

Les couches lavables

Le guide pour parents débutants



Hello !

Qui sommes-nous?

Chers parents, chers professionnels de la petite enfance, à l'heure du réchauffement climatique, du 7e continent entièrement constitué de déchets non recyclables, à l'heure du consommateur zappeur, et du tout jetable, nous ne pouvons plus fermer les yeux sur l'importance de nos choix en matière de consommation.

Si vous lisez ce guide, c'est que vous vous interrogez sur les couches lavables, c'est que pour vous, consommer, c'est aussi faire des choix et agir. Agir pour nos enfants, agir pour le monde demain, celui que nous leur laisserons.

Nous espérons que vous trouverez dans ces quelques pages les réponses à vos questions. Si tel n'était pas le cas, n'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse contact@lilinappy.fr

Maman de 2 petites princesses, Linda est la créatrice du site LiliNappy. Lors de la naissance de sa première fille en 2006, elle s'est rendue compte du peu de choix dans ce système de change pourtant de plus en plus demandé. Elle a donc créé en 2007 le premier site spécialisé dans les couches lavables : Lili Nappy

Maman de deux petits garçons, Delphine est rédactrice et blogueuse sur www.syndromeneuroneunique.com et www.boutdelune.fr. Elle est tombée dans la marmite du maternage et la puériculture durable à la naissance de son deuxième fils en 2015. Sensible, engagée, elle est convaincue que chaque geste compte, même le plus petit. Utiliser des couches lavables s'est peu à peu imposé comme une évidence lorsqu'elle a compris qu'acheter, c'est aussi choisir le monde de demain, celui que nous laisserons à nos enfants.

1

Pourquoi choisir les couches lavables?



Saviez-vous que de la naissance à la propreté, un enfant équipé en couches jetables « produit » environ une tonne de déchets non biodégradables et non recyclables ? Les quelques 4500 couches souillées utilisées par enfant sont incinérées ou mises sous terre, où il faut plus de 500 ans (!) pour qu'elles se dégradent.

Au-delà de la pollution des couches souillées, on oublie souvent la pollution

dont est responsable la production des couches jetables : il faut un verre de pétrole pour produire une couche jetable ! Doit-on rappeler que le pétrole a mis des millions d'années à se former et que cette ressource non renouvelable est extrêmement polluante ?

Fabriquer des couches jetables implique également l'abattage d'arbres par centaines et l'utilisation de milliers de litres

d'eau. Est-ce vraiment le monde que nous voulons pour nos enfants ?

La fabrication des couches lavables, elle, se fait à partir de fibres naturelles comme le coton, le bambou ou le chanvre. Bien sûr, certains éléments ou certaines parties peuvent être en matières synthétiques, comme le PUL (polyuréthane), la viscose ou encore la microfibre mais ces éléments sont réutilisables et même lorsque vos enfants seront propres, vous pourrez donner ou revendre vos couches lavables, minimisant ainsi leur impact écologique.

Concernant le lavage, sachez que pour entretenir vos couches (cf chapitre « entretien des couches lavables »), vous utiliserez de préférence une lessive écologique et aucun adoucissant et que par conséquent, les eaux usées de vos machines de couches lavables ne pollueront ni les rivières, ni les océans.

Enfin, lorsque vous achetez une couche lavable, vous faites le choix d'investir dans un produit durable et réutilisable. Vous vous prononcez en faveur d'une consommation raisonnée, loin du capitalisme effréné et de la surconsommation.

Un choix sain

De nombreuses études ont désormais rendu publique la composition des couches jetables, et les résultats sont plus qu'alarmants. Or qu'y-a-t'il de plus précieux, de plus important, que la santé de votre bébé ? Avez-vous vraiment envie de mettre des dérivés de l'industrie pétrochimique au contact de sa peau si fragile ?

Nous l'évoquions plus haut, les couches lavables sont fabriquées à partir de fibres naturelles, ou parfois synthétiques, mais quoiqu'il en soit sans produits chimiques tels que des conservateurs ou des perturbateurs endocriniens.

A contrario, les couches jetables sont composées essentiellement de pâte à bois blanchie au chlore, de plastique et de divers produits dangereux pour la santé dont le but est de camoufler les odeurs, de parfumer, d'absorber les liquides ou les transformer en gel (dont le polyacrylate de sodium : SAP).

Le SAP contenu dans les couches jetables, et qui les rend si absorbantes, a été retiré des tampons féminins depuis 1985 aux Etats-Unis ! Il est soupçonné entre autres de



provoquer des allergies graves, dont le STC, le syndrome du choc toxique. Certaines couches jetables contiennent aussi du benzol, une substance cancérigène.

Lorsque vous optez pour les couches lavables, vous choisissez aussi l'alternative la plus saine pour votre enfant. La peau respire, elle n'est pas agressée et n'entre pas en contact avec des substances toxiques.

Un choix économique

3 ans de couches jetables représentent environ 4500 couches souillées qui partiront à la poubelle. En comptant 25 centimes d'euros par couche (prix moyen constaté), on arrive à une dépense totale de 1125 euros, de la naissance à la propreté !

Souvent, on s'imagine que l'investissement de départ pour s'équiper en couches lavables est très élevé. Il est conséquent, c'est un fait, mais rien ne vous empêche de vous équiper aussi au fur et à mesure. Vous pouvez acheter quelques couches pour les premiers mois de vie de votre enfant, puis en racheter quel-

ques-unes quand il aura grandi et que vous-même aurez trouvé votre « routine ». Une couche lavable coûte environ 25 euros, selon les modèles et les marques, inserts ou langes compris. De la naissance à la propreté, vous aurez besoin d'une vingtaine de couches, soit 500 euros, auxquels vous pouvez ajouter les « accessoires » comme le voile de protection ou la lessive spécifique (cf notre chapitre sur les accessoires chapitre 6), pour un montant global de 100 euros.

L'utilisation de couches lavables, saines et durables, durant 3 ans revient donc à 600 euros en moyenne, contre 1125 euros pour des couches jetables, polluantes et bardées de substances controversées. Le calcul est vite fait, non ? 50% d'économies, moins de pollution, moins de produits toxiques, ce n'est pas négligeable !

2

Pourquoi acheter vos couches chez LiliNappy ?

En 2006, Linda crée la boutique Couche Nature, une des premières enseignes de vente de tissus pour la confection de couches lavables en France. LiliNappy naît dans la foulée en 2007, et devient rapidement l'un des principaux sites de vente en ligne de couches lavables dans l'Hexagone.

Spécialiste des couches lavables depuis plus de 10 ans, Linda guide avec passion et bienveillance les parents débutants qui souhaitent le meilleur pour leur bébé. LiliNappy est là pour vous montrer que, contrairement aux idées reçues, les couches lavables sont aussi simples à utiliser que les couches jetables.

Quelles sont les marques et les couches lavables vendues sur LiliNappy ?

Les couches lavables et les accessoires proposés sur le site de LiliNappy ont été soigneusement choisis par l'équipe. Ils ont TOUS été testés et approuvés par

nos petits bébés. Nous avons été parmi les premiers à distribuer certaines marques en France, aujourd'hui devenues incontournables, comme Close ou Best Bottom.

Chez LiliNappy, nous vous proposons des produits et des marques en qui nous avons confiance, pour que vous, parents, puissiez aussi choisir en toute confiance.

3

Comment choisir vos couches lavables?

Toutes nos astuces et nos conseils pour choisir LA couche pour votre bébé.



Une des principales difficultés, lorsqu'on se pose la question d'utiliser des couches lavables pour son enfant, est de se repérer dans la multitude de produits existants. L'offre est si vaste qu'il n'est pas facile de s'y retrouver ! Tout en un (TE1), tout en deux (TE2), tout en trois (TE3), hybrides, couches, langes, culottes de protection ou d'apprentissage... Comment faire le bon choix ? Ne bougez pas, on vous explique tout !

Quel stock pour commencer ?

C'est LA question que tous les parents se posent lorsqu'ils envisagent d'utiliser des couches lavables. Avant de vous répondre, sachez que votre bébé est unique, et que votre stock de départ dépendra de sa morphologie, de ses habitudes, de son sommeil, de son alimentation... Tout dépend également de votre budget. Il n'y a donc malheureusement pas de stock idéal.

Sachez que vous pouvez tout à fait mixer les systèmes de change. Ainsi, nous vous conseillons de choisir pour le jour des couches simples à utiliser, et plutôt fines comme les TE1, TE2 ou TE3 (voir ci-dessous pour les explications détaillées de chaque type de couche) ; et d'opter pour des systèmes super absorbants pour la nuit, comme les couches classiques en bambou recouvertes d'une culotte de protection ou d'un shorty.

Avant de vous lancer et d'investir, réfléchissez également à vos impératifs : habitez-vous en maison et pouvez-vous faire sécher votre linge dehors ? Ou au contraire, êtes-vous en appartement ? Avez-vous un sèche-linge ? Si vous n'avez ni jardin, ni sèche-linge, vous devez privilégier des matières qui séchent très vite, comme la microfibre. Si vous avez un sèche-linge, vous pouvez vous tourner vers le chanvre, le bambou et le coton bio.

Quelle taille pour vos couches lavables ?

Il existe différents systèmes, selon les marques et les modèles proposés.

Les couches à taille réglable, appelées couches à **taille unique**, sont des couches allant en général de la naissance à 15 kg, bien que certaines puissent tailler plus petit, et parfois (mais c'est plus rare) plus grand. Elles se règlent à l'aide de pressions sur le devant pour s'ajuster parfaitement à votre bébé. Une couche réglable accompagne ainsi votre enfant de la naissance à la propreté, même si elle peut parfois être un peu grande et imposante sur un nouveau-né. Cette solution est la plus économique, puisque votre stock restera le même, de la naissance à la propreté.

Les **couches multi-tailles**, elles, sont disponibles en plusieurs tailles : XS, S, M, L, XL et sont à choisir en fonction de la taille et de la morphologie de votre bébé. Parfaitement adaptées au corps de votre enfant, elles sont confortables et agréables à porter en toutes circonstances. Vous devrez néanmoins remplacer votre stock 2 ou 3 fois de la naissance à la propreté, en raison de sa croissance, ce qui représente un certain coût. Toutefois, sachez que votre stock pourra être réutilisé pour vos enfants suivants, les coûts seront ainsi amortis.

Pour la nuit, nous vous conseillons fortement un système très absorbant comprenant une face «bébé au sec» afin que bébé ne se sente pas mouillé.



Les couches lavables classiques et les culottes de protection

Les couches lavables « classiques » se composent d'une couche absorbante non imperméable et d'une culotte de protection imperméable, l'une se s'utilisant pas sans l'autre. La couche se remplace à chaque change, tandis que la culotte de protection peut être réutilisée.

Ce système est idéal pour les nourrissons, et pour la nuit car très absorbant.

Certaines marques proposent des culottes de protection en laine. Ne soyez pas surpris, la laine est naturellement imperméable grâce à la présence de lanoline (graisse de mouton). Parfaites pour la nuit car imperméables mais très respirantes, ces culottes sont particulièrement adaptées aux bébés ayant la peau sensible, notamment les nouveau-nés. Elles ne grattent pas, sont agréables à porter et faciles d'entretien (une bonne aération quotidienne suffit, ainsi qu'un lavage à la lanoline par semaine).

Couches classiques et culottes de protection : nos marques chouchoutes

- La couche [Dodo bambou](#) de Lulu Nature, notre incontournable pour la nuit
- La couche [Sandy's bambou](#) de Mother Ease
- La couche [Bamboozle](#) de Tots Bots

Les couches classiques doivent **impérativement** s'utiliser avec une culotte de protection étanche.

- Le [shorty](#) pour la nuit de Lulu Nature
- Le [shorty](#) en laine mérinos Disana
- Les culottes [Popowrap](#) de Popolini
- Les culottes [Rikki](#) de Mother-Ease





Les langes

Tout comme les couches lavables classiques que nous venons de voir, les langes doivent s'utiliser avec des culottes de protection imperméables.

Le lange est idéal pour les nouveau-nés ou les petits gabarits, jusqu'à ce que vous puissiez utiliser des couches taille unique, à partir de 4-5 kg en moyenne.

Le lange présente l'avantage d'être très économique et pratique : il s'ajuste parfaitement à la morphologie de bébé, vous pouvez le plier à votre convenance (pour une absorption des mictions adaptée à la morphologie des petits garçons ou des petites filles par exemple) et il passe en machine à 60°, voire 90° si besoin.

Pour commencer avec les langes, nous vous conseillons

- Les langes prépliés [XKKO](#)
- Les [langes à nouer](#) Disana

Les couches lavables TE1

Les TE1 ou Tout en un, sont des couches imperméables et absorbantes munies d'une poche dans laquelle on glisse un insert absorbant lavable. Ces couches sont à usage unique : à chaque change, vous changez l'intégralité du dispositif. Les TE1 s'utilisent exactement comme des couches jetables, sauf qu'au lieu de les mettre à la poubelle, vous les mettez au sale pour les laver et les réutiliser.



Pour commencer en TE1, nous vous conseillons

- La One size de [BumGenius](#)
- La [Easyfit](#) de Tots Bots
- La One size [Milovia](#).

Les couches lavables TE2

Les TE2 ou Tout en deux, sont des couches imperméables sur lesquelles on vient poser ou fixer un insert absorbant lavable. Vous ne changez que l'insert à chaque change, et vous réutilisez la couche sur trois ou quatre changes, ce qui en fait une solution économique. Il existe différents types d'inserts, à choisir selon vos besoins, que vous retrouverez dans notre chapitre sur les accessoires.

Couches lavables Tout-en-2 : nos marques chouchoutes

- La [pop-in](#) de Close
- La couche [Best Bottom](#)
- La [couche TE2](#) de Milovia

Les couches TE2 sont à compléter avec des inserts, qui peuvent être fournis ou vendus séparément, renseignez-vous avant de passer commande !



Les couches lavables TE3 ou couches hybrides

Les TE3, ou couches hybrides, sont le système idéal pour les parents qui hésitent à passer au 100% lavable, ou bien lorsque vous partez en week-end ou en vacances, ou encore pour convaincre votre nounou ou la crèche d'utiliser des couches lavables.

Les TE3 sont des couches imperméables sur lesquelles on positionne un insert lavable OU jetable.

Lorsque la couche est souillée, soit vous jetez l'insert jetable et conservez la couche pour la laver et la réutiliser, soit vous changez l'insert lavable, à vous de voir !

Pour commencer en TE3, nous vous conseillons la couche [Hamac](#).



4

Les culottes d'apprentissage lavables

Une façon écologique d'aider l'enfant à franchir le cap de la propreté



On parle souvent des couches lavables, mais saviez-vous que le système existe aussi en version culottes d'apprentissage pour les plus grands ?

Lorsque votre enfant commence à maîtriser son corps et qu'il devient continent, vous pouvez l'aider et adapter son système de change en passant aux culottes d'apprentissage lavables.

Elles remplacent parfaitement les slips jetables.

Confortables et adaptées à la morphologie des tout-petits, elles encouragent votre enfant à devenir autonome et à aller aux toilettes.

Conçues pour absorber les petits incidents de parcours, les culottes d'apprentissage aident votre enfant à identifier le moment où il a besoin d'aller aux toilettes.

tes ou sur le pot. Il peut désormais faire comme les grands, et aller aux toilettes comme Papa ou Maman.

Il existe deux types de culottes d'apprentissage lavables : des tout en un, à changer à chaque accident, et des culottes avec inserts, légèrement plus absorbantes, idéales pour les débuts de l'apprentissage de la propreté.

Culottes d'apprentissage : nos marques chouchoutes

Pour les enfants qui débutent dans l'apprentissage de la propreté, nous vous conseillons les culottes d'apprentissage [Best Bottom](#).

Pour les enfants presque propres

- La culotte [Bright Bots](#)
- La culotte [Imse Vimse](#)



5

Quelle matière pour quelle utilisation ?

Choisir le bon type de tissu peut faire toute la différence !

Lorsque les parents commencent à s'intéresser aux couches lavables, ils sont souvent submergés d'informations, et il est parfois difficile de se repérer. Après avoir détaillé les différents types de couches et systèmes de changes existants, nous vous proposons un passage en revue des principales matières utilisées dans la confection des couches lavables, chaque composition ayant des caractéristiques qui lui sont propres.

Le PUL ou polyuréthane

Il s'agit de polyester laminé, principalement utilisé pour confectionner l'enveloppe extérieure des couches imperméables et culottes de protection. Il est utilisé pour ses vertus hydrofuges qui préviennent les fuites et gardent bébé au sec. Le PUL est un matériau très fin, mais très résistant sur la durée. Il ne passe pas au sèche-linge mais sèche très bien et rapidement à l'air libre.

Le bambou, le coton et le chanvre

Ces trois matières ont en commun un pouvoir d'absorption sans égal. Après quelques lavages, couches et inserts en bambou, coton ou chanvre sont capables d'absorber plusieurs fois leur poids en liquide. En utilisant de tels inserts, votre enfant reste au sec sur la durée. Ces matières sont à privilégier pour la sieste ou la nuit par exemple. Pour profiter pleinement des capacités d'absorption des couches et inserts en bambou, coton ou chanvre, vous devrez compter une dizaine d'utilisations et autant de lavages.

Notez en revanche qu'en raison de leur pouvoir absorbant exceptionnel, le bambou, le coton et le chanvre mettent un certain temps à sécher à l'air libre. Vous pouvez tout à fait les passer au sèche-linge si vous en avez un.

La microfibre

La microfibre est un tissu léger, réalisé à partir de polyester qui capte instantanément et rapidement tous les liquides, y compris les mictions abondantes. Si votre enfant fait de gros pipis, nous vous conseillons d'opter pour des couches ou inserts en microfibre. Attention l'éponge de microfibre ne doit pas se placer sous les fesses de bébé car son grand pouvoir absorbant assèche la peau. C'est une matière qui sèche très vite à l'air libre, à privilégier si vous n'avez pas de sèche-linge donc.

La laine

Souvent oubliée ou mise de côté dans l'univers des couches lavables, la laine est pourtant un matériau fascinant ! Naturelle et thermorégulatrice, la laine est une matière respirante, idéale pour le change de bébé et sa peau délicate. La laine est également imperméable grâce à la lanoline qu'elle contient, ce qui explique que les culottes de protection en laine soient particulièrement indiquées pour la nuit.



6

Les accessoires



Après avoir constitué votre stock, vous voilà prêts à vous lancer dans la grande aventure des couches lavables ! Si les couches suffisent au quotidien pour changer votre enfant, sachez que certains accessoires peuvent vous simplifier la vie et leur utilisation.

Les inserts

Les inserts ne sont pas des accessoires à proprement parler puisqu'ils constituent une partie indissociable des cou-

ches TE1, TE2 et TE3. Les inserts peuvent être lavables ou jetables. Il existe une multitude d'inserts, de taille, de forme, de composition et aux propriétés différentes. Lorsque vous achetez une couche d'une certaine marque, essayez de privilégier les inserts de la même marque, vous êtes assurés de leur compatibilité.

Les boosters

Les boosters, ou doublures, ou **absorbants supplémentaires** sont des éléments qui viennent augmenter le pouvoir d'absorption de vos couches. Très pratiques pour les siestes ou les sorties, il existe différents types de boosters : à plier, bi-matière, pour la nuit... etc. A vous de choisir en fonction de vos besoins, et n'hésitez pas à panacher !

Le voile jetable et le voile polaire

Le voile jetable est une feuille de protection qui se pose sur la couche, au contact du siège de bébé et qui vous permet d'évacuer les selles le plus simplement du monde et de protéger vos couches.

Lorsque votre enfant a fait une selle, il vous suffit de prendre le voile et de le jeter avec son contenu aux toilettes (il est biodégradable) ou à la poubelle.

En cas de pipi, certaines feuilles de protection épaisses peuvent passer en machine une ou deux fois.

Encore plus économique et écologique, **le voile polaire** a exactement la même fonction que le voile jetable, à ceci près qu'il se lave et se réutilise au lieu de se jeter. Les selles n'adhèrent pas à la polaire, il vous sera ainsi très facile de les évacuer aux toilettes ou à la poubelle et de laver le voile. Les feuilles de protection en polaire sont également idéales si votre enfant a la peau fragile : son action anti-humidité fait barrière et empêche le liquide de remonter à la surface, diminuant ainsi les risques d'irritation.

La polaire ne se tâche pas, et vous pouvez la décrasser comme le reste de vos couches et inserts (voir notre chapitre sur l'entretien).

Ayez le réflexe voile de protection lorsque vous devez appliquer une pommade ou un soin particulier sur le siège de votre enfant, cela évitera que les couches et les inserts ne s'encrassent.

Le seau de stockage et les sacs à couches

On vous l'a dit : les couches lavables ne sont pas plus compliquées à utiliser que les couches jetables !

La seule différence réside dans le fait de laver et de réutiliser ses couches au lieu de les jeter. Pour simplifier votre quotidien et la gestion de vos machines, nous vous recommandons vivement l'achat d'un seau ou d'un sac à couches, pour stocker vos couches sales le temps de les laver. Vous pourrez ainsi espacer les lavages et nettoyer vos couches tous les 2-3 jours, tranquillement.

Un sac à couches vous sera également très utile lors de vos déplacements, et vous pourrez même l'utiliser à la piscine ou à la mer, pour ranger les maillots mouillés de toute la famille !

La lessive

Attention à ne pas laver vos couches et vos inserts avec n'importe quelle lessive ! En effet, les lessives classiques contiennent des produits chimiques et des enzymes qui vont venir encrasser votre stock et diminuer sa capacité d'absorption.

Veillez donc à utiliser une lessive spécifique, ou à défaut, une lessive bio à la composition compatible. Pour plus d'informations, reportez-vous à notre chapitre sur l'entretien des couches lavables.

Les lingettes lavables et les cosmétiques bébé faits maison (liniment, eau nettoyante...)

Si vous êtes en train de lire ce guide, c'est que vous envisagez d'utiliser des couches lavables pour votre enfant et que vous êtes dans une démarche économique et écologique. Bien évidemment, rien ne vous empêche d'utiliser vos couches lavables avec des cotons jetables et des produits cosmétiques du commerce, mais si vous souhaitez adopter une démarche plus « globale », vous trouverez chez Lili Nappy tout le nécessaire pour vous équiper en lingettes lavables zéro déchet et fabriquer vos propres cosmétiques, 100% naturels, 100% sains pour votre bébé.

7

Le lavage et entretien de vos

Laver et entretenir vos couches n'est pas si compliqué. Vous êtes prêt ? c'est parti pour nos conseils et astuces.



Souvent, la réaction de l'entourage lorsqu'on parle de couches lavables se résume à « Quoi ? Mais pourquoi ? On n'est plus au Moyen-Âge ?! ». Nombreux sont ceux qui s'imaginent qu'utiliser des couches lavables est fastidieux et pénible, notamment au niveau de l'entretien. C'est faux ! Utiliser et entretenir des couches lavables ne vous demandera pas plus de travail ni d'organisation que de laver votre linge de tous les

jours. Voici nos secrets et nos astuces pour prendre soin de votre stock, le plus simplement du monde.

Le stockage

Lorsque vous changez votre bébé, les couches et les inserts sales doivent être lavés. Bien évidemment, vous n'allez pas faire une lessive à chaque couche, mais plutôt attendre d'avoir quelques couches sales pour les laver ensemble.



En attendant le passage en machine, nous vous conseillons de stocker les couches sales au sec (sans eau donc) dans un seau ou un sac à couches fermé. Cette solution évite les mauvaises odeurs et la prolifération des bactéries. Vous pourrez ainsi attendre d'avoir suffisamment de couches pour les laver, tous les deux ou trois jours.

Astuce : n'hésitez pas à placer au fond du seau ou du sac une lingette lavable sur laquelle vous aurez versé quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree ou de lavande officinale, cela ralentira le développement des bactéries en attendant la lessive.

Lavage et séchage

Si l'entretien de vos couches se fait tout aussi simplement que pour le reste de votre linge, nous vous invitons néanmoins à respecter quelques règles très simples visant à assurer leur longévité et protéger leur pouvoir absorbant.

1. Utilisez une lessive spécifique, ou à défaut, une lessive bio, sans enzymes ni glycérine. Les lessives classiques contiennent des enzymes et de la glycérine qui « encrassent » les couches et diminuent leur absorption à la longue.
2. Lavez vos couches et vos inserts à 40°, éventuellement à 60° s'ils sont très sales. Vous pouvez également lancer un rinçage des couches juste avant le cycle de lavage, pour les débarrasser de tous leurs résidus.

3. Si besoin, utilisez un désinfectant spécifique type [Miofresh](#). Pour venir à bout des tâches récalcitrantes, utilisez du [fiel de bœuf](#) ou du [savon de Marseille](#) pur (SANS glycérine).
4. Vous pouvez rajouter sur une [lingette lavable](#) ou un gant de toilette quelques gouttes d'huiles essentielles (tea tree ou lavande officinale) pour désinfecter et parfumer vos couches. Faites attention avec les huiles essentielles, seules quelques gouttes suffisent !
5. Les couches classiques, les inserts et les doublures passent au sèche-linge. En revanche, les culottes de protection et les couches imperméables (contenant du PUL) doivent sécher à l'air libre. Pensez aussi au soleil : si vous avez la possibilité de faire sécher vos couches au soleil, sachez que celui-ci a un très fort pouvoir blanchissant.
6. N'utilisez JAMAIS d'adoucissant, de javel, de vinaigre blanc, de cristaux de soude ou de liquide vaisselle, vous risqueriez d'endommager vos couches de manière irréversible (élastiques « cuits », décollement des membranes imperméables, ... etc.). Si vous souhaitez nettoyer en profondeur vos couches et vos inserts, reportez-vous à la partie « dégrassage » ci-dessous.



**La culotte en laine :
pour les bébés à la
peau fragile et pour
les parents
souhaitant des
matières naturelles**

Si vous optez pour des culottes de protection en laine, sachez que celles-ci nécessitent un entretien particulier !

Au quotidien, une bonne aération suffit pour entretenir les couches en laine, puisque c'est un matériau autonettoyant. Toutefois, toutes les deux à trois semaines, nous vous recommandons de **lanoliser** vos culottes en laine, à l'aide de lanoline.

Les étapes pour lanoliser vos culottes en laine :

1. Mettez de l'eau chaude dans une bassine.
2. Ajoutez-y 15 à 20ml de lanoline (ou une cuillère si vous avez de la lanoline « solide »)
3. Mélangez et ATTENDEZ que l'eau refroidisse.
4. Plongez la culotte dans la bassine et laissez-la tremper environ 6 heures, ou encore mieux, toute la nuit.
5. Essorez la culotte dans une serviette et faites-la sécher bien à plat. C'est prêt !



Décrassage

Pour conserver le pouvoir absorbant de vos couches intact, le décrassage est une étape inévitable. En effet, le calcaire et les minéraux contenus dans l'eau ainsi que les substances entrant dans la composition des lessives finissent par laisser des résidus sur les couches et les inserts, diminuant leur capacité d'absorption.

Comment savoir si vos couches / inserts sont encrassés ?

1. Vos couches absorbent moins que d'habitude, vous avez des fuites, alors que ce n'était pas le cas avant.
2. Une odeur d'urine de plus en plus forte se dégage de vos couches, même après un lavage en machine avec lessive et désinfectant.
3. Votre enfant commence à avoir les fesses rouges.

Nous vous conseillons de procéder à un décrassage tous les deux mois environ, pas plus. Pour décrasser vos couches, celles-ci doivent être propres au préalable. Ensuite, deux options : soit vous les lavez en cycle long à 60° sans aucun produit, soit vous les lavez en cycle long à 60° avec un désinfectant pour le linge type Miofresh. Vous pouvez laver vos inserts et vos couches sans partie imperméable (couches classiques) à 90°.

Nous vous déconseillons fortement l'utilisation de cristaux de soude comme cela est parfois indiqué sur le net, ce procédé risquant d'endommager irrémédiablement vos couches.

8

Une question ? Une réponse !



Pour clore ce guide, nous avons tenté de recenser les questions que les parents se posent le plus fréquemment, que ce soit avant de sauter le pas et de passer aux couches lavables, ou bien une fois qu'ils sont équipés.

Nous n'avons pas la prétention d'avoir réponse à tout, et cette liste est loin d'être exhaustive, néanmoins, nous espérons qu'elle apportera quelques réponses à vos interrogations.

De quoi ai-je besoin pour commencer ?

Si vous souhaitez passer 100% en couches lavables, avec une machine tous les 2 jours, nous vous conseillons de prendre :

Entre 17 et 20 couches pour le jour & la nuit (si vous optez pour un système TE2, il faudra 17-20 inserts lavables et 8-9 culottes de protection).

Attention : avant de vous lancer 100% dans les couches lavables, TESTEZ !

La meilleure façon de savoir si ce système vous convient, c'est de tester sur 24h donc achetez juste 3-4 couches lavables avant d'acheter des packs complets.

Comment choisir la taille de mes couches lavables ?

Nous vous invitons de lire le chapitre 3.

Comment choisir la matière de mes couches lavables ?

Les réponses se trouvent au chapitre 5 :)

Je viens de recevoir mes couches/ inserts neufs, que dois-je faire ?

Avant de commencer à utiliser vos couches et vos inserts, vous devez au minimum les laver une première fois à 60°, pour les débarrasser de leur apprêt et d'éventuelles substances qui auraient pu entrer en contact avec eux durant le transport.

Nous vous recommandons également, avant ce lavage, de faire tremper vos inserts une nuit entière dans l'eau froide afin de bien faire gonfler les fibres et d'optimiser ainsi l'absorption de vos couches.

Attention : ce conseil ne concerne pas les inserts et couches en microfibre, qui sont pleinement absorbants dès leur premier lavage.

Notez enfin qu'il faut compter une dizaine de lavages pour que les couches atteignent leur niveau d'absorption maximal (sauf pour la microfibre). Ne vous découragez pas si vous avez quelques fuites les premiers temps !

J'ai des fuites, pourquoi ?

Une couche lavable offre un système d'absorption mécanique, à l'opposé des couches jetables traditionnelles qui offrent une absorption chimique, grâce notamment au gel SAP (superabsorbent polymer), une substance toxique.

La première conséquence est que lorsque le noyau absorbant de la couche lavable arrive à saturation, il ne peut plus absorber. Ainsi, n'attendez pas trop longtemps avant de changer votre enfant, 3h de tenue est une très bonne moyenne pour une couche lavable.

C'est pourquoi il est également important de bien choisir vos solutions de change lavables en fonction de vos occupations et de vos impératifs : avez-vous un gros dormeur ? Passez-vous plusieurs heures au parc ? Portez-vous votre enfant en écharpe ? Autant d'habitudes que vous devez prendre en compte lorsque vous utilisez des couches lavables.

Au-delà de ce constat, plusieurs raisons peuvent expliquer les fuites :

- Premièrement, une installation hasardeuse : quel que soit le système que vous utilisez, les parties absorbantes de la couche ne doivent pas dépasser des parties imperméables. Veillez à ce que doublures, voiles, et inserts soient bien positionnés au centre de la couche, sans être à cheval sur les élastiques, sinon c'est la fuite assurée.
- Habillez votre enfant avec des vêtements adaptés, qui ne le serrent pas trop, sinon les mouvements de votre enfant presseront le tissu saturé d'humidité, et l'effet sera le même que lorsque l'on presse une éponge humide.
- Peut-être que vos couches n'ont pas encore atteint leur pouvoir absorbant maximum : comptez au moins une dizaine de lavages pour ce faire.

Attention également à bien adapter la taille de la couche à votre enfant et sa morphologie : trop grande, la couche ne fait pas barrière et c'est la catastrophe !

Trop petite, c'est comme si la couche était essorée en permanence. Vérifiez que vos couches sont à la bonne taille : vous devez pouvoir passer deux doigts entre l'élastique et la peau de votre bébé.

Enfin, vos couches et vos inserts sont peut-être encrassés. Procédez à un dégrassage comme expliqué plus haut et veillez à bien utiliser une lessive adaptée.

Les accessoires sont-ils indispensables ?

Non ! Vous n'avez pas nécessairement besoin de doublures, de boosters, de voile de protection ou d'un seau à couches. Vous pouvez tout à fait vous débrouiller sans... mais il est vrai que ces à-côtés vous simplifieront tout de même grandement la tâche et seront un vrai plus au quotidien.

Nous vous recommandons au minimum l'achat d'une lessive adaptée, et d'un seau ou d'un sac de stockage, pour l'entretien de vos couches.

J'ai lavé mes couches avec une lessive traditionnelle, c'est grave ?

Si c'est une fois, non ! Mais attention à ne pas encrasser vos couches en utilisant une lessive inadaptée ou de l'adoucissant. A moyen terme, elles perdront leur capacité d'absorption et vous risquez d'avoir des fuites.



Puis-je laver mes couches au savon de Marseille / fiel de bœuf / avec des cristaux de soude... ?

Pour toute question relative à l'entretien de vos couches lavables, nous vous invitons à vous reporter au chapitre concernant cette thématique.

Acheter des couches lavables d'occasion, oui ou non ?

S'équiper en couches lavables représente un budget conséquent. Aussi il n'est pas rare que certains parents revendent leur matériel une fois leur enfant devenu continent.

L'avantage ? Vous profitez d'un stock déjà rodé et bien absorbant à moindre coût !

L'inconvénient ? Vous ne savez pas comment les couches ont été entretenues et vous pouvez avoir de mauvaises surprises.

Mais si vous souhaitez acheter vos couches d'occasion ou même les louer pour voir si cette solution est faite pour vous, c'est possible ! C'est même une très bonne idée. Nous vous recommandons, si vous optez pour cette solution, de passer par des professionnels, comme la société [Locacouche](#).

Faut-il impérativement acheter de la marque ? J'ai vu des couches lavables pas chères, que valent-elles ?

Si les couches lavables les plus répandues dans le commerce ont un coût, c'est qu'il y a une raison. La confection d'une couche nécessite de nombreuses heures de travail et un véritable savoir-faire, ainsi que des matériaux de qualité qui dureront dans le temps. Acheter des couches lavables « pas chères », c'est prendre le risque d'investir dans un produit de qualité médiocre, quand il n'est pas dangereux pour la peau et la santé de votre bébé. Si vous avez un petit budget, préférez un plus petit stock, mais de qualité, ou bien la location ou l'achat d'occasion.

Mon enfant a déjà 6 mois, 1 an, 2 ans, cela vaut-il le coup de passer aux couches lavables ?

C'est à vous de voir ! Effectivement, vous avez commencé en couches jetables et s'équiper en couches lavables en cours de route peut vous sembler irraisonné. Toutefois, votre enfant en deviendra pas continent du jour au lendemain, y compris la nuit. Vous allez donc continuer à utiliser des couches encore un certain temps, pourquoi ne pas le faire avec des produits respectant sa peau et la nature ? N'oubliez pas non plus que plus votre enfant grandit, moins vous avez besoin de changes. Vous pouvez donc vous constituer un petit stock au fur et à mesure que vous finissez vos couches jetables, histoire de lisser vos dépenses.

Si vous pensez à la peau de votre bébé, à notre planète et à notre façon de consommer, il n'est jamais trop tard pour passer aux couches lavables !