

LA COUCHE LAVABLE

l'essayer, c'est l'adopter



LE GUIDE PRATIQUE



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION


lecotentin.fr



ET SI VOUS PASSIEZ AUX COUCHES LAVABLES ?

Les enfants connaissent
leurs **premières couches dès leur naissance**
et ils seront en contact étroit avec elles
jusqu'à ce qu'ils soient propres

24/24h et 7/7j

Avez-vous déjà pensé à d'autres protections,
plus **écologiques, saines et économiques**
que les couches jetables ?



**LA COUCHE LAVABLE,
VOUS EN ÊTES
CAPABLE !**



POUR BIEN COMMENCER

Inutile de se mettre la pression,

**Commencez par l'utilisation mixte :
couches lavables et couches jetables**

Par exemple, vous pouvez utiliser des couches jetables en semaine et des couches lavables le week-end, quand vous êtes à la maison et que vous avez plus de temps.

Comme tout changement d'habitude, cela demande un peu plus de temps et de l'organisation notamment pour le lavage, le séchage et le stockage des couches.

Dites vous que **même une seule couche lavable utilisée, c'est moins d'eau et de pétrole consommé**, et c'est surtout une couche en moins partie à l'enfouissement !

COUCHES JETABLES OU COUCHES LAVABLES

L'utilisation des couches est une question qui se pose forcément à l'arrivée de bébé.
Ici quelques éléments pour vous aider à choisir sans préjugé et selon plusieurs critères : temps, argent, santé et environnement.



TEMPS

COUCHES JETABLES



Mettre la couche
à la poubelle et prendre
une neuve

COUCHES LAVABLES



Stocker les couches sales
dans un endroit sec puis
les mettre à la machine
à laver



ARGENT



Une couche jetable coûte
en moyenne 0,32€
à l'unité.

1 600 €

par enfant / de la naissance
à la propreté
(environ 5000 couches)



Un kit coûte en moyenne

400 €

par enfant / de la naissance
à la propreté

Le kit de couches lavables
peut être réutilisé pour un autre enfant !



SANTÉ



Les couches jetables
contiennent 1 tasse
de pétrole par couche !



Pas de polymères absorbants,
ni collés, ni parfums,
ni capteurs d'odeurs
qui fragilisent la peau de bébé.



ENVIRONNEMENT



Consomment 2 à 3 fois plus d'eau
que des couches lavables, malgré
leurs lavages.

Fabrication étrangère = Transport
Les couches jetables sont
des déchets non recyclables
qui finissent leur vie soit en fumée
soit sous terre pour les 500 ans
à venir.



Une tonne de déchet
en moins par enfant,
de sa naissance
à sa propreté !
en moyenne

TOUT SAVOIR SUR LES COUCHES LAVABLES

COMPOSITION DES COUCHES LAVABLES :

Tous modèles confondus

Un absorbant

l'absorbant se remplace à chaque change et se lave à 90° max

Un voile ou papier de protection

(selon les modèles)

Sert à séparer les selles de la couche : il se remplace à chaque change. En cas de selle on le jette à la poubelle (si c'est un voile jetable) En cas de pipi on peut le laver à 40° max et le réutiliser plusieurs fois

EN OPTION

Un Booster

absorbant supplémentaire pour les nuits à placer sous l'absorbant principal

Des velcros ou pressions pour ajuster la taille

Une nacelle amovible ou non

Une culotte de protection

partie imperméable. Peut être utilisée plusieurs fois tant qu'elle n'est pas souillée - elle peut être lavée à 40° max

POUR FAIRE LE BON CHOIX

N'hésitez pas à tester ou utiliser un **service de location** pour découvrir différents modèles afin de choisir celui qui vous convient le mieux.

Le nombre de couches nécessaire est variable mais **vous aurez besoin d'environ 20 couches pour opérer un roulement** entre couches sales et couches propres, couches en lavage, couches en séchage.

Les différents types d'absorbant :

	Avantages	Inconvénients
Coton, chanvre, bambou	Résistant, absorbant, antibactérien, idéal pour les enfants ayant la peau sensible (eczéma, allergie)	Séchage un peu long
Microfibres synthétiques	Séchage très rapide, entretien facile, moins cher	Matière artificielle, absorbe moins

TOUT SAVOIR SUR LES COUCHES LAVABLES

LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE COUCHES

	Photo	Caractéristiques	Avantages	Inconvénients	Idéal pour...
TE1 TOUT EN 1 € €		Couches avec l'absorbant intégré, prêtes à l'emploi	 Ultra-pratiques, comme les couches jetables	 Temps de séchage long, moins personnalisable	 Les parents qui cherchent la simplicité et la rapidité
TE2 TOUT EN 2 €		Culotte imperméable et absorbant amovible à mettre dans la nacelle	 Flexibilité avec les absorbants, bonne absorption	 Nécessite un peu de manipulation, moins rapide que les TE1	 Les parents qui veulent une excellente absorption et des couches pratiques
TE3 TOUT EN 3 € € € €		Culotte, nacelle, absorbant séparés	 Très évolutif, bonne absorption, temps de séchage rapide	 Un peu complexe à préparer	 Les parents qui privilégient l'absorption maximale et n'ont pas peur de la manipulation

TOUT SAVOIR SUR LES COUCHES LAVABLES

ET POUR LA TAILLE ?

Concernant la taille, 2 possibilités s'offrent à vous :

01



LES COUCHES À TAILLE UNIQUE

- + **Évolutive** de la naissance à la propreté, s'adaptant grâce à des pressions.
- Inconvénient, couches plus **volumineuses** et non adaptées avant 4 à 5 kilos.

LES COUCHES DE LA TAILLE XS À XL

- + **S'adaptent parfaitement** à la morphologie de l'enfant, elles assurent une **très bonne efficacité contre les fuites**.
- Inconvénient, il faut **changer la taille de la couche au fur et à mesure que l'enfant grandit**. Dans ce cas, pensez au service de location de couches (cf p10 : "Où se procurer des couches lavables" dans **Les réponses à vos questions**.)

02



COUCHES LAVABLES : MODE D'EMPLOI

MISE EN PLACE SUR BÉBÉ

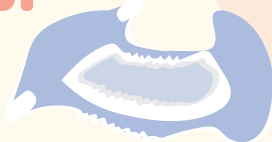
Avant d'acheter
ou de louer vos couches,
choisissez le modèle
le plus adapté : voir p 06

Placez la nacelle, l'absorbant et le voile dans la culotte
selon le modèle de couche choisi.



01

la nacelle



02

l'absorbant



le voile

03



04

Et c'est prêt !



Vérifiez que la couche est
bien positionnée autour des
cuisses et de la taille de bébé
pour éviter les fuites.

C'est super
simple !



LES PETITES ASTUCES

ASTUCE N°1 :

Pour une longue sieste
ou pour la nuit, pensez
à insérer un booster
dans la couche pour
plus d'absorption
- toujours avoir un
stock de couches
préparées.

ASTUCE N°2 :

Vérifiez que la
couche a été **bien
ajustée**. Une couche
mal ajustée peut
provoquer des fuites
au niveau des cuisses
ou de la taille. Vérifiez
que les élastiques
soient bien rentrés
vers l'intérieur et
remontez la couche
dans le dos.

ASTUCE N°3 :

Ne mettez **pas de
vêtements trop serrés**.
Ils peuvent comprimer
la couche et provoquer
des fuites. Votre index
doit pouvoir passer
aisément autour des
cuisses et
de la taille.

COUCHES LAVABLES : MODE D'EMPLOI

RETIRER LA COUCHE

01

Retirer la couche comme une couche classique. Si c'est une couche à scratch veillez à bien les refermer sur eux-même.

02

En cas d'urine, mettez la couche (*culotte, nacelle, absorbant et voile*) dans votre sac de stockage.



En cas de selles, jetez le voile à la poubelle (pas dans le compost même s'il est biodégradable).



Mettre le reste de la couche dans votre sac de stockage.



Si vous utilisez une crème de change, jetez le voile à chaque fois (même en cas d'urine).

ENTRETIEN DES COUCHES EN 4 ÉTAPES

L'entretien est la clé de la réussite de l'utilisation des couches lavables, sans bon entretien les fuites seront récurrentes.

Modèles classique + Te1
Te2 + Te3

lavage complet

ne laver que l'absorbant en cas de petit pipi

01 STOCKAGE :



Retirez le voile avec les selles de la couche souillée, le jeter dans la poubelle grise



Stocker la culotte, la nacelle et l'absorbant au sec dans un sac de stockage ou panier aéré
Pas plus de 4 jours.

02 PRÉ-LAVAGE :



Cycle court :

Lavez en cycle court à froid
30 minutes
800 à 1 000 tours/min

03 LAVAGE* :



Cycle long :

Lavez en cycle long
Coton
800 à 1 000 tours/min

* veillez à bien fermer les scratchs des couches suivant les modèles

04 SÉCHAGE :

Séchez à l'air libre ou au sèche linge en programme délicat (ne pas dépasser 60°)

La lessive est un paramètre IMPORTANT de l'entretien des couches lavables :
Proscrire le savon de Marseille
Ne pas utiliser d'adoucissant, de blanchissant ou d'eau de javel

Ces produits vont graisser les absorbants jusqu'à les rendre imperméables.

+ éco-responsable

- Lavez les couches dans une machine à charge pleine, avec le linge de la famille
- Séchez les couches à l'air libre dès que c'est possible

De manière générale, la **lessive écologique** est plus adaptée pour les couches lavables. Utilisez une lessive éco-labellisée sans glycérine pour ne pas encrasser les fibres des absorbants et des couches lavables.

LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

OÙ SE PROCURER DES COUCHES LAVABLES ?

Pour vos couches lavables 2 solutions : **l'achat** ou **la location**. Vous pouvez acheter vos couches en ligne sur des sites spécialisés ou en magasin bio. Sinon vous pouvez choisir de louer vos couches sur des sites spécialisés comme Coco Couche, L'atelier des langes, Ma petite couche ou HiPopo.

QUE FAIRE DES COUCHES QUAND MON ENFANT EST PROPRE ?

Une fois que votre enfant est propre, et dans le cas d'une location, rien de plus simple il vous suffit de les renvoyer et de résilier votre contrat de location.

Si vous les avez acheté, **il n'est pas question de jeter les couches**. Vous pouvez **garder vos couches** pour un futur bébé (ou même un animal). Ou bien **les vendre sur des vide-greniers ou sites de seconde main** comme Leboncoin ou Vinted.

Pour faire une bonne action, vous pouvez aussi les donner à des organismes comme Fil et Terre. Peu importe l'état de vos couches, ils se chargeront de les recycler ou de les revendre ; il existe aussi des boîtes à dons dans lesquelles vous pouvez déposer vos couches en bon état.

LA COUCHE LAVABLE EST-ELLE COMPATIBLE AVEC L'ALLAITEMENT ?

Les bébés allaités ont naturellement des selles liquides très fréquentes, ce qui crée des débordements. Utilisez un voile polaire lavable - plus absorbant - plutôt qu'un voile jetable.

Pour les laver, tout mettre à la machine, ça se nettoie très bien puisque les selles sont solubles dans l'eau.

COMMENT FAIRE SI LES FESSES DE BÉBÉ SONT IRRITÉES ?

N'hésitez pas à changer bébé un peu plus souvent qu'avec des couches jetables - toutes les 3 heures- et à rajouter un absorbant supplémentaire.

Au moment des poussées dentaires, l'urine peut-être agressive pour la peau. Il est possible à ce moment d'utiliser des couches et des absorbants polaires qui préservent mieux la peau et donnent une sensation d'être au sec.

En cas d'allergie aux fibres synthétiques, privilégiez les couches en coton biologique. En cas d'érythème fessier, vous pouvez mettre une cuillère de maïzena à chaque change.

LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

QUE FAIRE CONTRE LES MAUVAISES ODEURS DU TISSU ?

Trempez les couches **dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude**, et séchez les couches au soleil. Ainsi, les odeurs disparaîtront.

J'AI ACHETÉ DES COUCHES D'OCCASION, ÉTAIENT-ELLES BIEN ENTRETENUES ?

Les fuites peuvent-être liées à l'encrassage des fibres de la couche à cause de l'utilisation de crèmes de change grasses, d'une lessive inadaptée contenant de la glycérine.

Pour le déterminer il suffit de faire couler quelques gouttes d'eau sur un absorbant sec. Si les gouttes sont absorbées immédiatement c'est parfait ! Si au contraire, les gouttes perlent et restent quelques secondes avant de disparaître, il est temps de faire un décrassage.

QUAND ET POURQUOI FAIRE UN DÉCRASSAGE DES COUCHES ?

Le décrassage est un lavage en profondeur.

Quand faire un décrassage ?

En cas d'odeurs persistantes, de rougeurs, de fuites ou en cas d'achat de couches d'occasion.

Pourquoi ?

Pour retirer l'accumulation de résidus de lessive ou de calcaire des fibres textiles.

Comment ?

Faire tremper ses absorbants dans de l'eau très chaude avec du percarbonate de soude et des cristaux de soude. En fonction de l'encrassement plusieurs bains peuvent être nécessaires. Puis laver ses absorbants en machine à 60° en remplaçant la lessive par du percarbonate.

Attention la clé de la réussite ce n'est pas de simplement faire tremper, c'est le brassage, il faut donc malaxer les absorbants dans l'eau chaude avec des gants ou bien les presser avec un balai ou ustensile.

ET SI
VOUS SAUTIEZ
LE PAS ?



**SOYONS REDOUTABLES
AVEC NOS DÉCHETS**



 **leCotentin**
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

    
lecotentin.fr