COMMENCEZ UNE BELLE HISTOIRE AVEC LES COUCHES LAVABLES !

GUIDE D'UTILISATION

MIGNON

RESPONSABLE

ÉCONOMIQUE

RÉUTILISABLE

FUN

UN DOUTE, UNE QUESTION ?

Contactez l'un des points prêt et conseils dans les Ardennes !

SOMMAIRE

CONTEXTE 3

COMPOSITION D'UNE COUCHE LAVABLE 3

TAILLE UNIQUE OU MULTI-TAILLES ? 4

TECHNIQUE DE FIXATION 4

QUEL TYPE DE MODÈLE CHOISIR ? 5

LES DIFFÉRENTES MATIÈRES 7

COMMENCER EN TOUTE SÉRÉNITÉ ! 8

EN DÉPLACEMENT 11

DES PETITES SOUCIS ? NOS SOLUTIONS ! 11

CONTEXTE

Les couches-culottes représentent **8 % du poids des ordures ménagères résiduelles** soit, en moyenne 17 kg/an/ardennais *(source : VALODEA 2020)*. Une **solution** existe pour éviter ces déchets : **l'utilisation des couches lavables !**

+ saines et plus confortables

Les couches lavables n'ont plus rien à voir avec les langes qu'utilisaient nos grands-parents. Elles sont **faciles à mettre, ergonomiques pour l'enfant et modernes !** Plusieurs modèles existent : en chanvre, coton, bambou, micropolaire, à pression, à l'aide de velcros... Un vaste choix qui **s'adapte à l'enfant, au budget et aux goûts de chacun.**

+ économiques

Un enfant consomme entre **4 000 et 5 000 couches jetables de la naissance à la propreté** (2 ans et demi). Ce qui représente un budget moyen de **1 000 €** ! Le **coût d'achat et d'entretien** (lavages, séchages…) **des couches lavables** est évalué à **600 €** par enfant. Les économies sont d'autant plus importantes si vous envisagez d'avoir d'autres enfants puisque vous réutiliserez les couches acquises pour le premier. Pensez également aux **couches d'occasion ou revendez les vôtres** pour faire encore plus d'économies !

+ écologiques

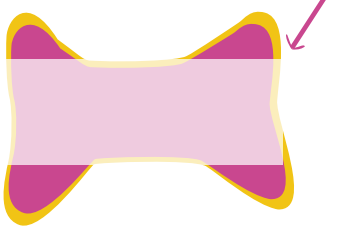
De leur fabrication à leur fin de vie, les **couches lavables consomment 3 fois moins d'énergie, 2 fois moins d'eau et génèrent 60 fois moins de déchets !** Seul le voile de la couche lavable se jette.
Fini la poubelle qui déborde !

COMPOSITION D'UNE COUCHE LAVABLE

Un couche lavable est composée de 3 éléments clés :

Un voile protecteur qui sert à protéger la couche et à séparer les selles.

Une enveloppe imperméable qui protège les vêtements de l'humidité.



Un noyau absorbant qui retient efficacement l'urine.

TAILLE UNIQUE OU MULTI-TAILLES ?

Taille unique

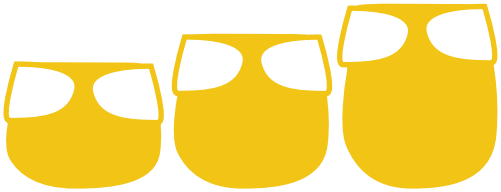
▶ La couche taille unique est une **couche évolutive** (de la naissance à la propreté), c'est une **solution économique**.

▶ La couche fonctionne avec un **système de pliage** maintenu par des pressions ou des scratchs.

Multi-tailles

▶ La couche multi-tailles est une couche qui **s'adapte** parfaitement à la **morphologie de l'enfant.** En effet, il y aura environ **3 tailles avant d'arriver à la propreté**.

▶ Elles nécessiteront donc l'achat de **plus de couches.** Cependant, elles seront moins utilisées et pourront être réutilisées pour plusieurs enfants sans soucis.



Taille 1 Taille 2 Taille 3

TECHNIQUES DE FIXATION

Scratchs

Ajustable, facile à mettre et à enlever. Prenez des rabats pour les velcros.

Pressions

Technique plus **solide** donc **plus durable** dans le temps. Elles **maintiennent bien** le bébé.

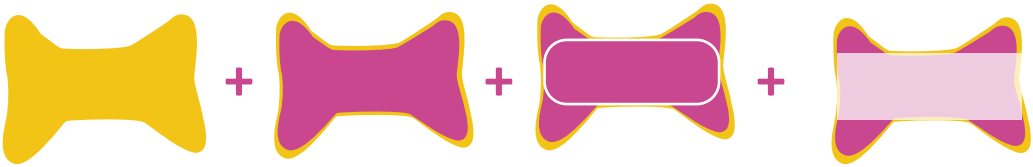
QUEL TYPE DE MODÈLE CHOISIR ?

Modèle classique

▶ La couche classique se compose de **plusieurs parties** : la **culotte de protection** (imperméable ou appelée surcouche), le **noyau absorbant** (la couche absorbante) et le **lange préplié ou insert**. Le lange est un carré de tissu pré-plié. C'est une matière très confortable, économique et s'adapte très bien aux nouveaux-né.

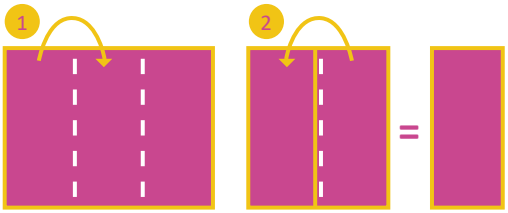
▶ C'est le système de **couche le plus absorbant** car la couche est **élastique aux cuisses** et à la **taille**. Elle existe soit en taille unique ou en mutli-tailles.

▶ La culotte de protection se met au dessus de la couche, elle peut être réutilisée plusieurs fois si elle n'est pas été sali.



Culotte de protection | Couche absorbante | Insert | Feuille/voile de protection

Astuce : Pour le pliage des **inserts prépliés**, procédez de cette façon suivante :



Modèles Tout-en-un (TE1)

▶ La couche tout-en-1 est la plus **simple d'utilisation**, elle se **change comme une jetable**. En effet, elle est en une **seule partie qui assure l'absorption**. L'insert est cousu dans la couche ou à insérer dans la poche.

▶ Il vous faudra plus de **20 couches pour assurer un bon roulement** entre les sales et les propres afin d'avoir un stock suffisant.

▶ Cependant, elles sont plus **longues à sécher.**

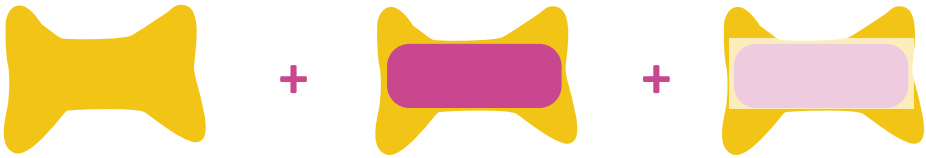
Culotte de protection avec insert intégré | Feuille/voile de protection

Modèle tout-en-deux (TE2)

▶ La couche tout-en-2 se compose d'un **insert à déposer dans la culotte de protection**. À chaque change, il faut **enlever l'insert sale et remettre un propre**. Si la **culotte imperméable est propre, celle-ci peut être réutilisée et ce à plusieurs reprises.** Une feuille (ou voile polaire) de protection est mis par dessus afin de collecter les selles plus facilement.

▶ Prévoyez environ **10 culottes de protection et 20 inserts** et **quelques boosters** pour augmenter l'absorption notamment pendant la nuit et les siestes. Ce type de modèle est très **économique car il vous faut peu de couches**.

▶ Les TE2 étant séparables, elles sèchent alors plus vite.



Culotte de protection | Insert | Feuille/voile de protection

Culotte d'apprentissage

▶ La culotte d'apprentissage est **idéale pour passer à la propreté**. Elle **s'enfile comme une culotte**.

▶ Elle donne la **sensation d'humidité** tout en minimisant les accidents afin que l'enfant prenne **conscience de son besoin** et le **motive donc à aller sur le pot**.

Maillot de bain lavable

▶ La couche lavable de piscine est **utilisée à la mer comme à la piscine**. Le noyau absorbant (l'insert lavable) se pose sur la culotte de protection.

▶ Le maillot de bain **retient les petits accidents**.

▶ Il en existe en multi-tailles ou en taille unique, à vous de choisir.

Culotte de protection | Insert lavable

LES DIFFÉRENTES MATIÈRES

Il existe un certain nombre de **matières, souvent naturelles,** qui offrent toutes un **compromis entre prix, qualités environnementales et techniques**. Préférez les **textiles certifiés «OEKO-TEX®»** qui garantissent l'absence de substances chimiques.

CULOTTE DE PROTECTION

La culotte de protection **empêche les fuites et englobe la partie absorbante**.

Laine

- Naturelle, imperméable, respirante
- Conseillée pour les peaux fragiles
- Idéale pour la nuit
- Séchage long
- Entretien plus délicat
- Volumineux

P.U.L. (polyuréthane laminé)

- Très imperméable, respirant
- Tissu s'adaptant à tous types de couches
- Séchage très rapide
- Entretien facile
- Lavage à 40° max et pas de sèche-linge

NOYAU ABSORBANT

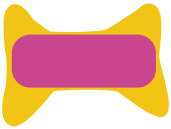
Le noyau absorbant **capte instantanément les liquides**, y compris les gros pipis. Grâce aux différentes matières existantes, l'**effet au sec** est au rendez-vous, et l'enfant ne ressent pas l'humidité.

Coton

- Anallergique, résistant
- Bonne absorption
- Séchage très rapide

Chanvre

- Anti-bactérien, résistant
- Bonne absorption
- Séchage normal
- Durci à l'usage
- Mélangé à du coton



Microfibre/polaire

- Douce, effet au sec
- Bonne absorption
- Séchage très rapide
- Peut être fabriquée à partir de matériaux recyclés
- Économique

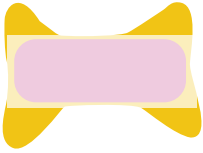
Bambou

- Doux, résistant, souple
- Absorption maximale : idéal pour les longues siestes et la nuit
- Séchage long

Tencel® ou lyocell®

- Doux, souple, fin
- Bonne absorption
- Séchage long
- Produit à partir de pulpe de bois

VOILE/FEUILLE DE PROTECTION



Le voile ou feuille de protection **protège la couche lavable des selles** du bébé. Cela permet aussi de **changer le bébé rapidement et facilement** : il suffit d'enlever la feuille avec les selles de l'enfant et de la jeter dans le compost ou dans la poubelle. La feuille **peut être également lavable**, donc plus écologique. La feuille de protection **se met sur le noyau absorbant ou l'insert**, en contact direct avec les fesses de l'enfant.

Micropolaire

- Synthétique, fine, douce
- Effet bébé au sec
- Séchage très rapide
- Lessivable même après une selle

Cellulose

- Biodégradable
- Peut être jeté ou lavé en machine plusieurs fois à la suite d'urines
- Séchage très rapide

COMMENCER EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

Pas de panique, on trouve son organisation !

▶ Dans un premier temps, vous pouvez **alterner couches jetables et réutilisables** et passer **progressivement aux couches lavables**.

▶ Selon le type de couches que vous aurez choisi, vous aurez besoin **en moyenne de 24 couches pour nouveau-né et de 15 couches environ pour un enfant plus grand** afin de faire un roulement entre couches sales (stockage, lavage et séchage) et propres, prêtes à être utilisées.

Avant la première utilisation

▶ Avant d'utiliser les couches lavables et notamment le noyau absorbant, il est impératif de les **laver à 40° au moins trois fois pour maximiser l'absorption** et ainsi, limiter les fuites.

▶ Pour encore plus d'efficacité, mettez les couches, inserts et boosters **dans de l'eau froide pendant 24h, les fibres se gonfleront d'eau et deviendront encore plus absorbantes !** À noter, l'absorption des couches lavables est optimale **au bout d'environ 10 lavages**.

Changer le bébé avec une couche lavable, aussi simple qu'une jetable !

▶ Pensez à avoir **tout à portée de main** pour faciliter le change du bébé et d'être à l'aise.

Astuce : **Assemblez les couches à l'avance** et mettez-les dans une grande boite ou dans un grand tiroir.

▶ Pour éviter les fuites, **ajustez la culotte tout en laissant un petit espace** (vos deux doigts doivent passer au niveau du ventre).

▶ Pour le change, utilisez une **lingette réutilisable** ou un **gant de toilette imbibé d'eau savonneuse ou d'eau nettoyante** (eau florale par exemple). Les **crèmes de change et le liniment peuvent** encrasser les couches lavables ainsi que vos lingettes réutilisables et réduire leur absorption.

▶ Pour les **siestes et la nuit**, privilégiez les **boosters pour une meilleure absorption** !

▶ Ajoutez une **feuille de protection ou un voile micro-polaire** sur la partie absorbante de la couche afin de **collecter les selles et obtenir un meilleur effet au sec**.

Mon bébé a fait caca et/ou pipi !

▶ **Jetez la feuille de protection avec les selles dans la poubelle** . Si vous utilisez les voiles polaires, lavez-les en machine afin de les réutiliser.

▶ Si vous **utilisez des TE2 ou TE3**, **la culotte de protection peut être réutilisée** si elle n'est pas salie ou très peu. Si c'est une **TE1, stockez la couche dans l'attente de la laver et pensez à sortir l'insert de la poche.** Mettez également les lingettes réutilisables et les gants de toilette dans un seau par exemple.

▶ Si l'**insert et/ou la couche de protection sont très sales**, n'hésitez-pas à **les rincer et à les détacher** à l'aide d'un **savon détachant** puis mettez-les rapidement en machine.

Astuce : Gardez le bain du bébé pour rincer rapidement les couches souillées de la journée.

Stockage

+

▶ Pour le **stockage des couches sales et inserts** (dans l'attente d'être lavés, maximum 2 jours), mettez-les dans un **seau fermé mais aéré pour éviter l'humidité et la fermentation.**

Pour faciliter le transfert en machine, mettez un filet à linge dans le seau afin d'y stocker : culottes de protection, couches absorbantes, inserts, voiles, lingettes réutilisables.

▶ Pour **éviter les odeurs**, ajoutez quelques **gouttes d'huile essentielle** d'arbre à thé au fond du contenant ou utilisez le spray désodorisant et anti-bactérien.

Lavage en machine

▶ Les couches lavables, les inserts, voiles/feuilles de protection et les lingettes **se lavent à 40° avec une lessive* sans glycérine, ni adoucissant, ni de savon de Marseille** qui réduisent l'absorption des couches. Privilégiez les lessives écologiques et en poudre qui donnent de bons résultats. Il est conseillé de faire un essorage à 1 200 tours/min.

▶ Ils peuvent être **lavés avec votre linge habituel** (vêtements, linge de maison...). Vous pouvez **effectuez un rinçage uniquement avec les couches et les inserts** avant de lancer un cycle long avec l'ensemble de votre linge, **cela permettra d'évacuer l'urine**.

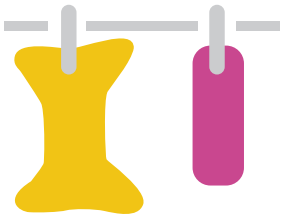
▶ Attention, **n'oubliez pas de replier les scratchs** des couches afin de ne pas les abîmer au lavage et qu'ils ne se collent pas à d'autres linges.

▶ Vous pouvez ajouter **quelques gouttes d'huiles essentielles** assainissantes (arbres à thé, lavande) dans le bac d'assouplissant de votre machine pour **désinfecter** votre linge.

▶ Il est conseillé de faire **au moins deux lavages par semaine** afin d'éviter les odeurs.

** Exemples de lessives adaptées : Apta écologique en poudre, lessive Ecodoo, Leclerc Eco +, Leclerc marque repère liquide, Leclerc Uni Vert liquide, Lidl, Potion (lessive spéciale couches lavables), lessive maison à la cendre, lessive écocert de chez Stanhome, lessive Etamine du lys de bébé, lessive Ulrich, lessive liquide écologique Leclerc, lessive Super croix secret d'ailleurs, lessive écologique Super U, lessive liquide de la marque Biocoop, lessive Rainette à l'aloe vera, lessive en poudre écologique aux HE lavande Casino, lessive écologique Ecover d'Intermarché, lessive l'Arbre vert, lessive Primewash, Aquilaun de chez Stanhome, lessive écologique Auchan, lessive en poudre concentré au savon végétal Carrefour Eco planète, X-tra en poudre, X-tra total en poudre... (source : www.ptitsdessous.com,locacouche).*

Séchage à l'air libre, c'est plus écologique !



▶ La méthode la plus écologique est de les **étendre dehors à l'air libre** (détache et blanchit naturellement). Pour les **parties absorbantes, il vous faudra 24h pour les faire sécher** (selon le modèle, le tissu et les conditions de séchage).

À savoir : Une **couche démontable** (TE2 et TE3) **sèche plus vite qu'une couche-tout-en un** (TE1). Par ailleurs, c'est la microfibre qui sèche le plus vite contrairement au coton, au chanvre, au bambou ou au tencel.

▶ Si besoin, séchez vos inserts au sèche-linge pour gagner du temps : réglage délicat ou 30 min et finir à l'air libre (pour un bon compromis).

▶ **Les culottes de protection ne doivent pas être passées au sèche-linge, ni séchées sur un radiateur.** Le choc thermique risquerait de fragiliser le film imperméable et rendre la culotte inutilisable.

▶ Il est déconseillé de mettre les couches avec scratchs au sèche-linge.

Le décrassage, c'est simple !

▶ **Tous les trois mois** et quand les couches commencent à être de **moins en moins absorbantes**.

▶ Cette technique permet de **désinfecter** (surtout après une gastro-entérite) et d'**éliminer tous les résidus** (lessive, crèmes, dépôts de calcaire...) malgré une bonne routine.

▶ Commencez par faire un **lavage habituel à 40° des parties absorbantes** (inserts, langes, couches absorbantes des couches classiques et lingettes également).

À noter : Il est **inutile de décrasser les culottes de protection**, en plus cela risquerait de les abîmer.

▶ Puis, faire tremper pendant environ 12h les couches dans de l'eau très chaude dans une bassine avec :

- **2 cuillères à soupe de percarbonate de soude**,
- **2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude**.

▶ Essorez en machine, renouvelez l'opération jusqu'à l'obtention d'une eau claire.

▶ Si le problème persiste, **revoyez peut-être la routine** (lessive, crèmes, roulement de lavage...) et n'hésitez-pas à **contacter le point de prêt et de conseils** afin de vous **aider à résoudre le problème** !

Cela vous paraît compliqué ? Mais non, c'est juste une question d'habitude !

EN DÉPLACEMENT

En balade

▶ Pour faciliter l'organisation, **préparez bien tout l'équipement nécessaire** (couches, voiles, eau, lingettes lavables ou gant de toilette) au change du bébé.

▶ Prenez avec vous un **sac de stockage** : d'un côté, les propres et de l'autre, les sales.

▶ Vous pouvez **laisser les selles dans la couche** dans l'attente de trouver une poubelle pour les jeter.

En garde

▶ Si le bébé est **gardé par une assistante maternelle ou la crèche** (ou les grands-parents), abordez le **sujet de façon positive et les motivations**.

▶ Quand la structure de garde sera prête, **présentez les modèles de couches utilisés** ainsi que leur **fonctionnement**.

▶ Comme en déplacement, un **sac de stockage** à deux compartiments sera nécessaire (sale et propre). À la fin de la journée, le sac vous est rendu, et vous n'avez plus qu'à les laver.

DES PETITS SOUCIS ? NOS SOLUTIONS !

Au secours, des fuites !

▶ **La culotte est mal réglée** (soit trop serrée ou pas assez), pensez à laisser **un espace au niveau du ventre**.

▶ Des **vêtements trop serrés** : optez pour des **habits plus amples** (sarouel, body de taille supérieure).

▶ Le bébé fait des **gros pipis** : mettez un booster ou essayer un autre matière d'insert plus absorbante (exemple : le bambou). **Pour les siestes et la nuit, n'hésitez-pas à mettre un booster !**

▶ Le **modèle est trop petit, trop grand, pas adapté à la morphologie** : essayez un autre modèle !

▶ **Les couches sont neuves** : les parties **absorbantes n'ont pas été assez lavées** (au minimum 3 fois, 10 fois pour être efficace).

▶ Les parties absorbantes sont **encrassées** (dû à la lessive, la crème, le calcaire présent dans l'eau) , **optez pour un décrassage** ! Pour le savoir**, versez de l'eau sur la couche** et regardez le temps d'absorption : **si l'eau ne pénètre pas, la couche est encrassée !**

Des rougeurs

Les enfants qui portent des couches lavables ont rarement des rougeurs ou érythèmes fessiers. Les poussées dentaires ou des selles acides peuvent en être la cause mais d'autres facteurs peuvent jouer :

- La **transition entre les couches jetables et lavables** : l'humidité n'est pas la même, les rougeurs disparaîtront au bout de quelques jours.
- La fréquence des **changes** du bébé, qui doit se faire **toutes les 3h maximum**. Pour la nuit, vous pouvez ajouter un voile polaire pour diminuer la sensation d'humidité lié à l'urine.
- Prêtez attention au **rinçage des couches**, il n'est peut-être pas suffisant.
- Un **mauvais dosage de la lessive** (pas assez ou en trop grande quantité) ainsi que la **qualité de celle-ci**.
- Une **eau trop calcaire** : utilisez un anti-calcaire ou du vinaigre lors du lavage.
- Un **mauvais positionnement de la feuille de protection** : essayer sans ou mettez un voile en micro-polaire.
- Les rougeurs se trouvent autour de la taille, la couche est donc **trop serrée** : adaptez la couche à la morphologie de l'enfant ou choisissez un modèle adapté.

Des tâches se sont incrustées

Pour **éviter les tâches incrustées**, voici quelques conseils :

- **N'utilisez pas de crèmes pour le change,** elles se fixent sur le tissu.
- **Utilisez un voile ou une feuille de protection** pour collecter les selles.
- **Nettoyez rapidement** en cas de débordements (rincez à l'eau froide).
- **Laissez de la place dans la machine** à laver afin que le lavage soit bien effectué (comme pour votre linge habituel).

Malgré les recommandations, il reste des tâches :

- **Frottez avec un savon** type «fiel de bœuf».
- **Exposez la tâche au soleil**, c'est un blanchissant naturel !

Des odeurs

- Si la **couche est propre, revoyez votre routine** : lavage plus long, 40° minimum, double rinçage.
- Pour les **siestes et la nuit**, vous pouvez **utiliser une couche en laine,** la matière est plus aérée.
- L**avez vos couches tous les 3 jours au maximum.**
- Pendant le **stockage** (dans l'attente d'être lavée), **ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande pour désodoriser ou encore un spray spécialisé**.
- **Rajouter du percarbonate de sodium** (sel détachant), du **bicarbonate de soude**, de l'**huile essentielle** d'arbre à Thé **avec votre lessive** (un ingrédient au choix).

Des forums et des groupes Facebook existent sur les couches lavables, demandez de l'aide ou partagez votre expérience !

UN DOUTE, UNE QUESTION ?
Contactez l'une des points de prêt et conseils des Ardennes !

Parlez-en autour de vous...

Transmettez votre **PASSION** des **COUCHES LAVABLES** et ses avantages !

Grâce au kit d'essai d'un mois*, vous allez pouvoir trouver le bon modèle correspondant à votre bébé et à votre rythme.

*Modalités selon le point prêt et conseils

D'AUTRES QUESTIONS ?

Vous souhaitez emprunter un kit d'essai ?

Contactez l'un des points de prêt et conseils dans les Ardennes !

Liste sur valodea.fr

Portes du Luxembourg

Vallées et Plateau d'Ardenne Communauté de Communes

Tou'Proch

argonne ardennaise Environnement

ARDENNE METROPOLE

Les Crêtes Préardennaises Communauté de Communes

Parentage & Cie

VALODEA

© VALODEA 2021 - Source : ADEME - Conception et réalisation : Service communication de VALODEA - Photos : VALODEA, Stocklib, lilinapy, eco-bébé.