



**Bulle de Coton**

Association pour la Promotion  
des Couches Lavables

# Tout (ou presque) sur les couches lavables !

## Guide de l'utilisateur débutant

1. Pourquoi opter pour les lavables ?
2. Les différentes sortes de couches lavables
3. Matières utilisées
4. Utilisation
5. Stockage des couches sales
6. Lavage et séchage, taches et fuites ...
7. Convaincre son mari en 10 étapes !
8. Combien en acheter ?
9. Matériel nécessaire
10. Kit d'essai : un exemple



# 1. Pourquoi opter pour des lavables ?

## 1) Les couches jetables, ce n'est pas bon pour mon portefeuille :

En considérant que bébé sera propre vers 2 ans et demi, à raison de 6 à 7 couches par jour environ, vous arriverez vite aux 5000 couches avant qu'il ne soit propre !

Si par chance, vous parvenez à trouver des couches en promotion au mieux à 20 cts d'euro pièce, ça vous fait quand même un total de 1300 euros ! Tout ça pour finir à la poubelle !

En moyenne, le prix de revient d'un pack de couches lavables tourne autour des 500 euros (sauf si on devient accro comme moi !). Et vous pouvez les réutiliser pour tous vos bébés !

## 2) Les couches jetables, ce n'est pas bon pour la planète ! (et ça, ça nous concerne tous !)

Pour un seul enfant, beaucoup de bois (4,5 arbres), de pétrole (67 kg), et d'eau sont utilisés pour produire ces couches.

Le tout génère plus de 9m3 de déchets !

Il va bien falloir les brûler: résultat, ça coûte et ça pollue encore ! (émission de dioxines si on les brûle) et entre 200 à 500 ans pour se décomposer si on les enfouit.

## 3) Les couches jetables, ce n'est pas bon pour le popotin de nos enfants !

Après recherches, elles contiendraient une cinquantaine de produits chimiques, très toxiques, qui entraîneraient des irritations cutanées, des vertiges, des difficultés respiratoires.

Pour le moment, on ne connaît pas les retombées de l'utilisation de ces produits sur l'homme.

Le blanchiment au chlore provoquerait des dioxines cancérigènes.

Ces produits seraient associés à des dérèglements hormonaux, à des troubles de la fertilité et à une baisse des défenses immunitaires.

A l'heure où l'infertilité est présente pour chacun d'entre nous dans notre entourage proche, où tant de couples se battent pour avoir un enfant, le temps de la couche jetable est chez moi révolu !

*Une alternative cependant: les couches jetables bio en dépannage !*

## 2. Les différentes sortes de couches lavables

On parle de taille unique pour les couches allant de naissance à propreté, elles sont réglables par pressions.  
Sinon, on parle de couches à taille : XS, S, M, L, XL.

### Classiques

**Couches élastiquées**  
(à pressions ou à velcros)  
taille unique ou à tailles

ou

**langes**  
(simples, à nouer, pré-pliés ou contours)

+

**Culottes de protection**

(pressions ou velcros)  
elles ont des tailles

*Avantages : pour les nouveaux-nés, les bébés allaités, la nuit, très efficace*

### TE1 ou AIO (all in one)

Intégrales

*Avantages : s'utilisent comme des couches jetables*

### TE2 ou SIO (snap in one)

Ce sont des couches intégrales où l'insert est pressionné.

*Avantages : sèchent plus vite que les TE1*

### Couches à poches

Ce sont des couches dans lesquelles on glisse le nombre d'inserts désiré.

*Avantages : absorption modulable, sèchent rapidement*

### **3. Les matières utilisées**

#### **Matières absorbantes**

##### **COTON**

Absorbant et naturel, mais les couches restent assez volumineuses.  
Cette matière est déclinée sous plusieurs formes : flanelle, éponge, éponge rase, sherpa, velours ...

##### **CHANVRE**

Très solide, très absorbant, naturellement bactéricide.  
Cartonne un peu au séchage : il suffit de frotter les couches entre les mains pour leur redonner un peu de souplesse.

##### **BAMBOU**

Très absorbant et fin, antibactérien, reste souple.  
Séchage long.

##### **MICROFIBRE**

Bonne absorption, un peu épaisse cependant.  
Matière non naturelle, artificielle ou synthétique (polyester, polyamide ...).

#### **Matières fesses au sec**

le **micropolaire** (de bambou, de coton)  
la **suédine**

#### **Quelle matière pour la culotte?**

Le **PUL** (polyuréthane laminé) est imperméable et respirant.

Le **polaire imperméable** est très respirant et agréable pour les bébés à peau fragile : il ne marque pas les cuisses et la taille.

La **laine**, matière naturelle, nécessite un entretien minutieux.

## 4. Utilisation

Vous pouvez à l'intérieur des couches mettre un papier ou un voile polaire, ils ont tous les deux la capacité de retenir les selles de votre enfant (inutile par contre pour les selles des bébés allaités).

**En cas de pipi :** mettez le papier (ou le voile polaire) et la couche au lavage, le papier peut se réutiliser jusqu'à 3 fois.

**En cas de selles :** enlevez le papier avec les selles (vous le jetez dans les WC), ou si vous n'avez pas utilisé de papier, vous pouvez retourner la couche au dessus des WC. Pour les selles des bébés allaités, rincez à la douchette. Mettez la couche (et éventuellement le voile polaire) au lavage.

## 5. Stockage des couches sales

En déplacement : mettez les couches dans un sac à couches

A la maison : stockez à sec (mode de stockage conseillé par l'APCL) ou trempez dans un seau (voir schéma)





## 6. Lavage et séchage

Avant la première utilisation, faites tremper les couches une nuit, lavez-les 2/3 fois.

### Entretien quotidien :

Lavez à 40°, préférez une lessive douce.

N'utilisez pas de noix de lavage, ni de lessive au savon de Marseille : ça encrasse les couches et elles perdent en efficacité d'absorption.

Vous pouvez mettre une cuillère de Nappy fresh (poudre désinfectante).

Pas d'adoucissant, un peu de vinaigre blanc éventuellement.

### En cas de taches

Enlevez le plus gros des selles sous la douche, frottez au savon au fiel de bœuf puis faites tremper.

Si les taches persistent, frottez au savon, et exposez en plein soleil sans avoir rincé : c'est miraculeux !

### Décrassage :

Il est conseillé de décrasser ses couches tous les 3 mois environ. Elles s'encrassent avec les pommades, le liniment ...

Faites tremper une nuit les couches avec une poignée de cristaux de soude dans de l'eau tiède et un peu de produit vaisselle. Si les couches sont très encrassées, vous pouvez les frotter directement avec le produit vaisselle.

### En cas de maladie :

Vous pouvez occasionnellement laver les couches à 90° (vérifiez les températures maximales supportées par vos couches).

### Séchage :

Les inserts, doublures et couches classiques peuvent supporter le sèche-linge. Il est par contre interdit pour les TE1 et les culottes de protection.

### En cas de fuites

Une couche n'atteint sa capacité maximale d'absorption qu'après une dizaine de lavages, un peu de patience donc !

Vérifiez que la couche est bien ajustée à la taille de votre bébé. Une couche trop grande peut fuir aux cuisses, une couche mal serrée à la taille peut fuir si bébé dort sur le ventre ...

Evitez les bodys ou choisissez les une taille au dessus (les couches fuient parfois par capillarité).

Evitez également les vêtements trop serrés.

Votre couche peut être encrassée (voir la rubrique décrassage).

Ajoutez un insert supplémentaire dans les couches à poches, une doublure dans les couches classiques.

Après tous ces conseils, si votre couche fuit encore, c'est qu'elle n'est pas adaptée à la morphologie de votre bébé.

## 7. Comment convaincre son mari en 10 étapes

Je vous propose ici mon rude travail de bourrage de crâne !

1) Tout d'abord, commencer par parler vaguement de copines baba cool qui utilisent des couches lavables genre: "Oh chéri, j'ai des copines qui utilisent des couches qui se lavent, mais ça a bien changé depuis le temps de nos grands-mères ..." cette étape dure environ une semaine, on peut remettre ça tous les soirs sur le tapis : "Oh la la, j'ai vu une photo des enfants de ma copine en couche lavable, c'est trop mignon, il faut absolument que je te les montre ce soir" ... (si besoin, cf photos sur mon blog !)

2) Lui montrer les fameuses photos, lui dire que vous trouvez ça original, au moins ça change de la pamprout que tous les enfants du monde portent ...

3) Faire des recherches sur internet pour maîtriser le sujet à fond, il ne s'agit pas de ne pas savoir répondre à une de ses questions ! Connaître tout sur tout, les sites qui les vendent, les prix ...

4) Quand vous vous sentez prête, lui faire un exposé bref: (les hommes n'ont pas la capacité d'entendre des arguments pendant des heures !)

- exposer en premier les sortes de couches existantes

- suivant ses propres croyances, opter pour UN argument majeur (l'économie réalisée si il est radin, l'écologie si il a la fibre verte, ou la santé si il est un peu hypocondriaque sur les bords !)

Le laisser mûrir une nuit !

5) Le lendemain, lui proposer de regarder un site qui vend de toutes les marques avec lui, afin de regarder les modèles qui existent. Vous pouvez même oser ce jour là, si vous sentez qu'il est prêt, commander un pack d'essai !

6) Le top du top si vous pouvez, se rendre à une foire bio, un forum petite enfance ou dans un magasin qui vend des lavables. A défaut, lui envoyer un mail avec des liens de sites vendant des lavables.

7) Normalement, à cette étape, votre homme est d'accord pour acheter un pack d'essai, à vous de bien vous renseigner, le moindre faux pas peut vous être fatal ! Commandez LA couche qui ne fuit pas, et qui est facile d'utilisation pour Monsieur ! Si c'est pour une fille, opter pour une culotte de protection à fleurs ou à cœurs, Monsieur craquera !

8) Faire de jolies photos de votre enfant en couches lavables, et les montrer à Monsieur !

9) Lui expliquer pas à pas comment entretenir les couches, les stocker, les laver ... en argumentant toujours pour le bien être de votre enfant ! Ceci lui fera oublier les petits désagréments (mains dans le seau de couches, caca sur les mains ...)

10) Voilà, vous avez gagné, bienvenue dans le monde des couchomaniaques !

## 8. Combien en acheter ?

Ca dépend du nombre de machines que vous faites par semaine et de la possession d'un sèche-linge ou pas :

- \* lavage tous les jours : 10 à 15 couches
- \* lavage tous les 2 jours : 15 à 20 couches
- \* lavage tous les 3 jours : 20 à 25 couches

Si vous ne possédez pas de sèche-linge : ajoutez 5 couches.

Plus vous aurez de couches, plus vous pourrez espacer les lavages et plus leur durée de vie sera longue.

Si vous optez pour le système couche + culotte, comptez 3 à 5 culottes de protection.

## 9. Matériel nécessaire

**La matériel cité dans la liste ci-dessous reste optionnel, vous pouvez très bien faire sans !**

Un *seau* pour faire tremper les couches.

Des *huiles essentielles d'arbre à thé* ou de lavande, pour désinfecter (lors du trempage) et parfumer le linge. A utiliser avec précaution car certains bébés peuvent y être allergiques.

Du *papier de protection* jetable biodégradable (vendu en boîtes ou en rouleaux) pour éviter de nettoyer les selles, il se jette dans les toilettes.

Des *voiles "bébé au sec" en polaire* : remplacent le papier ou le complètent. Ils gardent au sec et sont très efficaces contre l'érythème fessier. Il existe également des voiles en bourrette de soie.

Un *sac à couches* imperméable pour les sorties

Un *filet à couches* : si vous faites tremper, évite d'essorer les couches avant le lavage

Des *lingettes lavables* : carrés de tissu que vous mouillez avec de l'eau, du savon ou une solution maison. Plus pratiques et plus douces qu'un gant de toilette, elles remplacent les lingettes jetables et se lavent avec les couches.

## 10. Kit d'essai : un exemple

Il n'est pas conseillé d'acheter des lots de couches identiques.

Afin de trouver les couches qui vous correspondent le mieux, celles qui collent bien à la morphologie de votre bébé, le mieux est de se constituer un petit kit pour tester les nombreuses couches disponibles sur le marché.

Voici un modèle de kit

1 TE1 intégrale

1 TE1 à poche

1 couche classique au choix

1 culottes en PUL, 1 shorty polaire éventuellement

1 système de langes au choix

quelques voiles polaires pour bénéficier de l'effet « fesses au sec »