité ni une raison de ne plus en pratiquer !

[2] « [Sécurité des produits de protection intime](#) » Avis révisé de l'Anses Rapport révisé d'expertise collective (2019) et « [Sécurité des couches pour incontinence](#) » Avis révisé de l'Anses Rapport révisé

[31] Jusqu'à 47 kg de déchets plastiques par an et par personne en optant pour des protections hygiéniques lavables. Selon les calculs [d'Entusia](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

- [1] <mailto:ederenne@ecoconso.be>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [3] https://larenarde.be/recherche?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=fuite+urinaire&submit_search=
- [4] <https://miu-cup.com/blog/nos-produits/serviettes-lavables/une-serviette-lavable-pour-les-fuites-urinaires/>
- [5] <https://retournaturel.com/products/protège-slip-lavable>
- [6] <https://thetrustsociety.fr/collections/la-weekup-protection-hygiene-coupe-menstruelle>
- [7] <https://www.greenetcompagnie.fr/nos-solutions-responsables-et-durables/les-essentiels-pour-une-salle-de-bain-ecologique/protège-slips-lavables.html>
- [8] <https://larenarde.be/109-protèges-slip-lavables>
- [9] <https://miu-cup.com/blog/nos-produits/serviettes-lavables/serviette-lavable-fuites-urinaires/>
- [10] <https://www.entusia.be/?lang=fr>
- [11] <https://octipa.com/>
- [12] <https://www.benefactor.fr/sous-vetements-incontinence>
- [13] <https://smoon-lingerie.com/pages/nouveau-projet-annonce>
- [14] <https://www.sistersrepublic.com/pages/culotte-fuite-urinaire>
- [15] <https://www.rejeanne-underwear.com/alternative-protège-slip/>
- [16] <https://be.saforelle.com/fr/culotte-fuites-urinaires-v2666.html>
- [17] <https://laweekup.com/culotte-lavable-fuites-urinaires/>
- [18] <https://mariefil.com/blogs/hygiene-feminine-durable/une-culotte-pour-fuites-urinaires-lavable>
- [19] <https://www.entusia.be>
- [20] <https://bambinex.com/fr/nappynex>
- [21] <https://www.belgique-incontinence.be/couche-lavable-adulte.htm>
- [22] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-nettoyer-et-entretenir-les-langes-lavables>
- [23] <https://www.entusia.be/shop/?lang=fr>
- [24] https://www.instagram.com/bloom_association/?hl=fr
- [25] <https://www.ecoconso.be/fr/content/lecolabel-europeen-pour-le-papier>
- [26] <http://www.abena-frantex.fr/r-s-e/nordic-ecolabel>
- [27] <https://www.natracare.com/fr/produits/incontinence/>
- [28] <https://www.tadam-women.com/fuites-urinaires-femmes>
- [29] <https://www.organyc.fr/type/fuites-urinaires/>
- [30] <https://www.ecoconso.be/fr/content/trouver-un-vetement-ecologique-et-equitable-grace-aux-labels>
- [31] <https://www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/reductiondesdechets/sdbzd-1/prime-a-l-achat-d-articles-d-hygiene-intime-durable.htm?lng=fr#Primes>
- [32] https://www.lasne.be/ma-commune/services_administration/environnement/primes-subsides
- [33] <https://www.mont-saint-guibert.be/ma-commune/services-communiaux/environnement/dechets/prime-pour-les-langes-lavables-bebe-adulte-protections-menstruelles>
- [34] <https://www.rixensart.be/vivre-a-rixensart/rixensart-zero-dechet/primes/prime-communale-a-lachat-de-langes-lavables-pour-adulte>
- [35] <https://www.entusia.be/alles-over-urineverlies/?lang=fr>
- [36] <https://smoon-lingerie.com/search?q=incontinence&options%5Bprefix%5D=last&type=product%2Carticle>
- [37] <https://www.anses.fr/fr/system/files/CONSO2016SA0108Ra.pdf>

[38] <https://www.anses.fr/fr/system/files/CONSO2018SA0023Ra.pdf>

[39] <https://www.entusia.be/over-entusia/?lang=fr>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

