



COUCHES POUR BEBES

SYNTHESE DE L'ESSAI COMPARATIF

© Institut national de la consommation

11/2025



INC
INSTITUT NATIONAL
DE LA CONSOMMATION

SOMMAIRE

1 - PARTENARIAT ADEME – INC 3

2 – ECHANTILLONNAGE DES PRODUITS DE L’ESSAI..... 4

3 - OBJECTIFS DE L’ETUDE..... 5

4 - METHODOLOGIE DE L’ETUDE 5

 Performance 5

 Toxicité 6

5 – RESULTATS 6

 Performance 6

 Toxicité 7

 Étiquetage..... 8

6 – CONCLUSIONS DE L’ETUDE 9



1 - PARTENARIAT ADEME – INC

Le partenariat entre l'INC (Institut national de la consommation) et l'ADEME (Agence de la transition écologique) a commencé il y a plus de 15 ans et permet de mutualiser des compétences techniques et des moyens financiers en réalisant des essais comparatifs de produits afin d'offrir aux lecteurs des essais robustes et multithématiques (sécurité, prix, qualité, impacts sur l'environnement des produits, santé).

L'INC a une expertise forte sur un très grand nombre de produits. Son cœur de métier est également de réaliser des tests en ayant recours à des laboratoires indépendants, et l'INC a une très bonne connaissance des consommateurs. De son côté, l'ADEME a une expertise forte en matière d'impacts sur l'environnement des produits, les labels environnementaux et allégations.

Elle propose ainsi à l'INC des tests notamment sur la durée de vie des produits, l'entretien et la réparation, les substances dangereuses contenues dans les produits, la recyclabilité des produits, etc. Ces tests vont permettre d'encore mieux informer les consommateurs.

Ainsi le consommateur pourra, en suivant les recommandations d'achats publiées dans « 60 millions de consommateurs », réduire les impacts sur l'environnement de ses achats. Les compétences de l'INC et de l'ADEME œuvrent ensemble afin de donner la meilleure information aux consommateurs.

Les deux établissements ont collaboré pour produire une étude technique portant sur l'efficacité et la toxicité des couches pour bébé a été réalisé.

Pour ce faire, les capacités d'absorption, de protection contre l'humidité, de respirabilité et de temps de transperçement de l'urine à travers la couche ont été évalués. D'autres mesures ont concerné les propriétés mécaniques et le confort de ces dernières. Enfin, des analyses par broyage et migration ont tenté de mettre en évidence des contaminations potentielles par diverses substances.

Toutes les couches sont jetables de taille 4. Cette étude a fait l'objet d'un dossier comparatif publié dans le magazine *60 Millions de consommateurs* de novembre 2025.



2 – ECHANTILLONNAGE DES PRODUITS DE L'ESSAI

Le choix de ces modèles s'est appuyé sur une étude de marché préalable. Les achats des produits ont été réalisés de manière anonyme fin mai-début juin 2025 par l'acheteur de l'INC.

Ci-dessous, les références achetées et leurs prix.

Échantillonnage des couches pour bébé

Les prix sont renseignés à titre indicatif et correspondent aux prix d'achats, susceptibles de varier.

Échantillonnage des couches pour bébé : Référence		Labels	Prix indicatif	Prix par couche
Biolane	x 44	TCF FSC Mixte	16,94 €	0,39 €
Joone	x 48	Oeko-Tex Standard 100 TCF FSC Mixte	18,89 €	0,39 €
Love & Green Pure Nature	x 38	Écolabel européen FSC Mixte Dermatest Peta	19,95 €	0,53 €
Mots d'enfants (E. Leclerc) Douceur	x 74	Oeko-Tex Standard 100 PEFC	10,60 €	0,14 €
Lupilu (Lidl) Soft & dry	x 50	Oeko-Tex Standard 100 FSC Mixte Dermatest	7,21 €	0,14 €
Tidoo	x 44	Nordic Swan FSC Mixte	18,99 €	0,43 €
Pampers Premium protection	x 38	Oeko-Tex Standard 100 FSC Mixte Dermatest	18,92 €	0,50 €
Pampers Baby Dry	x 45	Oeko-Tex Standard 100 FSC Mixte Dermatest	15,90 €	0,35 €
Pommette (Intermarché) Active	x 48	Oeko-Tex Standard 100	10,73 €	0,22 €
Tamboor Green	x 22	Écolabel européen Oeko-Tex Made in Green FSC Mixte Dermatest Peta	8,29 €	0,38 €

L'échantillonnage est riche en références comportant un label environnemental, reflet du fort taux de labellisation du marché.

3 - OBJECTIFS DE L'ETUDE

L'étude poursuivait plusieurs objectifs clés :

- Comparer l'efficacité des couches dans différentes conditions.
- Comparer les dimensions des couches et leurs propriétés mécaniques pour évaluer le confort et la praticité d'utilisation.
- Évaluer les contaminations possibles par différentes substances.

4 - METHODOLOGIE DE L'ETUDE

Performance

Un mannequin amovible, habillé d'une couche et capable de simuler l'action d'uriner a été utilisé. Ce dernier pouvait uriner de deux façons, comme une fille et comme un garçon. Une fille urine sur le milieu de la couche tandis qu'un garçon urine sur le devant de la couche avec légèrement plus de pression.

Différentes positions ont été choisies pour modéliser les mouvements du bébé lors du port de la couche. En mode « jour », le mannequin était disposé en position assise, marche et sur le côté alors qu'en mode « nuit », les positions ventre, dos et côté ont été adoptées.

Après l'injection du simulant d'urine (eau saline à 9 g/L) dans la couche à travers les orifices du mannequin, la capacité d'absorption et la protection contre l'humidité à volume constant (pour une comparaison en situation réelle) et non constant (c'est-à-dire en atteignant les limites de chaque couche) ont pu être évaluées pour les deux modes et les deux sexes.

La diffusion de l'urine dans la couche a été étudiée. Une couche capable de distribuer le liquide dans toute la surface est qualifiée de performante : il vaut mieux que l'humidité soit équivalente sur toute la couche plutôt qu'un seul point de l'espace ne soit submergé et ne cause une irritation cutanée.

L'humidité de la couche sur toute sa surface a été mesurée sur 2 produits identiques, 10 minutes après avoir injecté le volume d'urine. Ces tests ont été réalisés, en mode nuit, en mode jour, sur fille et sur garçon.

Le simulant d'urine a également été utilisé pour mesurer le temps de transperçement, c'est-à-dire le temps que mettait le liquide pour être absorbé par les fibres du matelas.

La respirabilité du produit a été testée en calculant le débit d'air capable de traverser les matières perméables. Pour ce faire, un bécquet contenant de l'urine a été placé sous la couche et la variation du poids de ce dernier en une nuit a permis de calculer la masse évaporée.

Les propriétés mécaniques de tenue des adhésifs et de confort/praticité d'utilisation ont été évalués par mesure d'épaisseur du produit, des dimensions extérieures et intérieures et du coussin absorbant.

Toxicité

Les tests de toxicologie (issus des protocoles du SCL mis en place précédemment par les travaux de l'ANSES) ont recherché la présence de formaldéhyde et de phtalates par tests de migration avec le simulant d'urine pour se rapprocher des conditions d'utilisation normales.

En complément, des fragments de couches broyées ont été soumis à une batterie de tests dits « dans la masse », afin de mettre en évidence la présence de SVHC (substances of very high concern), de perturbateurs endocriniens, de PFCAs, de métaux lourds et de résorcinol.

5 – RESULTATS

Performance

Capacité d'absorption

Toutes les couches, en mode fille ou garçon, sont capables d'absorber le volume moyen d'urine émis par un enfant pendant une nuit. Pour autant, des différences peuvent être marquées au sein d'une même couche, que ce soit pour la différence jour/nuit ou fille/garçon. Certaines marques sont assez homogènes entre les sexes telles que PAMPERS PREMIUM PROTECTION ou LOVE & GREEN. D'autres sont assez hétérogènes dans leurs performances. Les filles sont en général mieux protégées contre les fuites que les garçons (345 ml absorbés en moyenne pour les filles contre 333 ml pour les garçons). Les différences nuit/jour sont davantage marquées chez les garçons que chez les filles.

Protection contre l'humidité

Certaines couches parviennent à bien protéger la peau du bébé de l'humidité même lorsqu'elles sont saturées en urine. Mais les différences peuvent être marquées entre les sexes. Pour certaines couches ce sont les filles qui sont les plus performantes (TAMBOOR et LOVE & GREEN par exemple) mais pour d'autres ce sont les garçons (MOTS D'ENFANTS et PAMPERS PREMIUM par exemple). Ce sont des différences qui peuvent être assez étonnantes comme pour LOVE & GREEN qui dépasse les 20% de différence.

Les différences de protection à volume constant sont beaucoup moins marquées dans ce test que dans le précédent. Ici, la plus haute différence observable entre les sexes est de l'ordre de 4% (en soustraction de pourcentage) pour les couches PAMPERS PREMIUM PROTECTION. Ce qui confirme que dans la réalité, les couches sont toutes adaptées aux deux sexes.

Diffusion

En ce qui concerne la diffusion de l'urine, les résultats diffèrent en fonction des marques. POMMETTE est la référence de couche qui répartit le moins bien l'urine à la surface de contact du bébé, PAMPERS BABY DRY est en deuxième position. LUPILU et LOVE & GREEN sont très

performants quant à eux.

JOONE présente une différence marquée de répartition entre le jour et la nuit. C'est aussi le cas pour PAMPERS BABY DRY fille et pour TIDOO garçon. Pour MOTS D'ENFANTS, les deux sexes présentent également une différence. Pour le reste des produits, il y a peu de désavantages pour un sexe ou pour une période.

Temps de transpercement

A travers ces tests, il apparaît qu'en général, les couches absorbent mieux lorsqu'elles sont humides et que plus la capacité d'absorption d'une couche est importante, plus rapide sera l'absorption. Les couches BIOLANE et JOONE sont les meilleures couches de l'échantillonnage du point de vue de ces tests. TAMBOOR et PAMPERS BABY DRY sont moins performantes.

Respirabilité

La respirabilité des couches est variable d'une marque à l'autre. La marque MOTS D'ENFANTS surperforme avec sa valeur supérieure et LUPILU est assez médiocre. Les autres couches sont satisfaisantes.

Confort et praticité

A part quelques remarques isolées sur certaines couches, toutes sont bien notées concernant ces paramètres.

Toxicité

Aucune trace de formaldéhyde n'a dépassé les seuils de détection.

Aucune trace de SVHC, de perturbateurs endocriniens, de PFCAs (parmi ceux recherchés) ou de résorcinol n'ont été trouvées dans ces échantillons.

Cinq métaux lourds ont été détectés dans les échantillons : zinc, cuivre, antimoine, manganèse et baryum.

- Zinc et cuivre : relativement peu préoccupants. Le zinc peut même être bénéfique à faible dose. Le cuivre, essentiel à l'organisme, peut toutefois causer des irritations cutanées. Les concentrations les plus élevées (notamment chez PAMPERS, BABY DRY et LUPILU) atteignent environ la moitié du seuil du label Nordic Swan, ce qui justifie une surveillance.
- Manganèse : considéré comme inoffensif aux niveaux observés. Bien qu'un seul label (OEKO-TEX Standard 100) fixe une limite, les concentrations mesurées sont environ huit fois inférieures à ce seuil.
- Baryum : plus problématique car retrouvé en concentrations plus élevées (chez TAMBOOR et MOTS D'ENFANTS). Il est associé à des mentions de danger CLP selon l'ECHA, mais les niveaux restent très inférieurs à la limite fixée par OEKO-TEX (environ 20 fois plus basse). Le risque reste donc modéré. Les encres utilisées pourraient expliquer sa présence.

-
- Antimoine : le plus préoccupant. Cancérogène de classe 2, il peut traverser la peau. Les trois labels l'autorisent jusqu'à 30 mg/kg, or la concentration la plus haute mesurée atteint 6,5 mg/kg (MOTS D'ENFANTS). Bien que faible, cette valeur justifie une vigilance accrue de la part des fabricants.

En résumé seuls le baryum et surtout l'antimoine doivent faire l'objet d'une vigilance particulière, tandis que le zinc, le cuivre et le manganèse sont globalement sans risque aux niveaux observés.

Étiquetage

Les allégations concernant l'environnement et les bonnes pratiques de fabrication sont à surveiller. Par exemple BIOLANE indique que leurs couches sont fabriquées avec 100% de matière d'origine naturelle, puis précise que cela ne désigne que la matière au contact de la peau.

Ou alors la couche LOVE&GREEN qui affirme que la leur est composée de 70% d'origine biosourcée (tolérance de +/- 10%). Mais il faut rappeler ce que le préfixe « bio » (issu du vivant) ne signifie pas que la matière biosourcée est issue de l'agriculture biologique, ni qu'elle est forcément biodégradable.

De façon générale, plusieurs allégations s'apparentent à une volonté d'écoblanchiment (greenwashing), lorsqu'elles entretiennent des confusions entre biosourcing et impact environnemental, lorsque les allégations ne concernent qu'une partie de la couche voire uniquement l'emballage, etc.



6 – CONCLUSIONS DE L'ETUDE

L'étude menée par l'INC en partenariat avec l'ADEME met en lumière la différence de performance des marques.

Globalement, les couches assurent des niveaux de protection largement satisfaisants en journée. La nuit en revanche, il faut se méfier de certaines marques qui peuvent atteindre leurs limites dans des cas extrêmes (bébés de 24 mois, débit urinaire important et longue durée nocturne). Il convient donc d'adapter les couches au bébé en fonction de sa taille et son poids car ils peuvent ne pas toujours rentrer dans les cases prévues par les fabricants.

En 2017, l'INC avait alerté sur la présence de nombreux contaminants dans les couches bébé, conduisant à un travail approfondi du secteur public pour inciter les fabricants à faire de sérieux efforts. Force est de constater, dans cette étude, que la qualité des produits s'est nettement améliorée depuis. En termes de toxicité, elles présentent toutes des teneurs en dessous des seuils de détections. Seules des traces de métaux lourds ont été retrouvées mais à niveaux peu alarmants, d'autant plus que ces mesures ont été réalisées dans la masse et non en migration.

Bien que les données sur la toxicité cutanée des métaux lourds ne permettent pas de conclure sur un risque sanitaire avéré pour l'enfant, il faut rester prudent étant donné le fait que les métaux lourds ont la caractéristique de s'accumuler tout au long de la vie dans l'organisme humain.

En l'absence de réglementation, les seuils de référence imposés par les cahiers des charges des différents labels sont tous respectés, y compris par les produits n'affichant pas les labels en question. L'évolution des résultats sur les dernières années laisse penser que ces labels ont permis de tirer vers le haut la qualité générale des produits, et vraisemblablement augmenter les exigences des fabricants vis-à-vis de leurs fournisseurs.

La priorité est désormais d'améliorer la transparence et l'information du consommateur, notamment vis-à-vis des allégations environnementales.



Pour en savoir plus, consultez l'essai comparatif « Couches bébé : entre qualité et poudre aux yeux », [publié dans le numéro 618](#) (11/2025) de 60 Millions de consommateurs.