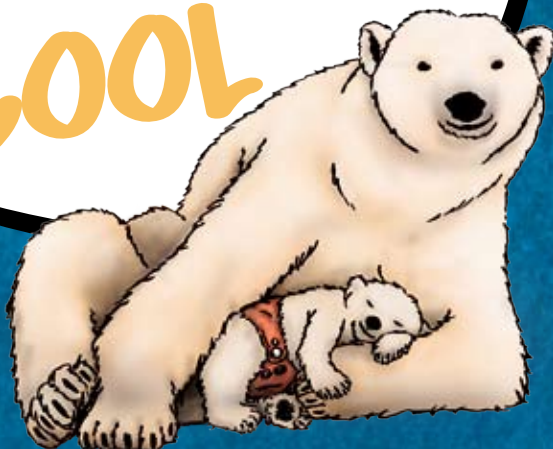


COUCHES LAVABLES

Guide d'utilisation

**À DESTINATION
DES
PARENTS**

COOL



LES COUCHES LAVABLES

Les couches lavables sont toujours composées d'un voile pour récupérer les selles, une partie **absorbante** pour les urines et une **partie imperméable** qui évite de mouiller les vêtements de bébé.
Les fabricants font varier ce principe et proposent des modèles des plus basiques aux plus sophistiqués.

+ Basique

Le voile de protection

Il protège la couche des taches, et surtout permet d'évacuer les selles de bébé sans avoir à y toucher. Selon sa composition, il est jetable ou lavable.



Les langes

Simplex, pré-pliés ou à nouer, ce sont des pièces de tissu à plier en fonction de la morphologie de bébé. Ils se ferment à l'aide d'un "Snappi", de liens ou sont maintenus par la culotte.

Il s'agit de la solution la plus économique.

Ils peuvent servir plus tard de doublures pour renforcer l'absorption.



LES COUCHES PROFILÉES (CONTOURS)

Sorte de langes découpés de façon anatomique et sans élastique, elles se ferment également à l'aide d'un Snappi.



LES COUCHES CLASSIQUES

(couches préformées)

Elles ont une forme anatomique, sont élastiquées aux cuisses et/ou dans le dos, et se ferment avec des pressions ou des velcros.



LA CULOTTE

Elle assure l'étanchéité de l'ensemble. Elle possède un système d'attaches, ou s'enfile tout simplement.



LES TE2 (tout en deux)

Il s'agit d'une culotte et d'une couche vendues ensemble. Ces deux éléments se posent d'un seul coup et sont séparables pour faciliter l'entretien. Les TE2 allient la simplicité lors du change et de l'entretien, elles sont aussi efficaces qu'un système couche + culotte classique.



LES TE1 (tout en un)

Comme leur nom l'indique, il s'agit d'une seule pièce qui assure l'absorption et l'étanchéité. Elles s'utilisent comme des jetables, mais demeurent un peu longues à sécher.



Regardez !
Ça marche
aussi avec le
Slip de grand père !

+ Sophistiqué

Tissus

QUESTIONS

Il y a plusieurs possibilités qui offrent chacune un compromis entre prix, qualités environnementale et technique.

Quel que soit votre choix et pour prolonger votre geste en faveur du développement durable, préférez des tissus Bio ou portant le label Oeko-Tex®.

Couches

Coton : anallergique, simple à entretenir et résistant, il reste doux au toucher. En revanche, à absorption égale avec d'autres textiles, il faudra une plus grosse épaisseur.

Chanvre : absorbante, résistante, anti-bactérienne et naturelle, cette fibre serait parfaite si elle ne prenait un toucher « cartonneux ». Certaines petites fesses pourront en être irritées.

Bambou : doux, résistant, absorbant, et du coup long à sécher, ce textile ne brille pas par sa vertu environnementale. Il ne s'agit pas d'une fibre naturelle, mais d'une viscose obtenue par traitement chimique polluant.

Tencel® ou Lyocell® : matériau récent qui semble réunir toutes les qualités. Il allie finesse et absorption, il est souple, doux, résistant et facile d'entretien. C'est une viscose de pulpe de bois, mais dont la fabrication est respectueuse de l'environnement. Elle n'est guère plus chère que le coton Bio.

Culottes

Laine : naturelle et imperméable, à part la lanolisation elle ne nécessite aucun entretien. Par contre, la culotte est volumineuse.

P.U.L. (Polyuréthane laminé) : Il est très imperméable et sèche rapidement. Mais il doit être lavé à 40 °C et est interdit de sèche-linge.

Voiles

Micropolaire : fibre synthétique, fine, douce et respirante, elle assure l'effet « BÉBÉ au sec ».

Cellulose : les voiles en cellulose sont biodégradables et dépourvus de produits chimiques. Suivant leur état ils peuvent être soit éliminés, soit lavés en machine avec les couches, et ce une dizaine de fois.

TECHNIQUES

Tailles

Unités : un seul lot suffira jusqu'à ce que votre enfant soit propre. L'investissement est donc réduit, mais puisqu'elles auront été fréquemment portées, les couches resserviront difficilement pour un autre bébé.

Multis : deux lots (3 à 9 kg ; 8 à 16 kg) seront à utiliser avant que votre enfant ne soit propre. Les couches et les culottes seront toujours bien adaptées à bébé, mais l'investissement sera un peu plus important. Cependant, elles pourront resservir pour le bébé suivant ou être revendues.

Fixations

Au Snappi : Finies les épingles à nourrice ! Avec ce système d'attache à griffes (non blessantes) les langes sont fixés en quelques secondes.



A Pressions : la fermeture des couches ou des culottes est plus solide, mais un peu plus longue qu'avec des velcros. Surtout quand bébé gigote.

A Velcros : ajustables à volonté, faciles à mettre et à enlever, cela vous facilitera la vie. Mais choisissez des couches et des culottes équipées de rabats pour les velcros, afin d'éviter quelques déconvenues lors du lavage !

Tu vois ! Il faut bien choisir son Bambou.



QUELQUES CONSEILS

Commencer

L'idéal est de d'abord tester différentes couches. En effet, il s'agira de trouver le modèle qui correspond à BÉBÉ et à votre rythme de vie. Il faut s'armer d'un peu de persévérance, on ne tombe pas toujours sur la bonne dès le premier essai.

Sachez aussi qu'une couche, comme une serviette éponge, demande plusieurs lavages avant d'atteindre son plein pouvoir absorbant. Il faudra donc attendre une dizaine de lavages avant de juger de son efficacité.



Le trousseau

En général, comptez au moins 6 couches pour la journée et 1 couche plus absorbante pour la nuit, (ou alors le même modèle, mais avec une doublure).

On dit aussi que l'on peut tourner, à raison d'une lessive tous les jours, avec un stock de 14 couches. Cependant, avec 21 couches, ce sera plus confortable, vous pourrez prévoir un roulement type :
7 en utilisation / 7 en lavage / 7 en séchage.

Ceci est donné à titre indicatif, car cela varie en fonction de votre budget, des couches choisies et des conditions de séchage qu'offre votre logement ! Cela dépend aussi du rythme des lessives à la maison.

Tenez compte également du mode de garde : si BÉBÉ y est en couches jetables, vous aurez besoin de moins de lavables...

POUR BIEN SE LANCER

Prévoir

La doublure (ou booster)

C'est un complément permettant de renforcer l'absorption d'une couche, en particulier lors des siestes ou des nuits.



Le seau de stockage

Il est destiné aux couches sales qui attendent la prochaine lessive. Une simple poubelle, de taille moyenne convient tout à fait, l'important c'est qu'il y ait un couvercle ! L'option pédale est très pratique.



Le sac à couches

Imperméable, il sert à stocker les changes utilisés lors des sorties. Vous le trouverez dans le commerce, mais un simple sac plastique convient très bien.

Alternatives

Pour un test à moindres frais ou si l'investissement de départ est trop lourd, il existe des alternatives à l'achat de couches neuves.

- Le marché de l'occasion.
- La location, proposée sur Internet ou peut-être près de chez vous. Quelquefois l'entretien est prévu.
- Le « fait maison » avec une machine à coudre (surjeteuse). Des patrons sont disponibles sur Internet.



LE CYCLE D

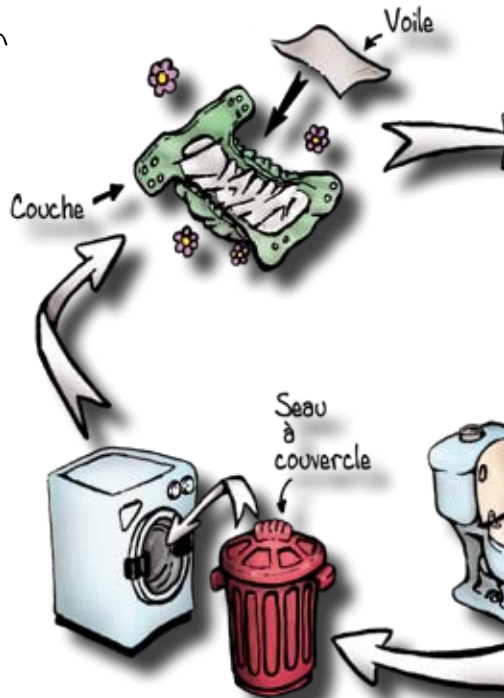
Et hop !

Pensez à avoir à portée de main tout ce dont vous aurez besoin avant de changer votre enfant. Vous pourrez ainsi toujours garder les yeux sur lui.

Vous trouverez très vite votre coup de main pour poser le change aussi simplement qu'avec une jetable.

N'oubliez pas le voile !

Pour éviter les fuites, ajustez la culotte pour qu'elle enveloppe bien la couche, sans pour autant compresser le ventre de BÉBÉ. S'il y a des marques sur les cuisses ou le ventre, donnez du mou.



Stockage

Vu qu'il n'y a pas de selles, il y a peu d'odeurs.

Vous avez deux possibilités pour stocker les couches sales avant lavage.

A sec

Les couches sales sont mises directement dans le seau pendant maximum 2/3 j.

Nettoyez le Bac régulièrement.

C'est de loin la méthode la plus simple, et celle à essayer en premier.

Humide

Les couches sont plongées dans de l'eau additionnée de quelques gouttes.

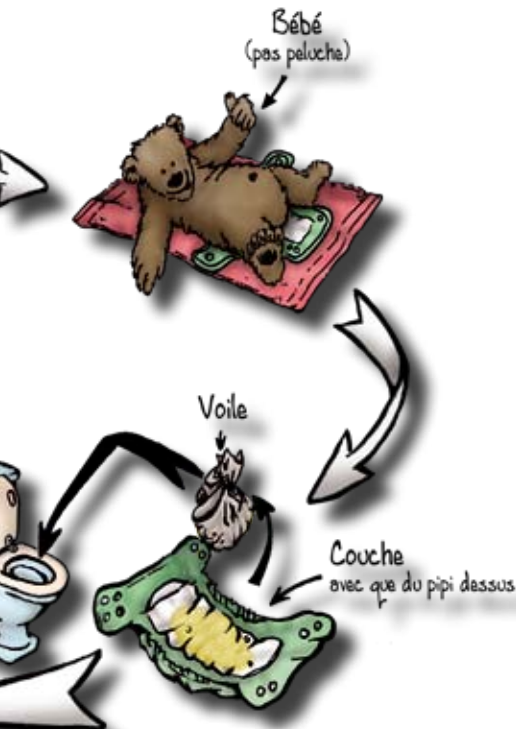
Les odeurs sont neutralisées et le stockage peut durer jusqu'à 4 jours.

Mais les couches trempées sont lourdes. Vous pouvez équiper le Bac d'un égoutteur avant le transfert en machine.

Enfin, il faut vider le seau qui pèse une dizaine de kilos.

'UTILISATION

Quoi va où ?



Suivant votre matériel les choses diffèrent mais le principe reste le même.

Le voile

En cas de selles non moulées, le voile part aux WC avec son contenu (sauf avec les sanitaires à broyeur). Sinon, il suffit de faire tomber les selles moulées dans les toilettes puis de le mettre à laver avec la couche sale.

Pour un voile en microplaire, les selles n'y adhèrent pas, vous les videz aux WC, éventuellement vous le rincez, puis le mettez au lavage.

La partie absorbante

Si besoin, prélevez-la à la main. Sinon, mettez-la dans le seau de stockage.

La culotte

Trop souvent lavée, une culotte perd vite son étanchéité. Si elle est juste humide, rincez et réservez-la pour plus tard. Si elle est sèche, réutilisez-la de suite.

En fait, la culotte ne peut partir au lavage qu'en fin de journée, sauf en cas de selles débordantes.

ours.

d'anti-Bactérien.

d'un filet pour les

LE LAVAGE

Au quotidien

Les couches peuvent sans problème être lavées avec les vêtements ou le linge de maison. Quelques règles simples sont tout de même à suivre pour éviter de ruiner vos changes lavables en restant le plus écologique possible et surtout en garantissant l'hygiène de la famille.

POUR LES CULOTTES

Il est très important de ne pas dépasser la température indiquée par les fabricants. Par excès de prudence, les parents ont souvent tendance à les laver à trop haute température. En plus d'un gaspillage d'énergie, cela altère l'imperméabilité des tissus synthétiques.

POUR LES COUCHES

Certains fabricants zélés préconisent un lavage à 90°, voire 95 °C. Mais l'expérience et le témoignage de nombreux parents montrent que 40 °C suffisent.

En outre, à cette température, les couches et les culottes peuvent suivre le même cycle.

POUR LA LESSIVE

Les produits Bio ou écolabellisés donnent de bons résultats. Il faut éviter les lessives qui contiennent de la glycérine, comme les noix de lavage, ou celles à base de savon de Marseille. Celles-ci réduisent l'absorption des couches.

Quel que soit votre choix, pas la peine de surdoser, c'est du gaspillage et cela encrasse les couches. Nous vous conseillons même de tester avec une demi-dose, qui souvent suffit.

Comme certains pédiatres, les couches n'aiment pas les adoucissants. Leur rinçage imparfait laisse des résidus irritants pour les petites fesses.



En particulier

Si bébé est malade

Bien sûr pas d'un rhume ou d'une otite, mais plutôt du genre gastroentérite...

Un lavage normal à 60 °C garantit l'élimination des pathogènes présents dans les couches.

Mais attention, certains voiles ou culottes ne tolèrent pas cette température. Dans ce cas, lavez-les à 40 °C en ajoutant un agent désinfectant.

Surtout pas de trempage dans l'eau de Javel, les élastiques seraient abîmés, et l'étanchéité des changes ruinée !



Si les couches sont fatiguées

Malgré tout le soin apporté à leur lavage, les couches perdent petit à petit leur qualité d'absorption.

La multiplicité inhabituelle des fuites est le symptôme de la fatigue des fibres absorbantes.

Ce n'est pas lié aux couches mais :

- aux résidus de lessive ;
- et aux dépôts calcaires, donc à la dureté de l'eau.

Si cela se produit plus d'une fois par trimestre, il faudra vous interroger sur la qualité de vos couches.

Pour y remédier, essayez d'abord d'appliquer plusieurs rinçages.

Si les fuites persistent, voici un remède de cheval.

Il ne faut pas en abuser sous peine d'usure prématurée des couches ! Lavez à 60 °C, en ajoutant dans le tambour une cuillère à soupe de cristaux de soude (au minimum) et dans le bac à lessive, un demi-verre de vinaigre blanc.

Cette posologie destinée aux lessives pauvres en résidus, est à adapter à la vôtre.



LE SÉCHAGE

Il n'est pas à négliger. Les couches doivent être parfaitement sèches avant leur rangement ou leur utilisation, sous peine de mauvaises odeurs, de fuites et surtout d'érythèmes fessiers.

SUR FIL

C'est évidemment la méthode la plus écologique et économique.

Les culottes n'étant pas conçues pour absorber, leur séchage sur fil est rapide il n'y a donc pas de souci à se faire !

Pour les couches, il faut en moyenne 24 h, mais cela varie selon le modèle, le tissu et les conditions de séchage.

Typiquement, une couche démontable, ou dont l'insert se déplie, sèche plus vite qu'une TEL. C'est la même chose pour les fibres, plus elles sont absorbantes, plus elles mettent de temps à sécher.



S'il faut préserver les enfants du soleil, pour les couches c'est le contraire ! Il détache et blanchit naturellement.

AU SÈCHE-LINGE

La technique fait gagner du temps et permet de tourner avec un trousseau moins important.

De plus, la chaleur adoucit et assouplit les tissus.

Par contre, les sèche-linge sont très voraces en énergie et usent prématurément les couches. Enfin, les textiles synthétiques n'en sont pas amateurs.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

Franche-Comté

DOUBS :

« Coccinelle »
Besançon
06.43.22.02.96
asso.coccinelle@gmail.com
<http://coccinelle.teria.org>

« Mater'Bio »
Pontarlier
materbio@orange.fr
www.materbio.e-monsite.com

JURA :

« Père et Mère Veillent »
Dole
www.pereetmereveillent.fr

« Les toiles de vie »
Lons le Saunier
03.84.51.26.17
<http://lestoilesdevie.asso-web.com>

HAUTE-SAÛNE :

« MateraBeBe »
Navenne
03.84.78.45.77
www.materaBeBe.com

Internet

BULLE DE COTON

Association pour la promotion des couches lavables
www.bulledecoton.org

LA BOURSE AUX COUCHES LAVABLES

Forum d'échanges
www.labourseauxcouches.dicforum.fr

LES ÉCÔLAVEURS DE FRANCE

Site des services de nettoyage de couches
www.couches-services.org

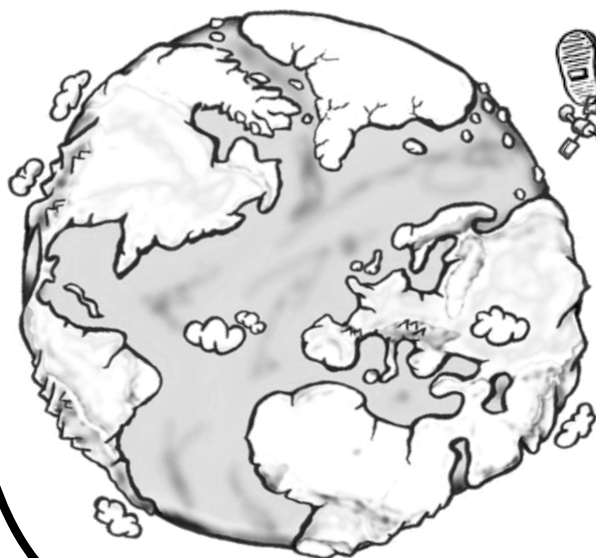
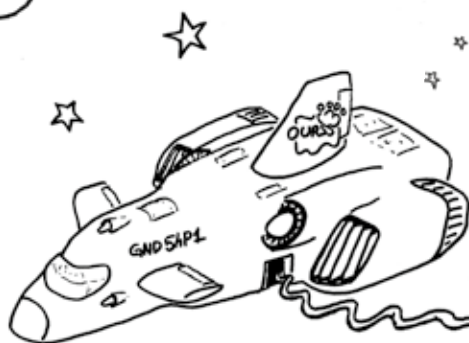
LES COUCHES LAVABLES

Site de parents bien documenté
www.les-couches-lavables.fr





COLO



R I A G E



La promotion des changes lavables
est une action menée
par le SICTOM de la Zone Sous-Vosgienne
dans le cadre de son programme local de
prévention de la production de déchets.

Pour plus d'information :

Sictom de la Zone
Sous-Vosgienne
13 Bis rue de Giromagny
90110 ETUEFFONT
www.sictom-etueffont.fr



Conception, réalisation : Sébastien CHOMMY, ASCOMADE 2010.
Avec le soutien technique et financier de l'Agence de l'environnement et
de la maîtrise de l'énergie (ADEME) et le Conseil Général du Doubs

Ce guide est imprimé sur du papier  100% recyclé par un imprimeur labellisé 