

Hygiène et cosmétiques du nourrisson

Les couches

Dernière mise à jour : 16 avril 2026

Temps de lecture : 11 minutes

Périodes :



Définition

Les couches pour bébé sont des produits d'hygiène conçus pour recueillir l'urine et les selles d'un nourrisson ou d'un jeune enfant, tout en préservant l'intégrité de la peau. Elles sont utilisées jusqu'à ce que l'enfant acquière la propreté.

Elles sont généralement composées d'un matériau imperméable à l'extérieur et d'un tissu absorbant à l'intérieur. Il existe deux types principaux de couches :

- Les couches jetables – Fabriquées majoritairement à partir de matériaux synthétiques, elles sont à usage unique
- Les couches lavables – Réutilisables, toute ou en partie, elles comprennent des pièces en tissu nécessitant un lavage après chaque utilisation, ce qui permet de réduire les déchets

Messages clés

- La couche est un produit d'hygiène qui reste au contact continu avec la peau du bébé, jusqu'à l'acquisition de la propreté
- Il est nécessaire de préserver l'intégrité de la peau du siège en changeant la couche régulièrement dès que l'enfant est souillé
- Il est donc recommandé de privilégier des couches jetables ne contenant aucune substance potentiellement dangereuse pour la santé. En l'absence de préconisation officielle, il est possible d'orienter les familles vers des produits avec des labels environnementaux (cf. fiche label)
- Les couches lavables peuvent constituer une alternative permettant de diminuer le volume de déchets liés aux changes et d'éviter certaines substances potentiellement néfastes pour la santé et l'environnement, sous réserve d'une bonne utilisation

En pratique

Quel que soit le type de couche utilisé, **changer la couche de l'enfant dès qu'elle est souillée** afin de limiter le risque d'érythème fessier

Couches jetables

- **Éviter les couches qui contiennent des parfums, lotions parfumées ou colorants**
- **Privilégier les couches ne contenant aucune dioxines, furanes, PCB, HAP, formaldéhyde ou résidus de traitement de chlore** (utilisé pour blanchir les couches)

- Privilégier les couches disposant d'un label environnemental (label général ex. Oeko-tex ou label spécifique comme TCF (Totally Chlorine Free) qui garantit un blanchiment sans chlore (cf. fiche [label](#))
- En cas de difficulté à identifier la composition des produits, il est possible d'orienter les parents vers des comparatifs provenant d'associations de consommateurs, qui réalisent régulièrement des études sur la contamination des couches. Attention cependant, la composition des produits est susceptible d'évoluer d'une année à l'autre

Couches lavables

En cas d'utilisation de couches lavables, il est conseillé de :

- Laver les couches et inserts avant la première utilisation (cf. fiche textile)
- Privilégier des textiles biologiques ou certifiés Oeko-Tex pour la partie absorbante (ex : Oeko-Tex standard 100®, (cf. fiche [label](#))
- Choisir une lessive éco labellisée sans parfum, sans assouplissant ni huiles essentielles
- Éviter le développement de moisissures et bactéries en stockant les couches sales à sec, et en lavant les parties absorbantes à 60°C

Pour le change

- **Éviter l'utilisation de lingettes**, susceptibles de contenir des substances chimiques néfastes, des ingrédients nombreux et non rinçables. Privilégier l'eau, et un savon adapté si nécessaire
- Le liniment oléo-calcaire peut être indiqué pour hydrater, mais pas pour le nettoyage du siège, compte-tenu de l'absence d'agents tensio-actifs

Documentation

- Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), rapport d'expertise collective [Sécurité des couches pour bébé](#), 2019
- Enquête Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) [substances chimiques dans les couches](#), 2021
- Projet "Femme enceintes environnement et santé" (FEES): [Couches lavables: conseils et précautions d'emploi](#)
- Pratiques à promouvoir pour limiter les impacts environnementaux des couches lavables : [Acquisition de connaissances via une analyse du cycle de vie](#), Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME), 2015
- Associations de consommateurs
– 60 millions de consommateurs numéro 562, octobre 2020
– [Que choisir](#)
- Le guide de l'écopuériculture, [Collectif « Je Suis Infirmière Puéricultrice »](#), éditions L'instant présent, juin 2024

Information pour les familles

- Site des 1000 premiers jours, [section « salle de bain »](#)
- Fiche ["Cosmétiques en santé", page 2 : "Quels produits utiliser pour la toilette de bébé ?" et "que penser des lingettes?"](#), projet "Femme enceintes environnement et santé" (FEES)

Afin de maintenir une fiche imprimable courte, l'état des connaissances est disponible en ligne uniquement.

Auteur : Karine Pontroué, Claire Royer de la Bastie, Relecture : Chloé Barasinski, Rémi Béranger, Emilie Burte