Articles

Incontinence, fuite urinaire… Quelles protections écologiques ?

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

Incontinence, fuite urinaire… Quelles protections écologiques ?

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 couteuses 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 CO_2 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), Mïu 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, Mïu 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'intérieure 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 Smoon 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 labelisée 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.

- 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 Smoon

---

[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 d'expertise collective (2020)

[3] 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

Source URL:
https://ecoconso.be/content/incontinence-fuite-urinaire-quelles-protections-ecologiques