



# LE GUIDE LES COUCHES LAVABLES



.....



.....

# SOMMAIRE

	<b>C'est quoi une couche lavable ?</b> .....	<b>3</b>
	<b>Pourquoi utiliser des couches lavables ?</b> .....	<b>4</b>
	<b>Les différents modèles de couches lavables</b> .....	<b>6</b>
	<b>Les accessoires</b> .....	<b>8</b>
	<b>Utilisation &amp; entretien</b> .....	<b>10</b>
	<b>Trouver des solutions à mes problèmes &amp; mes questions</b> .....	<b>12</b>

## C'EST QUOI UNE COUCHE LAVABLE ?

Oubliez tout ce que vous croyez savoir des couches lavables : gaies et colorées, elles sont devenues modernes et simples à utiliser ! Une couche lavable ressemble en tout point à une couche jetable et elle est compatible avec un usage quotidien.

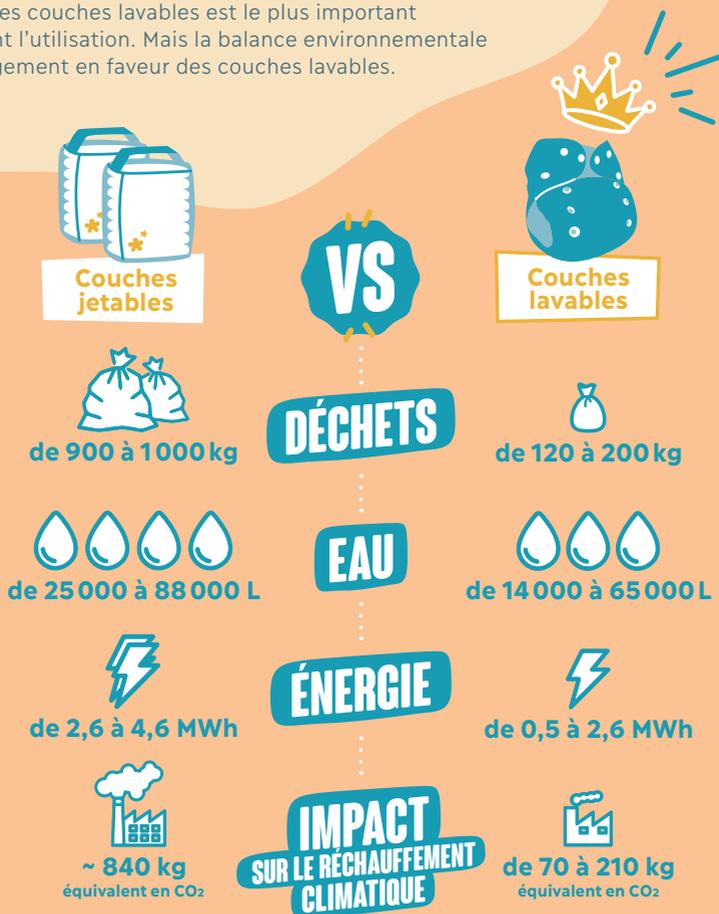


Comme la couche jetable, la couche lavable est constituée d'un noyau absorbant et d'une culotte de protection imperméable. Il existe une grande variété de couches lavables que vous pourrez choisir en fonction des modèles (TE1, TE2, classique...), des marques, des systèmes de fermeture (velcros ou pressions).

# POURQUOI UTILISER DES COUCHES LAVABLES ?

## L'impact environnemental

L'impact des couches jetables est le plus important pendant la production et lors de leur élimination. Celui des couches lavables est le plus important pendant l'utilisation. Mais la balance environnementale est largement en faveur des couches lavables.



Sources : « Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables », thèse de Anne-Sophie Ourth (2003).

Analyse de cycle de vie comparative des couches lavables Hamac et des couches jetables en France (2013).

## L'impact sur la santé

Si les couches jetables ne présentent pas de risque sanitaire, il arrive que certaines substances comme le formaldéhyde, les furanes ou les dioxines dépassent les seuils réglementaires\*. Le polyacrylate de sodium, qui sert d'absorbant, est aussi un composant décrié : il est suspecté d'être allergisant s'il entre en contact avec la peau ou les muqueuses.

► **La composition des couches lavables est plus simple et facile à trouver :** le noyau absorbant est très souvent en coton, chanvre, bambou ou microfibre ; la culotte de protection en PUL (polyuréthane laminate, un tissu synthétique imperméable et respirant) ou plus rarement en laine qui devient imperméable en la traitant avec de la lanoline. Privilégiez les modèles dont les tissus sont certifiés GOTS (Global Organic Textile Standard) ou Oeko-Tex, ils garantissent des tissus ne contenant pas de produits dangereux pour la peau. Le label GOTS garantit aussi l'utilisation de 95 % de tissus biologiques et impose des conditions de travail dignes pour les travailleurs qui produisent et fabriquent ces tissus.

► **N'hésitez pas à privilégier le made in France :** vos couches seront plus chères mais seront de meilleure qualité, plus durables et, en cas de problème, vous aurez un service après-vente vers qui vous tourner.



## L'impact sur les économies

Les couches jetables sont intéressantes, car elles permettent de lisser leur coût sur tout le temps de l'apprentissage de la propreté de bébé. Néanmoins, elles ont un coût final plus élevé, même si l'on prend en compte les frais de lavage des couches lavables.

**Pour un enfant, comptez de 400 à 800€ pour acheter et laver des couches lavables contre 500 à 1600€ pour des couches jetables.**

Il faut aussi considérer qu'une fois que bébé est propre, les couches lavables peuvent être utilisées pour un second, voire pour un troisième enfant. Elles peuvent donc limiter encore la facture et être revendues en occasion.



\*Enquête de la direction générale de la consommation, de la concurrence, et de la répression des fraudes, 2020

# LES DIFFÉRENTS MODÈLES DE COUCHES LAVABLES

## La couche classique

La culotte de protection est séparée du noyau absorbant. Elle peut servir trois à quatre fois avant d'être changée. Le fait de séparer culotte et noyau permet de les faire sécher plus vite après lavage.



## La couche TE1 (tout-en-un)

C'est ce qui ressemble le plus à une couche jetable. Le noyau et la culotte sont soudés. Elle est donc facile à utiliser par les novices, mais elle est plus chère à l'achat et plus difficile à faire sécher car elle ne passe pas au sèche-linge.



## Les langes

Il est possible de remplacer le noyau par des langes. Ils sont encore moins onéreux mais demandent plus de dextérité pour les manipuler.



## La couche TE2 (tout-en-deux)

C'est le compromis entre la couche classique et la TE1. Le noyau absorbant, alors appelé insert, est placé dans une poche de la culotte (on l'appelle alors TE1 à poche) ou dans une nacelle (ou hamac) qui adhère à la culotte de protection ou est clipsée à la couche avec des pressions. Le noyau peut alors être séparé pour faciliter le lavage et le séchage.



## La couche TE3 (tout-en-trois)

L'insert absorbant est placé dans une nacelle imperméable séparable de la culotte de protection. Elle n'apporte pas une grande plus-value à la TE2, hormis pour le séchage.





## Les tailles de couches

Bébé va grandir et les couches lavables vont devoir s'adapter à sa croissance. Certaines gammes de couches dites évolutives ou à taille unique, suivent la courbe de bébé. D'autres, dites à taille, seront adaptées pendant un certain temps puis devront être remplacées par un modèle plus grand. Les premières ont l'avantage de coûter moins chères car vous n'aurez besoin que d'un lot de couches jusqu'à la propreté, mais elles seront moins adaptées à la morphologie de bébé dans les premiers mois. Le point fort des secondes est que, comme elles serviront moins longtemps, leur usure sera moindre et elles pourront plus facilement être utilisées par plusieurs enfants et auront une valeur de revente plus intéressante.

## Le nombre de couches à acheter

Si bébé porte des couches lavables en permanence, il vous faudra acheter **entre 15 et 20 couches lavables pour pouvoir effectuer les rotations** entre les couches prêtes à être utilisées, les couches en attente de lavage et les couches en train d'être lavées ou de sécher.

Sur les modèles dont le noyau absorbant et la culotte de protection se séparent (classiques, langes, TE2 et TE3), vous n'aurez besoin que de 3 à 5 culottes par taille car la culotte n'a pas besoin d'être remplacée à chaque change s'il n'y a pas eu de débordement (voir utiliser et entretenir les couches lavables).

### LE PRIX D'ACHAT MOYEN PAR MODÈLE



#### COUCHES CLASSIQUES

20 absorbants + 3 à 5 culottes de protection par taille

= ~450 €

#### LANGES

20 langes + 3 à 5 culottes de protection par taille

= ~250 €

#### COUCHES TE1

20 couches

= ~600 €

#### COUCHES TE2 ET TE3

20 absorbants + 3 à 5 culottes de protection par taille

= ~500 €

# LES ACCESSOIRES



## Les voiles de protection

Le voile sert à recueillir les selles de bébé. Il consiste en un feuillet qui se place au-dessus de l'absorbant. Il peut être jetable (en fibre de cellulose) ou lavable (en microfibre). Le premier est jeté à la poubelle en cas de selle (on ne le jette pas dans les toilettes, il risque de boucher vos évacuations !) mais peut être lavé deux à trois fois si bébé a seulement fait pipi. Le voile lavable permet d'éviter l'achat de voiles jetables et la production d'un déchet. Il a aussi l'avantage de procurer un effet au sec pour les fesses. Ils sont plus économiques mais peuvent être plus compliqués à nettoyer.

## Les inserts et les boosters

Pendant la sieste ou la nuit, ou parce qu'il urine beaucoup, bébé aura peut-être besoin que sa couche puisse absorber plus. Il est alors possible d'ajouter un booster dans la couche. C'est une pièce de tissu absorbante glissée entre l'absorbant de la couche et le voile de protection.



## Les lingettes lavables

Pour éviter d'utiliser des lingettes jetables, pensez à utiliser des lingettes lavables. Elles pourront être lavées en même temps que les couches.

## Le liniment, l'eau et le savon

Pour nettoyer les fesses de bébé, rien de tel que d'utiliser des produits les plus neutres et naturels possible et d'oublier les lingettes parfumées à la composition douteuse. De l'eau, du savon et/ou du liniment suffisent pour nettoyer le siège de bébé dans de bonnes conditions d'hygiène tout en préservant votre portefeuille.

## FABRIQUEZ VOTRE LINIMENT VOUS-MÊME !

Mélangez 90g d'huile d'olive alimentaire ou d'amande douce et 100g d'eau de chaux (se trouve en pharmacie).

Retrouvez la recette du liniment du Grand Nancy ici :

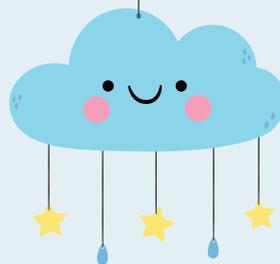


## Le sac à couches

Le sac à couches est un accessoire essentiel pour pouvoir stocker les couches sales à l'extérieur ou quand bébé est gardé à la crèche ou chez son assistante maternelle. Il doit pouvoir se fermer hermétiquement et peut être lavé en machine.

## Le contenant à couches

Il permet de stocker les couches sales avant lavage. Il n'a pas besoin d'être hermétique car il ne contiendra pas les selles que vous aurez évacuées dans la poubelle ou dans les toilettes. Ne le choisissez pas trop encombrant pour le vider régulièrement. Un seau ou une bassine font très bien l'affaire.



## La culotte d'apprentissage

Au moment de l'apprentissage de la propreté, il peut être intéressant de faire porter des culottes d'apprentissage à bébé. Elles sont identiques aux couches TE1, mais elles ont une capacité d'absorption plus faible. Elles sont idéales pour apprendre la propreté en absorbant les petits accidents occasionnels. Comptez entre 10 et 30 € par culotte.

## La couche lavable de bain

Pour aller à la piscine ou en vacances à la mer, bébé peut aussi enfiler une couche de bain lavable. C'est encore une fois une couche TE1, mais elle est spécialement développée pour éviter les fuites dans l'eau. Il en coûtera entre 10 et 40 € par couche.

# UTILISATION & ENTRETIEN



## Avant la première utilisation

Les absorbants neufs ont besoin de tremper 24 heures dans de l'eau froide pour que les fibres des tissus se gorgent d'eau. Il faut ensuite les laver et les sécher. **L'absorption maximale des couches est optimale après 10 lavages.** Il faut donc être vigilant quant aux fuites lors des premières utilisations et ne pas hésiter à changer les couches plus souvent.

## Changer un bébé en couche lavable

Un bébé portant une couche lavable se change exactement comme avec couche jetable. Il faut juste faire attention à ce que l'absorbant ne dépasse pas de la culotte de protection, au risque de mouiller les vêtements par capillarité. Il n'est pas utile de serrer trop fort la couche pour le confort de bébé. Une couche bien posée est une couche serrée au niveau des cuisses et qui laisse passer votre pouce au niveau de la taille.

Lors des premiers changes, regardez comment se comporte la peau de bébé à ces endroits : si elle est très marquée, la couche est peut-être trop serrée.

Pour éviter les fuites par compression (quand on compresse un tissu humide, le liquide en sort) et pour le confort de bébé, vous devrez sans doute lui mettre des vêtements plus grands. Il est conseillé de lui faire porter des pantalons, bodys et pyjamas d'une taille supérieure.



## Stocker les couches sales

Une fois bébé changé, vous pouvez vous occuper de la couche sale. S'il n'y a que de l'urine, vous pouvez la stocker directement dans votre seau à couches. S'il y a une selle, jetez le voile et la selle à la poubelle (pour rappel, ne jetez pas de voile dans les toilettes). Si c'est un voile lavable, secouez-le au-dessus des toilettes pour faire tomber la selle et utilisez une raclette pour enlever l'excédent. Rincez le voile lavable et les parties de la couche souillée à la douchette. Ne frottez pas et stockez la couche dans le seau. Pour éviter le développement de moisissures, ne gardez pas les couches sales plus de 48 heures.

## Entretien des couches : le dégrassage

Les absorbants vont s'encrasser avec le temps, c'est-à-dire qu'ils vont perdre en capacité d'absorption. C'est normal et ce problème se résout en effectuant un dégrassage deux à trois fois par an. Il suffit de les laver à 60°C sans les culottes de protection si vous pouvez les séparer. Ne le faites pas régulièrement, vous dépenseriez de l'énergie en pure perte.



## Lavage et séchage

Les couches se lavent dans votre machine à laver. Vous pouvez faire un pré-lavage mais ce n'est pas obligatoire. Pour faire des économies, **il est conseillé de laver les couches à 40°C avec le linge de famille** pour éviter de lancer une machine à demi-charge. Ne vous inquiétez pas, votre linge sortira propre de la machine à laver ! Pensez à replier les velcros des culottes de protection si elles en ont, vous risqueriez d'abîmer votre linge sinon.

Le choix de la lessive est important car elle va contribuer ou non à l'encrassement prématuré des couches. Choisissez une lessive sans glycérine ajoutée avec la composition la plus simple possible, de préférence hypoallergénique.

**Les assouplissants et l'eau de javel ne sont pas conseillés du tout** sur les couches lavables. Vous pouvez utiliser ponctuellement du vinaigre blanc comme assouplissant, mais pas de manière régulière, au risque d'abîmer les tissus élastiques des culottes de protection.

Enfin, **privilégiez le séchage à l'air libre** et, si vous utilisez un sèche-linge, n'y mettez pas les culottes de protection et les couches TE1 : chauffer le tissu en PUL contribue à l'user plus rapidement.

# TROUVER DES SOLUTIONS À MES PROBLÈMES & MES QUESTIONS



## Mes couches fuient

- ▶ **Les vêtements sont trop serrés :**  
un tissu compressé va libérer le liquide qu'il a absorbé, mettez des vêtements plus larges et/ou plus grands à bébé.
- ▶ **La couche est mal posée :**  
si l'absorbant ou le voile dépassent de la culotte, l'urine va fuir par capillarité. Attention au moment du change à ce que rien ne dépasse.
- ▶ **La couche n'est pas adaptée à la morphologie de bébé :**  
en fonction du gabarit de bébé, certaines marques de couches sont plus ou moins adaptées. Si la couche est trop lâche au niveau de la cuisse ou trop serrée au niveau du ventre, les fuites peuvent être fréquentes. Changez de taille de culotte de protection dans ce cas.
- ▶ **La couche est neuve :**  
une couche neuve voit son pouvoir d'absorption être totalement efficace à partir d'une dizaine d'utilisations. Vous pouvez ajouter un booster pour améliorer l'absorption.
- ▶ **La couche est encrassée :**  
à l'inverse, si vous utilisez votre couche depuis plusieurs mois, elle a peut-être besoin d'être décrassée (cf. point décrassage p.12).
- ▶ **La couche déborde pendant la sieste ou la nuit :** bébé peut uriner en grandes quantités pendant les phases de sommeil, d'autant plus si elles sont longues. Vous pouvez ajouter un ou plusieurs boosters pour améliorer l'absorption.

## Bébé a les fesses rouges

Les rougeurs ou érythèmes fessiers sont rarement causés directement par le port des couches. Selles et urines acides, siège sensible, poussées dentaires, beaucoup de facteurs externes peuvent causer des rougeurs. Il est possible de les atténuer grâce à quelques astuces.

- ▶ **Au moment d'une transition lavables-jetables:** si vous commencez à utiliser des couches lavables ou si vous repassez en jetables, bébé peut avoir des rougeurs qui apparaissent. C'est normal, le contact avec la peau est différent et elles disparaîtront d'ici quelques jours.
- ▶ **Changez régulièrement la couche de bébé:** un change régulier est l'assurance de s'éviter des problèmes d'érythèmes, d'autant plus si bébé a des selles ou des urines acides. Pour les siestes et la nuit, augmentez l'absorption avec un booster. Vous pouvez aussi utiliser des voiles lavables en polaire qui permettent d'obtenir un effet au sec.
- ▶ **Le choix de la lessive:** privilégiez une lessive hypoallergénique avec très peu d'ingrédients pour éviter des réactions allergiques. Attention au rinçage lors du lavage, si les couches ne sont pas bien rincées, des résidus de lessive peuvent rester dessus.
- ▶ **L'eau de lavage est calcaire:** dégraissez régulièrement les couches et mettez de temps à autre du vinaigre en assouplissant.
- ▶ **Les rougeurs apparaissent autour de la taille ou des cuisses:** la culotte est trop serrée.
- ▶ **Une allergie au cellulose est possible:** Ne mettez pas de voile jetable ou remplacez-le par un voile lavable en polaire.
- ▶ **Si le problème persiste:** Consultez le médecin traitant de bébé.



## Les couches sentent mauvais

### ► Si les couches sont propres :

- Vos couches peuvent avoir besoin d'un dégrassage.
- Revoquez la procédure de lavage, le cycle est peut-être trop court, nécessite un rinçage supplémentaire ou la température n'est pas assez élevée (40 °C pour rappel).

### ► Si les couches sont sales :

- Ne les stockez pas plus de deux jours.
- Stockez-les à sec.
- Ne les stockez pas dans un contenant hermétique.
- Pour limiter les mauvaises odeurs, vous pouvez mettre du bicarbonate de soude au fond de votre contenant.



## Les couches sont tachées

### ► Le plus simple est de les éviter :

- Limitez l'utilisation de crèmes grasses (comme le Mytosil), elles se fixent de manière définitive sur les tissus.
- Utilisez des voiles de protection (lavables ou jetables) pour recueillir les selles.

### ► Avant le lavage :

- Nettoyez rapidement les débordements de selles à la douchette sans frotter.
- Détachez-les avec un savon détachant (de préférence au fiel de bœuf), n'abusez pas des détachants au risque d'abîmer vos couches.
- Ne tassez pas trop les couches dans le tambour de la machine à laver pour bien les brasser.
- Au moment du séchage, les UV du soleil font disparaître les taches récalcitrantes.
- De manière générale, ne vous inquiétez pas si les couches sont tachées, ce ne sont que des couches ! Qu'elles soient tachées ne signifie pas qu'elles soient sales.



## Je me déplace avec bébé

Agissez comme si bébé portait des couches jetables. La seule différence est qu'il faudra prévoir un sac pour stocker les couches sales avant de les laver chez vous. Vous pouvez laisser les selles dans la couche et vous en occuper chez vous, ou jeter les selles là où vous êtes si vous avez une poubelle à disposition.

Dans le cas de déplacements plus longs comme les vacances, si vous avez une machine à laver à disposition, vous pouvez faire votre routine habituelle. Si ce n'est pas le cas ou que c'est trop compliqué, repassez en couches jetables pour ces quelques jours.



## Je veux faire garder bébé avec ses couches lavables

Commencez par discuter du sujet avec la crèche ou l'assistante maternelle qui va garder bébé. De plus en plus acceptent les couches lavables et si les refus sont fréquents, ils sont souvent liés à une méconnaissance des couches lavables. Présentez le modèle que vous allez utiliser, prévoyez avec les personnes la manière de stocker les couches sales.

Au moment de faire garder bébé, préparez vos couches pour que ce ne soit pas aux professionnelles de s'en occuper. Le fait de n'avoir que le change à gérer favorise l'acceptation des couches lavables. N'exigez pas qu'elles retirent le voile de protection pour jeter les selles ni qu'elles les nettoient, vous vous en occuperez à la maison.



# métropole GrandNancy



## **Maison de l'Habitat et du Développement Durable**

Un lieu pour vous informer,  
vous accompagner et faciliter vos démarches.

Tél. : 03 54 50 20 40  
[mhdd.grandnancy.eu](http://mhdd.grandnancy.eu)