Articles

Comment bien choisir ses couches lavables ?

Il existe 5 systèmes de couches lavables, plusieurs types de tailles et différentes matières. Voici comment choisir ses langes lavables.

Quels langes lavables acheter ?

Les langes lavables ont beaucoup évolué depuis ceux de nos grands-parents. Ils sont devenus plus pratiques et confortables. Et s'adaptent bien à la morphologie des enfants. Ils sont aussi plus écologiques que les jetables et respectent bien la peau de bébé.

Mais quels langes lavables choisir ? Comment s'y retrouver dans la diversité des marques et modèles ? Et combien ça coûte ?

Il faut savoir qu'un lange lavable se compose de 4 parties. Elles se combinent pour aboutir à différents systèmes, tailles et matières.

Sommaire :

- Quel système choisir ?
  - Le lange à nouer
  - Le lange lavable classique
  - Le Tout-en-Un (TE1)

    - Le Tout-en-Deux (TE2)
    - Le Tout-en-Trois (TE3)

- Quelle taille choisir ?
    - Le lange « à taille fixe »
    - Le lange « évolutif »

- Quelle matière privilégier ?
    - Pour les feuillets de protection
    - Pour la couche et les inserts
    - Pour la culotte de protection
    - Des labels pour bien choisir

- Quel budget ?

- Où tester et acheter des langes lavables ?

- Les langes lavables à l'épreuve du quotidien

Illustration : écoconso [CC-BY-NC-ND]

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Quel système choisir ?

Il existe 5 grands systèmes de langes. C'est l'agencement et la forme des parties du lange qui diffèrent d'un système à l'autre. Ils ont chacun leurs avantages et inconvénients en matière de facilité d'entretien, de durabilité dans le temps et de prix.

Le lange à nouer

Idéal pour un nouveau-né

Moins facile à utiliser

Le lange se compose d’un simple carré ou triangle de tissu, dans le style tetra. Il se noue avec des cordons ou se ferme à l’aide d’une attache en forme de « T » appelée « snappi ».

On peut ajouter un insert à l’intérieur. On surmonte le tout d’une culotte de protection.

Ce système convient bien aux nouveau-nés car ils bougent peu. Moins simple d’utilisation mais très économique, le lange à nouer peut se réutiliser comme insert quand l’enfant est plus grand.

Le lange lavable classique

Adapté à la morphologie

Nécessite plusieurs manipulations lors du change

La couche du lange classique est préformée pour s’adapter à la morphologie de bébé. Des élastiques enlacent les cuisses et la taille pour réduire les risques de fuites. Des pressions, des velcros ou, plus rarement, des lacets permettent de fermer le lange.

Cette couche est bien adaptée à la nuit et aux siestes car on peut y glisser un insert. Ici aussi, on termine par une culotte de protection. Il faut donc enfiler plusieurs épaisseurs séparées à bébé. Cela prend plus de temps à mettre mais évite de laver la culotte à chaque fois. Les parties indépendantes sèchent aussi plus vite.

Le Tout-en-Un (TE1)

Simple comme un lange jetable

À laver tout entier à chaque nettoyage

C’est le chouchou des crèches et des impatients !

La couche préformée est cousue à la culotte de protection. Comme on manipule peu d’épaisseurs, le lange s’enfile aussi vite qu’un lange jetable. On peut aussi ajouter un insert pour les gros pipis (ou pour le dodo par exemple).

Son avantage en fait son inconvénient : comme les parties sont indissociables, il faut laver la culotte imperméable à chaque fois que la couche est sale. Elle s’use alors plus vite et risque de fuiter. Le séchage prend aussi plus de temps.

Une **variante : le TE1 à poche**. On glisse un insert à l’intérieur du lange par une ouverture entre la couche et la culotte de protection. Certains parents trouvent ça pratique et d’autres, désagréable quand il faut enlever l’insert mouillé.

Le Tout-en-Deux (TE2)

Facile à enfiler et entretenir

Demande un temps de préparation en amont

Le lange TE2 est une sorte d'hybride entre le lavable classique et le TE1 : la couche absorbante et la culotte imperméable s'imbriquent parfaitement mais ne sont pas cousues ensemble. La première se glisse dans la deuxième épaisseur ou les deux s'assemblent par des pressions/scratchs.

On a alors les avantages des deux modèles : le TE2 s'enfile aussi vite qu'un lange jetable, on peut réutiliser la culotte plusieurs fois sans la laver si elle est propre, les différents éléments sèchent rapidement après le lavage... Mais on doit prendre un peu de temps pour assembler les épaisseurs. Le geste est assez rapide, on peut s'en occuper en une fois, le soir devant la télé par exemple.

Le Tout-en-Trois (TE3)

Réduit les quantités de tissu à laver

Moins répandu

Le lange TE3 est la dernière évolution des langes lavables. Il est un peu différent des autres systèmes.

Ici, la culotte de protection n'est plus imperméable. Elle est faite de simple tissu. La structure antifuite est une petite nacelle, ou hamac, qui s'attache dans la culotte. A l'intérieur de cette nacelle, on place un insert.

L'avantage du TE3 : en cas de petite commission, on retire juste l'insert. L'insert peut être en tissu lavable ou en matière jetable. C'est une alternative intéressante pour les crèches récalcitrantes mais ce système est moins répandu dans le commerce.

Quelle taille choisir ?

La plupart des systèmes se déclinent en deux types de taille :

Le lange « à taille fixe »

Bien ajusté à la taille de bébé

Plus coûteux

Les langes se déclinent en tailles XS, S, M, L puis XL. Quand l'enfant grandit, on passe à la taille supérieure, comme pour les chaussures.

Ces langes ont l'avantage d'être toujours bien ajustés à la morphologie de l'enfant. Cela diminue les risques de fuite et évite l'effet « gros popotin ».

Par contre, ils demandent un certain investissement : il faudra acheter un set de chaque taille. Mais comme chaque taille n'est portée que le temps nécessaire, les langes s'usent moins vite. On peut souvent les réutiliser pour un futur enfant ou les revendre en seconde main.

Le lange « évolutif »

Moins cher

S'use plus vite

Le lange « évolutif » suit l'enfant de 5 à 15 kg environ (selon les marques). On ajuste la taille du lange grâce à des boutons pressions qu'on positionne au fur et à mesure sur la hauteur, la largeur...

Ces langes sont pratiques car il suffit de faire un seul achat, ce qui coûte un peu moins cher. Par contre, ils conviennent plutôt mal aux nouveau-nés (sous 4 kg) et peuvent devenir trop petits avant la propreté. Comme on utilise tout le temps les mêmes langes, ils s'usent aussi rapidement et on doit généralement en acheter de nouveaux pour un second enfant.

Quelle matière privilégier ?

Les langes lavables sont disponibles en plusieurs matières.

Les feuillets de protection

On préfère des feuillets de protection **en cellulose** plutôt qu'en viscose. Idéalement issue du bois, la cellulose est biodégradable. Avec un faible poids et peu de matières pour la fabrication, le feuillet de cellulose a un impact environnemental de 2 à 10 fois inférieur au feuillet en viscose.

Il existe aussi des feuillets de protection **réutilisables** qui durent plus longtemps. Ce sont souvent des rectangles de tissu polaire qui donne un effet « bébé au sec ». Ils permettent de détacher très facilement les selles. Il suffit ensuite de laver cette partie avec le reste du lange, dans le lave-linge.

La couche et les inserts

La couche et les inserts sont en tissu. On trouve aussi beaucoup de langes composés d'un mélange de plusieurs matières. On choisit de préférence un **textile écologique, naturel ou bio** :

- Du **coton**. On le choisit de préférence **bio**. La culture du coton conventionnel est un désastre pour l'environnement. Alors qu'en bio, pas de produits chimiques ni d'OGM. Bon marché, cette matière sèche assez vite mais absorbe moyennement.

- Du **bambou**. Il remporte la palme de l'absorbance. Même non bio, sa culture nécessite peu ou pas d'engrais et de produits chimiques. C'est plutôt sa transformation en viscose qui pose problème car elle nécessite l'emploi de solvants chimiques et s'avère polluante. Néanmoins, il est doux au toucher et très résistant aux lavages répétitifs. Il empêche naturellement la prolifération des bactéries.
- Du **chanvre**. C'est une des fibres naturelles les moins polluantes, tant au niveau de sa culture que de sa fabrication. En plus d'être résistant aux lavages et de bien absorber, il ralentit le développement des bactéries. En contrepartie, il prend un peu plus de temps à sécher.
- De la **microfibre**. On la choisit labellisée (voir labels ci-dessous) pour limiter les résidus chimiques lourds. Elle sèche très vite mais absorbe peu et résiste moins bien aux lavages fréquents. On évite généralement de mettre une microfibre non labellisée en contact direct avec la peau. Et on oublie cette option si l'eau de distribution est très dure car les lavages risquent de l'abimer plus vite.
- Du **tencel**®. Cette matière est issue de la pulpe d'eucalyptus. Très douce, elle absorbe très bien l'humidité, ce qui empêche le développement des bactéries. Le tencel a aussi la capacité de réguler la température du lange : plus chaud en hiver et plus frais en été. Il se trouve souvent couplé à d'autres matières, synthétiques ou naturelles.

En résumé :

Matière	Écologique	Absorbe bien	Limite le développement des bactéries	Sèche rapidement	Résiste aux lavages répétitifs
Coton bio	😐	😐	☹️	😐	😐
Bambou	😐	🙂	🙂	☹️	🙂
Chanvre	🙂	🙂	🙂	☹️	😐
Microfibre	😐 si labellisé (Oekotex par exemple)	😐	☹️	🙂	😐
Tencel	😐	🙂	😐	😐	🙂

NB : Ces données sont indicatives et peuvent varier en fonction de la qualité des langes, de la marque, etc.

La culotte de protection

Il existe différentes matières pour les culottes de protection :

- Le **PUL** (PolyUréthane Laminé) se trouve facilement dans le commerce. C'est une matière pratique, très imperméable et qui sèche très vite. Mais elle n'apprécie pas le sèche-linge.
- Le **polaire** est très respirant : il laisse l'humidité s'évaporer assez vite. Fabriquées dans un tissu polaire épais, ces culottes sont faciles d'entretien. On évite cette matière si l'eau de distribution est très dure.
- La **laine** est une matière naturelle, parfaite pour les peaux fragiles (il s'agit souvent de laine mérinos qui ne gratte pas). Elle est à la fois très respirante et très étanche. Mais elle demande un peu d'entretien. Pour garder son imperméabilité, on lui fait prendre un bain de lanoline tous les mois environ. Autre bémol, elle met un peu de temps à sécher.

Matière	Écologique	Imperméable	Respirant	Sèche rapidement
PUL	😐	🙂	😐	🙂
Polaire	😐	😐	🙂	😐
Laine	🙂			😐

NB : ces données peuvent évidemment varier en fonction de la qualité des langes, de la marque, etc.

Des labels pour bien choisir

Pour les différentes parties du lange, on privilégie des éléments labellisés :

- **le label GOTS** (Global Organic Textile Standard) certifie que minimum 70 % (pour la version « Textiles à base de fibres biologiques ») ou 95 % (pour les « Textiles biologiques ») des fibres proviennent de l'agriculture biologique. Il impose une fabrication à faible impact écologique et garantit des conditions de travail décentes.
- **le label Oekotex standard 100** (Confiance Textile) assure l'absence de certaines substances nocives dans le produit fini et/ou le respect des taux précisés par la législation.

Quel budget ?

Les langes lavables sont moins chers que les langes jetables… sur la durée d'utilisation. Évidemment, le prix varie en fonction des modèles, des matières et des marques. Pour évaluer le budget à consacrer aux futurs langes, il existe des simulateurs de coût disponibles sur internet, comme celui de La Catoire Fantasque.

Pour acquérir des langes neufs qui dureront dans le temps, il faut compter entre 300 et 700 €. À cela s'ajoute le coût des feuillets de protection et des lessives. Selon différentes sources, le budget total pour des langes lavables oscille entre 490 et 1000 €. **On économise entre 400 et 650 € par rapport aux jetables**.

Pour faire des économies sans sacrifier la qualité, voici quelques astuces :

- acheter des langes en seconde main ;
- garder les langes pour un second enfant ;
- mettre les langes sur la liste de naissance.

De nombreuses communes octroient également une prime à l'achat de langes lavables. Celle-ci varie selon l'administration. Par exemple, la ville de Namur offre un montant équivalent à 50 % de la facture d'achat avec un maximum de 125 €. Et ce plafond peut être atteint avec plusieurs factures d'achat.[1] On se renseigne auprès de l'éco-conseiller de sa commune.

Où tester et acheter des langes lavables ?

Avant de faire ses provisions de langes jetables ou de craquer pour un kit lavable, on se renseigne pour trouver ce qui correspond le mieux à son quotidien.

Pour se familiariser, on peut :

- se renseigner sur internet ;
- participer à une séance d'information (voir notre liste des magasins qui en proposent) ;
- discuter avec un proche qui a déjà utilisé des langes lavables.

Il est possible de tester les langes, pour trouver son matériel idéal sans investir un gros budget tout de suite :

- acheter un pack d'essai composé de quelques langes. Il comprend souvent une seule marque.
- **louer un kit d'essai** dans un magasin spécialisé ou un organisme. Certains kits sont dédiés à une seule marque. D'autres contiennent de nombreux systèmes différents et mélangent plusieurs marques.

Quand on a fait son choix, on peut acheter ses langes ou faire appel au service de location d'une société spécialisée, avec ou sans nettoyage. Il est même possible de louer pour un mois seulement.

> **> Voir notre liste d'adresses où louer et acheter des langes lavables**.

Les langes lavables à l'épreuve du quotidien

Une fois testés et achetés, il reste à bien entretenir ses langes lavables pour garantir leur hygiène et les garder longtemps en bon état.

> **> Lire Comment bien entretenir ses langes lavables ?**

Quand on fait le choix des lavables, on peut se poser des questions pratiques : faut-il changer bébé plus souvent ? Comment gérer les langes sales quand on est en balade ? Comment convaincre les grands-parents, les babysitteurs ou la crèche d'accepter les couches lavables ? Et comment leur faciliter la vie au quotidien ?

> **> Lire nos 8 astuces pour bien utiliser les langes lavables ?**

Sources

- ADEME, 2015, « Acquisition de connaissances (via une analyse du cycle de vie) sur les pratiques à promouvoir pour limiter les impacts environnementaux des couches lavables »
- IBGE, « Utiliser les langes lavables à la maison » et « Pourquoi utiliser des langes lavables ? »
- Ville de Namur, « Le lange lavable, ça le change »
- Intradel, « Le lange lavable, c'est facile à changer »

- France nature environnement, 2011, « Les couches lavables, état des lieux, enjeux et pistes pour agir »
- Equiterre, « Guide du vêtement responsable »

- -

[1] Source : Ville de Namur.

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

Source URL: *https://ecoconso.be/node/2079*