

ENTRE UNE EXISTENCE CONSCIENTE ET UNE UTILISATION CORRECTE

Lorsque l'on choisit quel type de produit on va utiliser, les principaux critères sont l'**efficacité** (qu'il remplisse bien sa fonction) et le **confort d'utilisation** : qu'il n'induisse pas un effort et un coût excessifs (que les articles soient faciles à manipuler, qu'ils sèchent rapidement, qu'ils soient bon marché).

Les tableaux suivants présentent une évaluation des deux types d'articles (à usage unique et réutilisables) par rapport à différents aspects concrets de ces critères. Le premier tableau concerne les articles à usage externe et le second les articles à usage interne.

EFFICACITÉ ET CONFORT D'UTILISATION DES COUCHES ET SERVIETTES

	Jetables	Réutilisables
Efficacité	<p>Les modèles les plus courants sur le marché ont une épaisseur en cellulose mélangée à du SAP (<i>polymère superabsorbant</i>), la substance la plus absorbante actuellement connue (elle peut arriver à retenir 800 fois son poids en liquide, toutefois, sa capacité d'absorption diminue lorsqu'elle est intégrée aux couches culottes).</p> <p>Lorsque cette matière est humidifiée, elle prend la forme d'un gel et retient le liquide même si l'on presse la couche ou la serviette.</p> <p>La couche en contact avec la peau est en principe un tissu synthétique,¹ conçu pour que le liquide passe rapidement à l'intérieur de la couche. L'eau n'entre pas dans les fibres synthétiques, elles ne restent donc pas humides et la peau est toujours sèche.</p> <p>Les couches et serviettes épaisses sont en général en coton hydrophile. Elles sont moins absorbantes et imperméables mais plus douces et ventilées et elles ne provoquent pas d'allergies.</p>	<p>Elles sont en coton –tissé en boucle (serviette) ou en flanelle –, chanvre ou un mélange des deux. Sur certains modèles, le tissu contient également du polyester pour aider à garder la peau au sec. Certaines intègrent un linge en polyester qui est en contact avec la peau, toujours pour ce même objectif. Tous ces tissus sont moins absorbants que le <i>SAP</i>.</p> <p>Le coton est plus doux que les tissus synthétiques, c'est pourquoi les publicités pour les produits à usage unique utilisent le slogan <i>cotton like</i> (« comme du coton »). Malgré tout, elles perdent de la douceur après plusieurs lavages, surtout dans les régions où l'eau est dure. En général, avec les couches en linge, la peau respire mieux, elle ne s'échauffe pas et subit moins de frottement qu'avec les couches et serviettes synthétiques.</p> <p>La protection imperméable peut être en tissu synthétique (nylon ou polyuréthane) ou en laine; dans ce dernier cas, elle est plus ventilée et moins perméable.</p>

¹ C'est en effet un *tissu non tissé* : il est composé de fibres emmêlées et accrochées les unes aux autres mais non tissées ni présentées sous forme de maille. Il peut également s'agir d'un film microperforé.

Utilisation et confort	Mise en place et retrait simplifiés. Les couches sont plus fines et légères que les langes. Le bébé ne remarque que rarement qu'il est mouillé. Les serviettes épaisses sont plus douces (c'est pourquoi on les utilise en post-partum).	Pour certaines couches, l'installation ou le retrait sont identiques aux couches jetables, pour d'autres c'est plus compliqué. En général, il faut les changer plus souvent que des couches jetables, car dès que le bébé a fait pipi, il est mouillé. Dans le cas des serviettes, il n'y a aucune différence d'utilisation.
Entretien	Aucun entretien (on les jette après la première utilisation). Il faut s'organiser pour que les poubelles ne dégagent pas trop de mauvaises odeurs.	Il faut les laver et les sécher entre chaque utilisation. Les serviettes doivent être rincées à l'eau froide avant de les laver avec le linge.
Disponibilité	On peut les acheter dans de nombreux magasins. Il faut en acheter souvent.	On peut les acheter dans des magasins spécialisés et dans les salons, par vente par correspondance ou par internet (voir ci-après).
Prix²	Le budget couches est évalué entre 700 et 1000 euros par bébé. ³ Le budget serviettes est évalué, quant à lui, entre 25 et 40 euros pour chaque année de règles.	Un jeu de couches pour un bébé peut valoir entre 250 et 400 euros. ² Elles peuvent être conservées en bon état pour un deuxième bébé, le prix est donc divisé par deux. Un jeu de serviettes en tissu peut durer entre cinq et dix ans et ne dépasse pas les 90 euros.
Contexte social	C'est l'option la plus courante et acceptée socialement dans de nombreux pays.	Faire ce choix peut attirer l'attention. Certaines maternités et crèches peuvent ne pas accepter les couches en tissu.
Mode de vie	Les couches et les serviettes sont conçues de façon à ce que l'urine, les excréments et les règles passent le plus inaperçus possible. Ceci nous éloigne de notre nature.	Assurer l'entretien de ce linge nous pousse à prendre soin et à connaître notre propre corps ou nos proches avec plus de conscience.

EFFICACITÉ ET CONFORT D'UTILISATION DES ARTICLES À USAGE INTERNE POUR LES RÈGLES⁴

	Jetables	Réutilisables
Efficacité	Les tampons ne sont plus efficaces lorsqu'ils sont saturés.	Les éponges doivent être changées plus souvent que les tampons parce qu'elles sont moins absorbantes. Les coupes menstruelles n'absorbent pas le sang, elles le recueillent. Lorsqu'elles sont pleines, elles débordent.

² Données pour l'Espagne en 2006.

³ Calcul sur la base d'utilisation de couches jusqu'aux deux ans et demi du bébé.

⁴ En les portant il est possible de pratiquer toutes sortes d'activités pendant les règles (nager, courir...), ce qui les distingue des serviettes.

Utilisation et confort	Les tampons avec applicateurs évitent de se blesser.	Elles doivent être rincées à l'eau potable avant d'être réintroduites, il faut donc disposer d'un accès à un lavabo ou avoir de l'eau avec soi.
Entretien	Aucun (on les jette après la première utilisation).	Après chaque menstruation, les éponges doivent être mises à tremper dans de l'eau chaude et du vinaigre ou du bicarbonate, et doivent être rangées après séchage complet. Il faut faire bouillir la coupe menstruelle pendant cinq ou dix minutes après les règles. Il ne faut pas la laver avec du savon.
Disponibilité	On peut les acheter dans de nombreux magasins. Il faut en acheter souvent.	On peut les acheter dans les magasins spécialisés et sur les salons, en vente par correspondance ou sur Internet (voir ci-après).
Prix⁵	Le budget annuel pour des tampons peut s'élever entre 35 et 50 euros.	Les éponges peuvent durer deux ans et valent dix euros. Les coupes valent autour de 30 euros. Pour certains fabricants, elles peuvent durer dix ans, pour d'autres elles sont inusables.
Contexte social et mode de vie	Dans les pays du nord, c'est le choix le plus courant.	Assurer l'entretien de ce linge nous pousse à être plus proches de notre propre menstruation.

Pour résumer toutes ces informations :

- Les articles jetables sont **plus absorbants** et sur le long terme **ils reviennent plus chers**. Ils permettent que les règles et les fuites passent plus **inaperçues**.
- Les couches réutilisables doivent, en général, être **changées plus souvent**. Il en existe de toutes sortes parmi lesquelles on peut trouver celle qui répond le mieux à ses besoins, même pour la nuit. Elles sont **moins agressives** pour la peau.
- Assurer **l'entretien** de ce linge nous pousse à être plus conscients du corps de notre bébé et de notre propre corps.

En général, on entend dire de nos jours que ce type de produits convient mieux, qu'ils demandent **moins de travail et/ou moins d'argent**, parce que nous sommes convaincus que « nous n'avons pas de temps de reste ». C'est pourquoi la recherche industrielle se consacre presque exclusivement à nous offrir des produits qui nous permettent de gagner du temps et d'y prêter peu d'attention. Le marketing suit cette tendance, et –dans notre cas– il associe les règles, les pipis et cacas à des choses fatigantes et indésirables, de sorte que mieux vaut ne pas les toucher ou les sentir, ni même les voir. Le fait que nous pouvons « même ne pas remarquer » qu'ils existent est perçu comme un progrès incontestable. Tout cela a pour conséquence de nous éloigner de notre corps, de nous faire sentir étrangers à nous-mêmes. Les règles et fuites urinaires font partie de nous, que nous les aimions ou pas.

Du point de vue d'une consommation consciente, nous estimons que le changement culturel nécessaire comprend également la **prise de conscience de soi**, ce qui à son tour induit de ne pas mépriser nos propres pertes les plus personnelles ou intimes mais il s'agit

⁵Données pour l'Espagne en 2006.

bien de les reconnaître et de les vivre. C'est la raison pour laquelle nous estimons que l'aspect « mode de vie » peut être tout aussi important et déterminant que d'autres considérations lorsqu'il s'agit d'opter pour une solution ou une autre. Dans le cas qui nous concerne, les articles d'hygiène réutilisables nous permettent d'avoir un contact plus proche avec notre corps ou celui de nos proches. Y consacrer du temps et de l'attention peut aussi nous aider à identifier et écarter les choses les moins importantes parmi nos occupations quotidiennes.