

Une Couche lavable moderne, c'est...

en coton (bio)

en chanvre

un noyau absorbant textile

cousu, à insérer, à clipser,
une couche préformée, ...

en bambou

en Tencel®

en polyester

en microfibre...

des élastiques

dans le dos

aux cuisses

sur le ventre

un système
de fermeture

à scratch

à pressions

en PUL

en laine

en polaire

en nylon

une enveloppe extérieure
imperméable et respirante



JETABLE

5000 couches de 0 à 2 ans.

Gel absorbant, parfum, composants inconnus.

Étanches à l'air.

Matières plastiques et cellulose.

1 tonne de déchets dégradables en 200 à 500 ans.

650 kg de matières premières (pétrole et cellulose).

Consommation d'énergie pour la fabrication.

120 m³ d'eau (fabrication).

1500 € de 0 à 2 ans.

10 min/jour (achats + élimination des couches sales).

Stockage des couches sales avec les selles : odeurs et bactéries.

Barrières anti-fuites, bande autoagrippantes, forme anatomique.



LAVABLE

20 à 40 couches.

Pas de produits chimiques, respectent les peaux fragiles.

1° de moins dans la couche, bébé transpire moins !

Matières textiles douces, comme un vêtement.

150 kg de déchets en grande partie biodégradables en quelques mois.

190 kg de matières premières (textiles et lessive).

Consommation d'énergie (fabrication + lavage) divisée par 2.

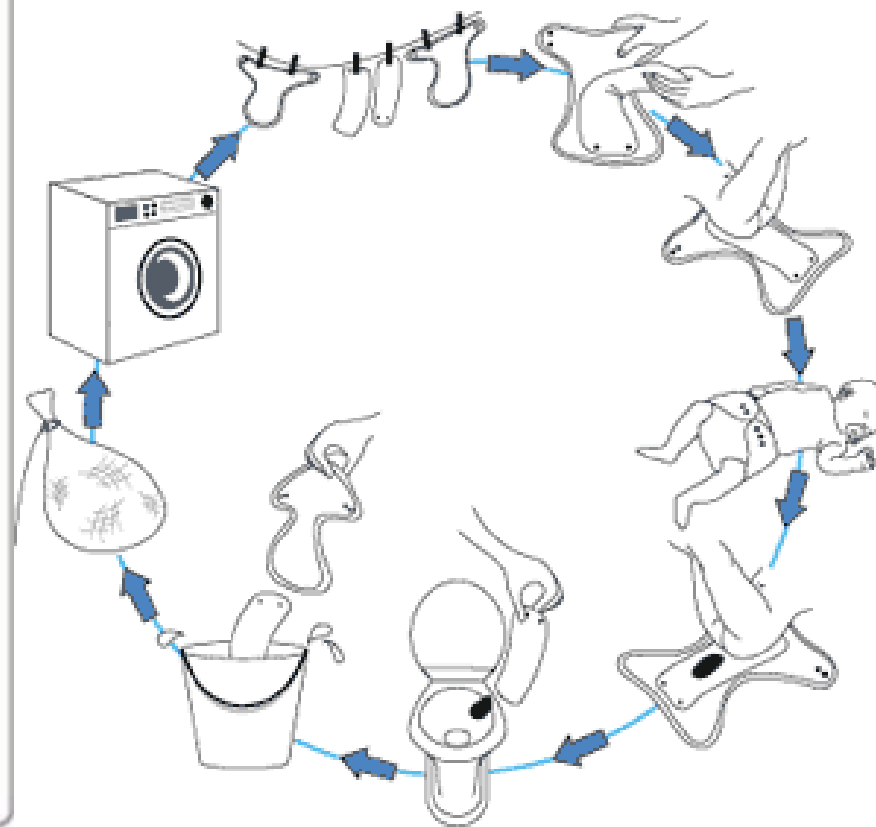
83 m³ d'eau (lavage des couches)

400 à 900 € de 0 à 2 ans, utilisables pour un 2^e enfant.

10 min/jour (lavage des couches en machine).

Élimination immédiate des selles (papier jetable dans les toilettes) pour une hygiène parfaite.

Barrières anti-fuites, velcro ou pressions, forme anatomique, absorption modulable.



Les couches lavables, par définition ça se lave... Entretien des couches lavables est très simple si l'on dispose des bons éclairages, en effet, il y a des règles à savoir!

Règle N° 1 : Je choisis une lessive adaptée!

Il faut choisir une lessive qui n'encrasse pas les couches sur le long terme! Une lessive peut encrasser oui, la faute aux résidus qui viennent se loger entre les fibres du tissu... Il faut choisir une lessive SANS GLYCERINE!

J'ai testé et approuvé: la lessive écologique Auchan, la lessive de chez Biocoop (+1 pour celle-ci car tu peux y aller avec ton bidon vide pour le remplir au rayon vrac!), l'Arbre Vert, Rainett à l'aloë vera, les balles de lavage (que tu trouveras [ici](#)) mais celle que j'utilise le plus souvent c'est ma lessive maison au savon de Marseille Marius Fabre, efficace et peu chère! —> [Ma recette de lessive](#) ! ☐

Règle N°2: Gare aux ajouts!

**L'adoucissant:* tu oublies ça imperméabilise, c'est les fuites assurées!

**Le vinaigre blanc:* il flingue les élastiques, mais tu peux l'utiliser si tu fais une machine uniquement avec les inserts (c'est ce que je fais!)

**Les cristaux de soude:* à utiliser « ponctuellement » lors des décrassages car c'est très agressif!

Règle N°3: Le liniment et la crème pour le change... ça dérange?

Certaines crèmes pour le change et liniments encrasseraient les couches et ça empêcherait donc l'absorption... En ce qui me concerne, en utilisant des voiles polaires ou papiers de récupération de selles je n'ai pas eu de soucis...il suffit de faire un décrassage des voiles polaires de temps en temps (ici tout les 3 mois).

Règle N°4: Le stockage!

Alors, pour ma part je stocke A SEC dans une poubelle, je glisse au fond de celle-ci une lingette lavable avec quelques gouttes d'[Huile essentielle de Tea Tree](#) (antibactérien et antifongique) et puis c'est tout. Certaines personnes pratiquent le « trempage », personnellement l'eau stagnante, ça ne m'inspire pas alors je ne pratique pas. Si bébé a uriné, la couche va dans le seau, avec son papier de protection si il y en a un (ça peut se laver et se réutiliser plusieurs fois!) si la couche contient des selles deux options:

- Je retire le voile et laisse la couche dans une bassine, je la rince, frotte avec un savon au fiel ([celui là](#)) et hop! dans la machine pour partir avec la prochaine tournée! J'utilise cette technique surtout si caca mou ou si selles de bébé allaité.
- Je retire le voile, mets le caca dans les WC, si besoin j'utilise du papier toilette pour le décoller... Je frotte les tâches de selles avec mon savon et hop! dans le seau!

Certains papiers de protection sont compostables, d'autres moins. J'ai eu mes WC bouchés par ces papiers alors à présent je les mets à la poubelle et non dans la cuvette! Note: Compost ou poubelle mais PAS CUVETTE!

Règle N°5: Détacher les couches...

Le savon au fiel: mouiller le savon et frotter directement sur la tâche, c'est tout simple et c'est très efficace!

Le soleil: Le soleil est un détachant/blanchissant naturel ! Tu as remarqué que certains de tes vêtements noirs ou foncés avaient spontanément éclaircis au soleil? Peut être une toile de tente qui au lieu de bronzer au soleil s'est plutôt décolorée ? C'est le même principe et c'est magique! Même en exposant une couche devant la fenêtre en plein soleil ça marche...

Tu peux trouver des recettes pour détacher tes couches avec du percarbonate de soude ou du bicarbonate... Je n'en parle pas car je n'ai jamais eu besoin d'essayer.

Règle N°6: Le Décrassage

Quand?

- Les couches absorbent moins bien, lorsque tu verses de l'eau dessus, l'eau ruisselle et ne pénètre pas le tissu, c'est fuites, fuites et fuites!
- « Ca puire messire! », les couches, malgré les lavages sentent mauvais?
- Bébé a des irritations au niveau du siège, ses fesses deviennent rouges alors qu'avant ce n'était pas le cas...

Si tu te retrouves dans ces situations alors un décrassage s'impose!!

Il est conseillé d'y avoir recours tous les 3 mois.

Comment?

Avant de te parler de ma façon de faire pour décrasser mes couches je te donne un conseil:

« On ne fait pas du propre avec du sale! »

Je m'explique, avant de décrasser tes couches, il faut décrasser ta machine à laver! C'est tout bête mais si je peux t'éviter de perdre du temps comme j'ai pu en perdre... Une machine à laver s'encrasse tout comme les couches s'encrassent (calcaire, lessive, résidus en tout genre...) alors si ta machine est encrassée, tu ne pourras pas obtenir de résultat satisfaisant, j'en ai fait l'expérience et désormais je commence toujours par faire tourner ma machine à vide à 90° puis à 60° avec une bouteille de vinaigre blanc et enfin un cycle avec des cristaux de soude! (oui j'y vais à fond!), je la nettoie, nettoie les bacs, le hublot etc. La première fois j'ai vraiment été surprise de voir à quel point ma machine à faire le propre était en réalité une sacrée crapouille!

- *Décrassage basique*: Tes couches ont été lavées, elles sont propres. Tu peux les faire tourner en cycle long à 60° sans aucun produits en général ça suffit! J'ajoute parfois du vinaigre blanc dans le compartiment lessive —> uniquement pour décrasser les inserts sans élastiques si le cycle sans rien ne me satisfait pas.
- *Décrassage au produit vaisselle*: Le produit vaisselle est dégraissant, si les couches sont encrassées par du liniment ou des crèmes grasses, il peut s'avérer intéressant. Il faut frotter les couches/inserts/voiles avec du produit vaisselle, laisser agir, rincer (ou laisser tremper) puis laver (sans lessive). Ce type de décrassage peut aussi être réalisé avec du percarbonate de soude.
- *Décrassage extrême aux cristaux de soude*: Soit en machine à 60° (mettre 2 c à s de cristaux directement dans le bac + du vinaigre dans le bac à assouplissant) , soit par trempage dans une baignoire d'eau chaude avec un peu de produit vaisselle + 1kg cristaux de soude—> brasser et laisser tremper une nuit! Le lendemain, laver en machine (sans lessive à 60°).

Un décrassage basique est généralement suffisant, c'est particulièrement vrai pour les culottes, les résidus se logent parfois dans le creux des élastiques ou des goussets mais il est préférable de ne pas avoir recours aux cristaux de soude et au vinaigre pour les entretenir! J'ai une fois mis mes te1 à poche dans un bain de cristaux de soude (5 minutes de trempage avec un gros lot d'inserts) puis je les ai sorties et mis en machine à 60° =====> ça ne les a pas flinguées mais je ne tenterai pas plus longtemps!

Règle N°7: J'ose les sorties!

Avant, quand je sortais, j'utilisais des couches jetables, ça me paraissait vraiment compliqué d'emmener mes couches lavables avec moi... C'était avant ☐

Désormais c'est très simple, pour les sorties, j'utilise un sac de stockage (comme [celui-ci](#)). Il en existe de plusieurs tailles, c'est très pratique, on y glisse une lingette avec quelques gouttes d'huile essentielle (Tea Tree, Lavande vraie,...) on change bébé, on retire les selles si besoin, on glisse la couche dans le sac et zou! on s'occupera du stockage à la maison (cf règle n°4!).

Voilà, je pense avoir fait le tour du cycle pour l'entretien de mes couches lavables! Maintenant c'est à toi de jouer!

« A vos couches! Prêts... Lavez! » ☐