

Bonnes pratiques environnementales à mettre en œuvre lors de l'utilisation des couches lavables par des particuliers

Cette fiche s'appuie sur une étude ADEME réalisée par Quantis en 2014-2015ⁱ, et sur un outil complémentaireⁱⁱ permettant de comparer les impacts environnementaux de scénarios d'utilisation de couches lavables.

Contexte

Lors de l'utilisation de couches lavables, l'utilisateur doit souvent choisir entre différentes options : types et matériaux des différents éléments (culotte, absorbant, voile, etc.), modes de lavage et séchage, gestion de la fin de vie. En fonction de ces choix, les impacts environnementaux sont modifiés.

Il s'agit donc de mettre en lumière les bonnes pratiques qui permettent d'optimiser l'utilisation des couches lavables sur le plan environnemental.

Méthodologie

Chacune des pratiques est présentée ci-dessous en mettant en évidence comment évoluent les impacts environnementaux en fonction des choix effectués, sur 4 indicateurs : changement climatique, écotoxicité aquatique, épuisement de la ressource en eau, épuisement des ressources minérales et fossiles. Une description complète des indicateurs est disponible en annexe.

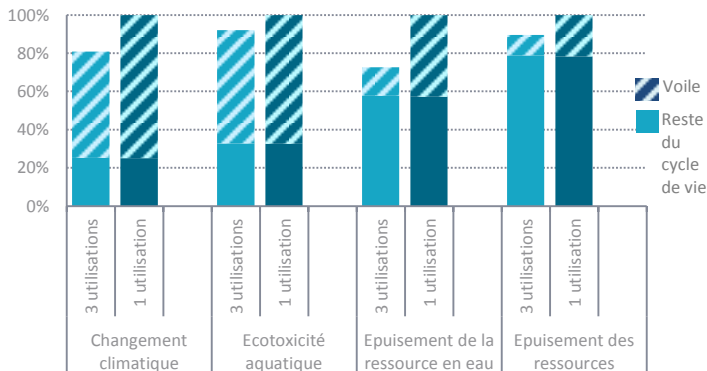
Réduire les impacts environnementaux, c'est appliquer une ou plusieurs des bonnes pratiques suivantes :

		Bonnes pratiques environnementales uniquement	Préconisations d'usage intégrant d'autres critères (praticité, hygiène, etc.)
↑ Importance du gain environnemental +	Réutiliser le voile de protection plusieurs fois	Réutiliser le plus de fois possible	Réutiliser le plus de fois possible, jusqu'à 3 fois
	Réutiliser l'équipement de couches pour plusieurs enfants	Réutiliser le plus de fois possible	Réutiliser le plus de fois possible, jusqu'à 2 ou 3 enfants en fonction de l'usure
	Utiliser un électroménager performant	Classe énergétique des appareils la meilleure possible : A+++	
	Laver les éléments à basse température	Laver à 30 °C	Si l'enfant est malade, afin d'assurer l'hygiénisation des couches et absorbants, laver à 30 ou 40 °C en séchant en machine à 60°C ou laver à 60 °C en séchant à l'air libre
	Faire des lessives en pleine charge	Faire des lessives en pleine charge	Faire des lessives en pleine charge, sans mélanger à du linge susceptible d'être porté à la bouche (serviette de table, taies...)
	Utiliser une lessive écolabellisée	Utiliser une lessive écolabellisée	Utiliser une lessive écolabellisée et respecter les préconisations du fabricant sur le type de lessive (qui n'encrasse pas les couches) et la dose à utiliser
	Jeter le voile de protection et les selles à la poubelle	Jeter le voile et les selles à la poubelle	Jeter le voile et les selles à la poubelle sans multiplier les contenants (ex : sacs plastiques supplémentaires...)
	Sécher les éléments à l'air libre	Sécher à l'air libre	Sécher à l'air libre en restant à stock de couches constant



Réutiliser le voile de protection plusieurs fois

Le voile de protection, bien qu'optionnel, est un argument essentiel de la couche lavable moderne. Il peut être réutilisé quelques fois avant d'être jeté, à condition de ne pas avoir été en contact avec des selles. Il doit être lavé en machine entre chaque utilisation.

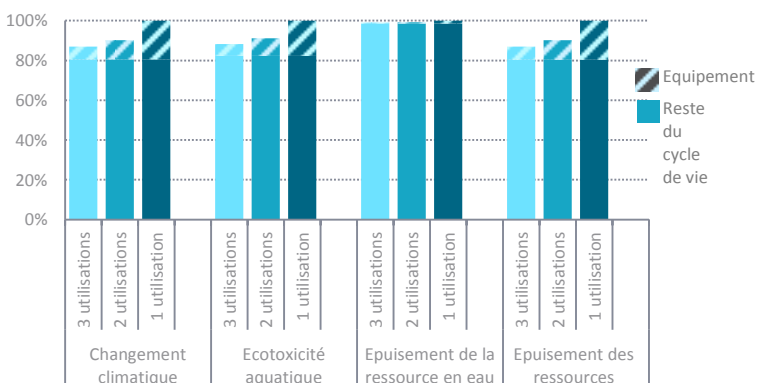


Utiliser un voile de protection 3 fois permet de réduire l'impact environnemental de 8 à 27 % par rapport à un usage unique.



Réutiliser les couches et absorbants pour plusieurs enfants

Un équipement de couches lavables peut être acheté neuf et ne servir qu'1 seule fois, ou bien être réutilisé de diverses manières : utilisation pour plusieurs enfants d'une même fratrie, revente ou don à d'autres familles, achat d'équipements d'occasion...



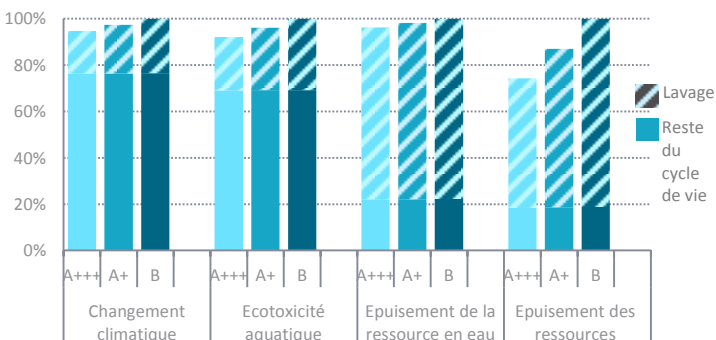
Réutiliser un maximum l'équipement contribue à diminuer l'impact environnemental de l'utilisation de couches lavables. Passer d'1 à 3 utilisations pour un même équipement, dans la mesure où l'état de l'équipement le permet, amène une réduction de l'impact total jusqu'à 13 %.

En fin de vie, orienter l'équipement dans le circuit de recyclage des textiles.



Utiliser un électroménager de classe énergétique performante

La classe énergétique d'un lave-linge ou d'un sèche-linge, indiquée sur son étiquette énergie à l'achat, est directement liée à sa consommation d'électricité pour un cycle.



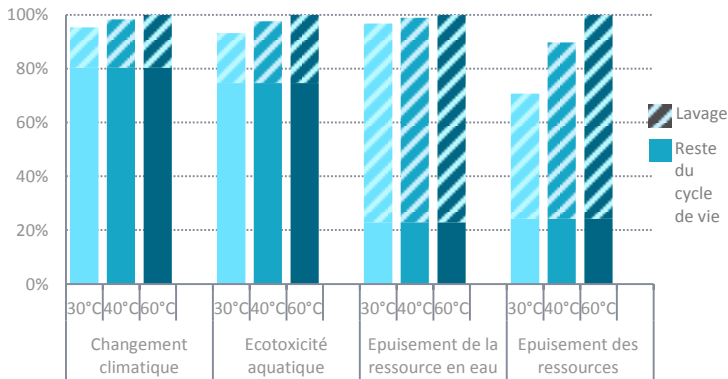
Plus la classe énergétique de l'électroménager est performante, plus les impacts environnementaux associés à l'utilisation de couches lavables sont faibles.

Utiliser un lave-linge de classe A+++ permet de réduire l'impact environnemental total de 4 à 26 % par rapport à un lave-linge de classe B.



Laver les couches et absorbants à basse température

La température de lavage des éléments constituant les couches lavables influe directement sur la consommation d'électricité du lavage. Plus la température de lavage est faible, plus les impacts environnementaux associés à l'utilisation de couches lavables sont faibles.



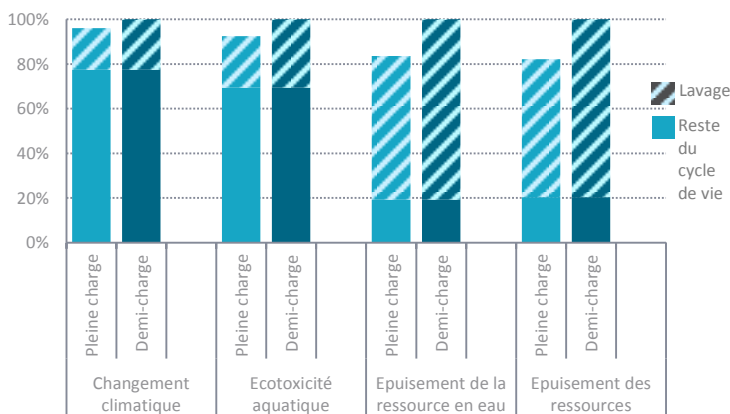
Réaliser un lavage à 30 °C permet de réduire les impacts environnementaux de 3 à 30 % par rapport à un lavage à 60 °C.

D'un point de vue sanitaire, si l'enfant est malade, un lavage à 40 °C voire 30 °C est suffisant pour assurer l'hygiénisation s'il est associé à un séchage en machine à 60°Cⁱⁱⁱ ; un lavage à 60°C l'est également, quel que soit le mode de séchage. Une température inférieure à 60 °C (lavage ou séchage) ne permet en effet pas d'éliminer tous les micro-organismes issus des selles d'un enfant.



Faire des lessives en pleine charge

Au kilogramme de linge, les consommations d'électricité et d'eau d'une machine en demi-charge sont plus élevées que les consommations d'électricité et d'eau d'une machine identique en pleine charge.



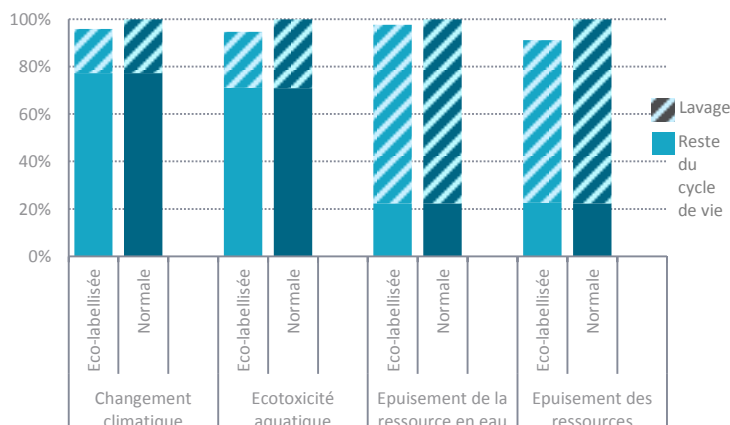
Plus la machine est remplie, plus les impacts environnementaux ramenés au kilogramme de linge sont faibles.

Réaliser un lavage en pleine charge permet de réduire l'impact environnemental d'environ 4 à 18 % par rapport à un lavage en demi-charge quelle que soit la température de lavage.



Utiliser une lessive écolabellisée

Les impacts de la lessive sont liés à la quantité utilisée mais également aux matières premières de la lessive. Une lessive écolabellisée doit respecter des spécifications strictes notamment concernant les matières premières utilisées.



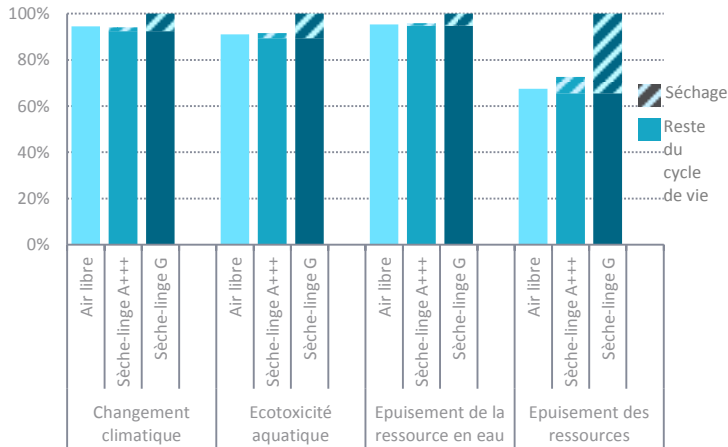
Une lessive écolabellisée et une lessive classique s'emploient à dose égale.

Utiliser une lessive écolabellisée permet de réduire l'impact environnemental de 3 à 8 % par rapport à une lessive classique.



Sécher les couches et absorbants à l'air libre

Le séchage au sèche-linge consomme de l'électricité (plus ou moins en fonction de sa classe énergétique), alors que le séchage à l'air libre n'en consomme pas du tout. En revanche, utiliser un sèche-linge permet d'accélérer la phase de séchage, et permet donc de posséder un nombre moins important de couches et d'absorbants, car la rotation est plus rapide entre deux lavages.



Pour des éléments en matière synthétique, le séchage à l'air libre permet de réduire l'impact environnemental de 5 à 33 % par rapport à un séchage en machine de classe G, et jusqu'à 5 % par rapport à un séchage en machine de classe A+++.

Pour des éléments en matière naturelle, le gain est moins net : les gains du séchage à l'air libre peuvent atteindre 76 % par rapport à un séchage en machine classe G et 35 % par rapport à une machine de classe A+++ sur l'indicateur épuisement de ressources ; à noter que, sur d'autres indicateurs dont le changement climatique et l'épuisement de la ressource en eau, le séchage en machine A+++ est légèrement plus performant

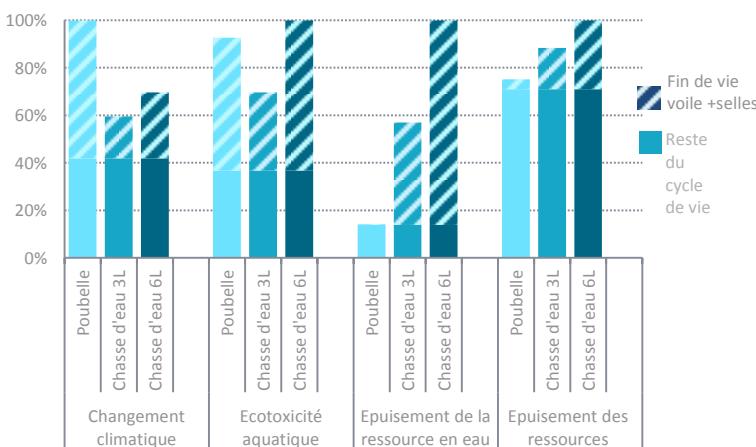
que le séchage à l'air libre (-6 % sur le climat, -17 % sur l'eau) du fait du moindre équipement en couches et absorbants qu'il permet. Cela s'entend sans considérer une potentielle usure prématurée de la couche qui peut être observée sur certains modèles si les préconisations fabricant sur le temps ou la température de séchage ne sont pas respectées.

De plus, en raisonnant à équipement constant, le séchage à l'air libre est toujours plus favorable que le séchage en machine : pour des matières synthétiques, gain de 1 à 7 % par rapport à un séchage au sèche-linge A+++ et de 5 à 35 % rapport à un séchage au sèche-linge G ; pour des matières naturelles, gains encore plus nets de 3 à 16 % par rapport au sèche-linge A+++ et de 14 à 79 % par rapport au sèche-linge classe G.



Jeter les voiles de protection et les selles à la poubelle

En fin de vie, les voiles de protection et les éventuelles selles qu'ils contiennent peuvent être jetés soit à la poubelle soit aux toilettes. Dans le cas des toilettes, il est possible d'utiliser une chasse d'eau complète ou une demi chasse d'eau.



Les effets de cette bonne pratique sont nuancés en fonction des indicateurs. La pratique idéale serait de secouer les selles au dessus des toilettes sans tirer la chasse d'eau (attendre le passage suivant), et de jeter le voile à la poubelle.

Placer les voiles souillés à la poubelle en fin de vie devient obligatoire si le foyer est équipé d'une fosse septique. Attention, utiliser des contenants supplémentaires pour emballer les éléments souillés avant de le jeter (ex : sac plastique) risque d'augmenter sensiblement les impacts environnementaux, et donc de nuire à la bonne pratique. Si le foyer est relié au tout à l'égout, le voile peut être jeté aux toilettes mais il y a un risque potentiel de bouchage des canalisations au domicile ou en aval.

Annexe

Interpréter les résultats

Les résultats sont représentés sur un scénario d'utilisation des couches lavables choisi arbitrairement pour l'exemple : couche TE2 et absorbants en microfibre, lavage à 40 °C en machine de classe A+++ avec une lessive éco-labellisée, séchage à l'air libre, voiles de protection utilisés 3 fois puis jetés à la poubelle. Ce scénario d'utilisation n'a pas pour objectif d'être représentatif des bonnes pratiques environnementales ni des préconisations permettant l'hygiénisation. Ce scénario sert uniquement de base pour illustrer les bonnes pratiques.

Sur la base de ce scénario, pour chacune des huit thématiques étudiées, un des paramètres est modifié à chaque fois, le reste du scénario restant inchangé.

Lire les graphiques

Sur les graphiques, le scénario ayant le plus d'impact obtient 100 %. Les autres scénarios obtiennent un pourcentage moins important en fonction de l'ampleur de leur différence d'impact avec le scénario le plus impactant.

Sur chaque graphique, la partie hachurée représente la ou les étapes du cycle de vie directement influencées par le changement de pratique. La partie non hachurée, appelée « reste du cycle de vie » sur les graphiques, représente les impacts des autres étapes du cycle de vie, non influencées par le changement de pratique. Par exemple pour la bonne pratique « Faire des lessives en pleine charge », la partie « Reste du cycle de vie » représente les impacts de tout ce qui ne concerne pas le lavage, c'est-à-dire les couches, absorbants et voiles et leurs fin de vies respectives, ainsi que le séchage.

Comprendre les indicateurs environnementaux

Les indicateurs utilisés pour évaluer les résultats dans cette étude ont été choisis d'après les travaux du groupe de travail sur l'affichage environnemental des couches lavables.



L'indicateur **changement climatique** mesure l'impact potentiel causé par les émissions de gaz à effet de serre associées au cycle de vie entier de la couche lavable, de la fabrication, à la fin de vie en passant par son utilisation. L'impact s'exprime en kg CO₂-eq.



L'indicateur **écotoxicité des eaux douces** mesure l'impact potentiel sur les écosystèmes causé par les émissions toxiques potentielles associées au cycle de vie entier de la couche lavable, de la fabrication, à la fin de vie en passant par son utilisation. Il prend en compte les impacts toxiques sur les écosystèmes, qui endommagent les espèces individuelles et qui changent la structure et la fonction de l'écosystème à cause des émissions dans l'air urbain ou rural, l'eau douce, l'eau marine, les sol agricoles et/ou naturels. L'impact s'exprime en CTUe (c'est à dire unité comparative de toxicité pour l'écosystème en termes de fraction d'espèce potentiellement affectée sur une surface et pendant un certain temps).



L'indicateur **épuiement de la ressource en eau** mesure l'impact potentiel causé par les prélèvements d'eau associés au cycle de vie entier de la couche lavable, de la fabrication, à la fin de vie en passant par son utilisation. Il prend en compte les impacts dus à l'utilisation de différents types d'eau douce.



L'indicateur **épuiement des ressources minérales et fossiles** mesure l'impact potentiel de l'utilisation des ressources associé au cycle de vie entier de la couche lavable, de la fabrication, à la fin de vie en passant par son utilisation. Il prend en compte les impacts dus à l'utilisation de ressources naturelles, c'est à dire minérales, renouvelables ou non-renouvelables, ainsi que les ressources fossiles. L'impact s'exprime en rapportant l'ensemble des consommations et des émissions à celles d'un kg d'antimoine, soit des kg Sb-eq.

ⁱ Acquisition de connaissances (via une Analyse du Cycle de Vie) sur les pratiques à promouvoir pour limiter les impacts environnementaux des couches lavables, Etude Quantis pour l'ADEME, Rapport final, 2015. Disponible sur la médiathèque de l'ADEME : www.ademe.fr/mediatheque

ⁱⁱ [Calculatrice](http://www.ademe.fr/mediatheque) comparant les impacts environnementaux de différents scénarios d'utilisation de couches lavables, disponible sur www.optigede.ademe.fr

ⁱⁱⁱ Annexe de i : Nettoyage des couches lavables : tests microbiologiques, Rapport final, étude du Laboratoires des Pyrénées et des Landes, 2015