

LES COUCHES LAVABLES

Guide d'utilisation

Tout comprendre sur les différents modèles, choisir et utiliser vos couches au quotidien



Bonjour !

Bienvenu dans le monde des couches lavables 😊

Nous avons créé ce guide pour vous aider à comprendre l'univers des couches lavables et à vous lancer facilement.

Vous y trouverez des informations sur les différents types de couches lavables, le stockage et l'entretien de vos couches, ainsi que nos astuces pour l'utilisation au quotidien.

Nous pensons qu'offrir le meilleur à nos enfants, c'est protéger notre planète, leur planète pour demain. Nous croyons fort dans l'idée qu'il est possible de concilier parentalité et consommation responsable et nous souhaitons partager nos valeurs avec le plus grand nombre.

Nous vous souhaitons de très beaux moments en portage.

Toute l'équipe du SITOM des Vallées du Mont-Blanc
&
Chloé, gérante de Loca'toune



POURQUOI UTILISER DES COUCHES LAVABLES ?

(Chiffres pour 1 enfant de 0 à 2 ans et demi)

COUCHES JETABLES

1000 kg de déchets, soit environ 5000 couches jetables
118 000 litres d'eau consommée

De 1800 € à 2500 €
Coût multiplié,
un 2ème enfant et il faut tout racheter

Nombreux éléments nocifs :
Polypropylène, hydrocarbures,
pesticides, glyphosate, etc.
Peu de réglementation



COUCHES LAVABLES

50kg de déchets. Tissu revendable et recyclable
95 000 litres d'eau consommée, entretien compris

De 400 € à 2000 €, suivant le modèle choisi.
+ d'économies à l'arrivée d'un 2ème enfant
Ne payez que les frais d'entretien,
environ 150 €/an

Douces et hypoallergéniques
Composition saine : coton biologique, bambou,
chanvre, etc

LES DIFFERENTS TYPES DE COUCHES LAVABLES

LA COUCHE TE1 "TOUT EN UN"

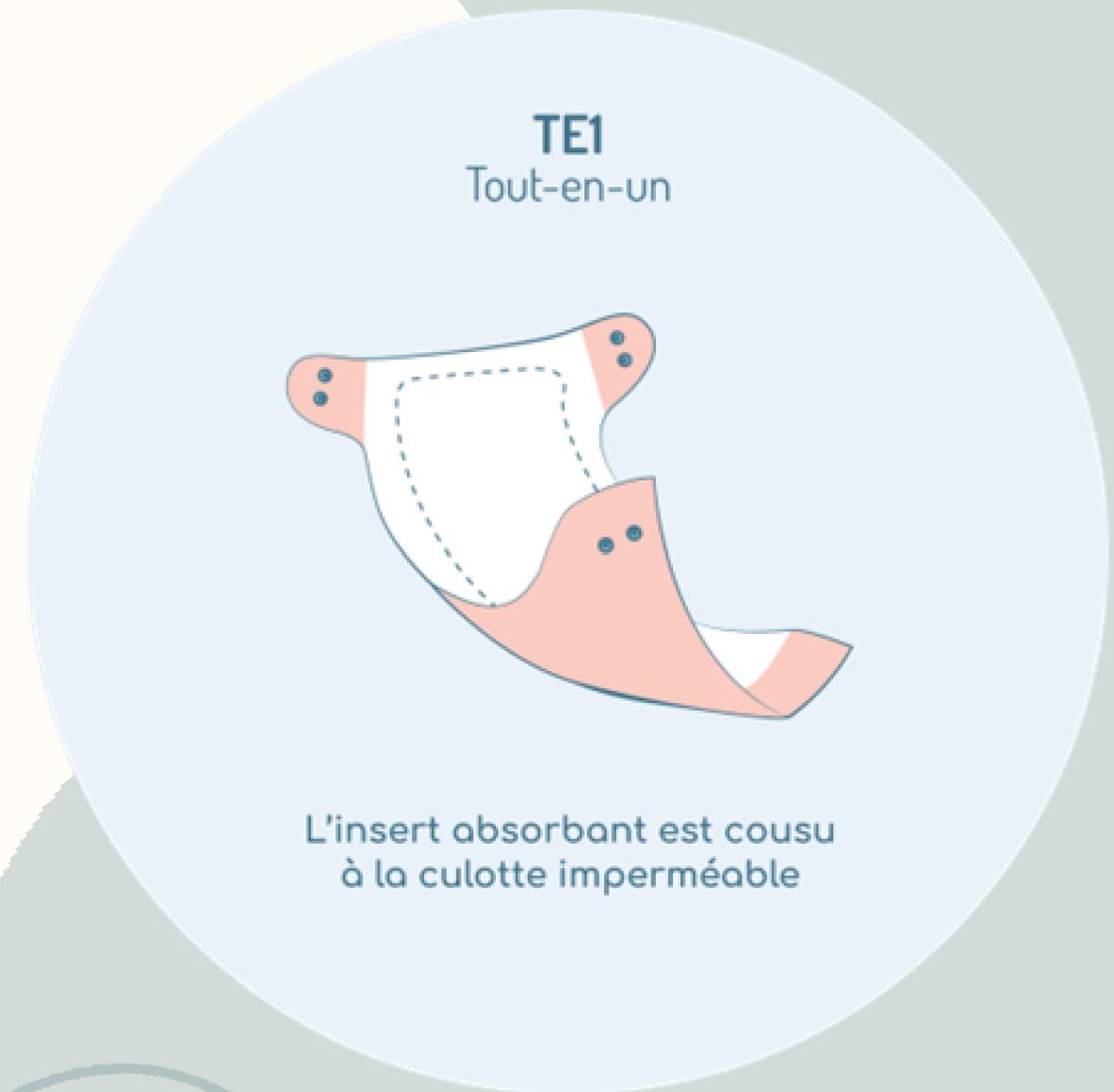
Dans la couche TE1, vous avez une partie imperméable et une partie absorbante cousues entre elles, de sorte qu'elles restent solidaires l'une de l'autre et ne peuvent pas être séparées.

Ce qui peut vous plaire :

- Si vous êtes novice, ce type de couches peut être rassurant car elle est très ressemblante esthétiquement à une couche jetable ;
- Elle demande très peu de manipulations.

Ce qui peut vous ennuyer :

- Vous devez mettre à laver toute la couche à chaque change ;
- Il est difficile de moduler le volume d'absorption.



LES DIFFERENTS TYPES DE COUCHES LAVABLES

LA COUCHE TE2 “TOUT EN DEUX”

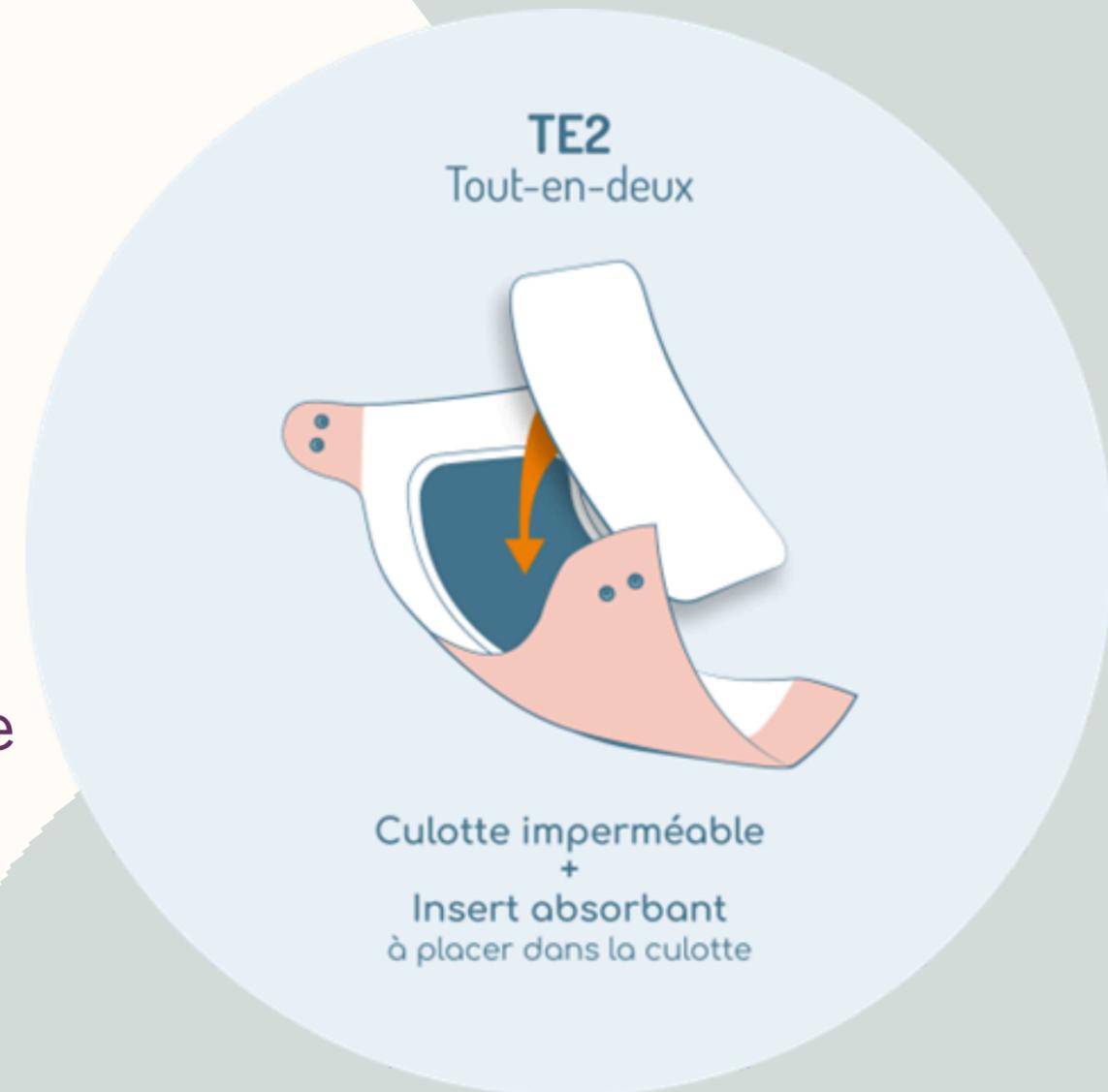
Dans la couche TE2, vous avez une partie imperméable et une partie absorbante qui se séparent. C’est le type de couche qui est le plus représenté sur le marché et le plus utilisé.

Ce qui peut vous plaire :

- Au moment du change, vous pouvez conserver la partie imperméable si elle n’est pas souillée et ne remplacer que la partie absorbante. Cela vous permet ainsi de réduire vos achats et vos lessives ;
- Vous pouvez facilement moduler le volume et la rapidité d’absorption en changeant la matière de la partie absorbante en fonction de vos besoins.

Ce qui peut vous ennuyer :

- Elle demande plus de manipulations ;
- Si vous êtes novice ou suivant votre mode de garde, elle peut être intimidante



LES DIFFERENTS TYPES DE COUCHES LAVABLES

LA COUCHE TE3 "TOUT EN TROIS"

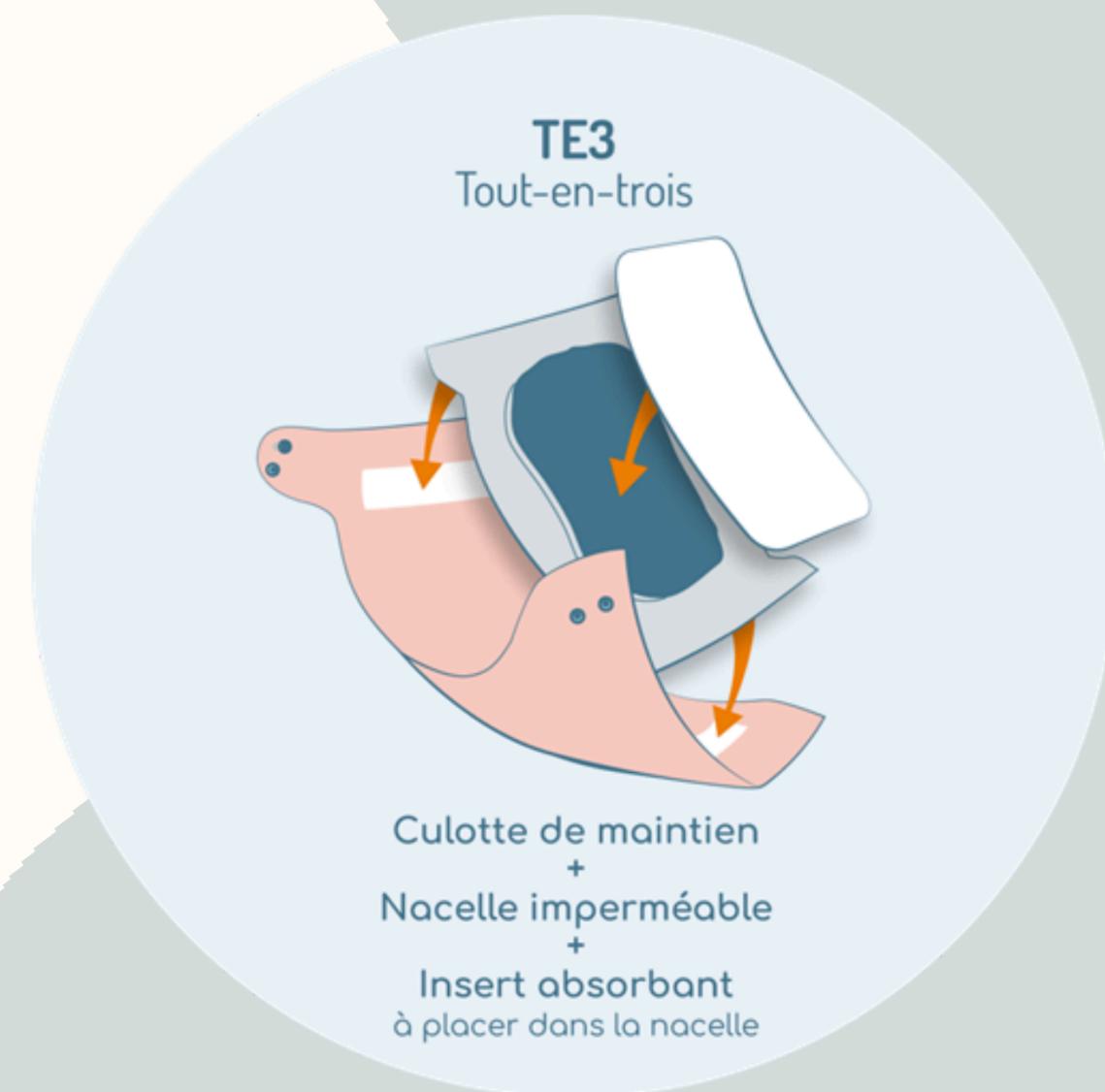
Dans la couche TE3, vous avez trois éléments séparables : la partie absorbante, la partie imperméable (en général sous forme de nacelle) et une culotte qui maintient l'ensemble.

Ce qui peut vous plaire :

- Vous pouvez choisir de ne remplacer que la partie absorbante, ou bien la partie absorbante + la nacelle imperméable. La culotte n'est en principe pas souillée et peut se changer une fois par jour ;
- Ces couches sont en général près du corps et donc plus fines que les autres.

Ce qui peut vous ennuyer :

- Si vous êtes novice ou suivant votre mode de garde, elle peut être intimidante ;
- Elle demande beaucoup de manipulation au moment du change



LES DIFFERENTS TYPES DE COUCHES LAVABLES

LA COUCHE A POCHE

La couche à poche est un hybride entre la TE1 et la TE2. Vous la trouverez d'ailleurs souvent sous la dénomination « TE1 à poche ». Elle est composée d'une culotte imperméable avec une poche et d'une partie absorbante qui se glisse dedans.

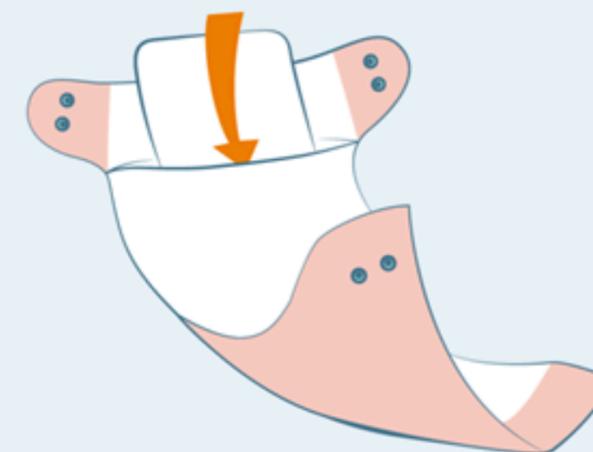
Ce qui peut vous plaire :

- La poche est en général faite dans un tissu « à effet au sec », pour le confort de bébé ;
- Comme les TE1, une fois montée elle ressemble à une couche jetable ;
- Vous pouvez choisir la partie absorbante et donc moduler l'absorption.

Ce qui peut vous ennuyer :

- Vous devez changer toute la couche à chaque change ;
- Elle demande quelques manipulations au montage.

COUCHE À POCHE



Culotte à poche imperméable
+
Insert absorbant
à glisser dans la poche

LES DIFFERENTS TYPES DE COUCHES LAVABLES

LA COUCHE CLASSIQUE + SHORTY IMPERMEABLE

La couche classique est une couche qui est absorbante sur toute sa surface. Pour être efficace, vous devez l'utiliser avec une surcouche imperméable.

Ce qui peut vous plaire :

- Elle est très absorbante, c'est la couche indispensable pour la sieste ou la nuit.

Ce qui peut vous ennuyer :

- Elle est beaucoup plus volumineuse que les autres types de couches.



LES DIFFERENTS TYPES DE COUCHES LAVABLES

LE LANGE A NOUER + SHORTY IMPERMEABLE

Un système d'absorption complet qui se noue avec un noeud et se porte avec une surcouche imperméable. C'est actuellement le modèle le plus évolutif du marché qui offre une grande flexibilité et une adaptation continue aux besoins changeant de votre bébé.

Ce qui peut vous plaire :

- Polyvalent et évolutif ;
- Confortable et sain ;
- Hyper absorbant ;
- Pratique autant la journée que la nuit.

Ce qui peut vous ennuyer :

- Peut impressionner au début sur la mise en place.

Lange à nouer + Shorty



1



2



3



4



5



6



7



8



9

LES DIFFERENTS TYPES DE COUCHES LAVABLES

LA PREPLATE + SNAPPY + SHORTY IMPERMEABLE



Un système d'absorption complet qui se fixe avec un snappi et se porte avec une surcouche imperméable. Cette couche existe en version jour et nuit, avec ou sans élastique et parfois même à scratchs, évitant ainsi l'utilisation d'un snappi.

Ce qui peut vous plaire :

- S'utilise le jour et la nuit ;
- Confort ;
- Finesse ;
- Absorption.

Ce qui peut vous ennuyer :

- Apprendre à plier la couche ;
- Apprendre à poser le snappi.

Couche préplate + Shorty



1



2



3



4



5



6



7



8



INSERT

Un insert est une pièce de tissu absorbant, en général sous forme de rectangle ou de carré à plier, composé de plusieurs couches de tissu absorbant. Il constitue la partie absorbante d'une couche lavable et doit se placer dans les culottes imperméables ou surcouches.

BOOSTER

Un booster est un insert, en plus fin : composé de seulement 1 ou 2 couches de tissu. Il vient compléter un insert en augmentant légèrement l'absorption de la couche, sans en augmenter trop l'épaisseur.

LANGE

Un lange est un grand carré de coton absorbant. Il peut être utilisé avec un pliage spécifique (par exemple de type « origami ») et un snappi pour le faire tenir. Il peut également être utilisé comme un insert, plié en forme de rectangle.

LES DIFFERENTS TYPES DE VOILES

Un voile peut être jetable ou lavable. Ils servent à recueillir les selles afin de les jeter à la poubelle

LES VOILES JETABLES

Les voiles jetables sont en cellulose. Attention, certains fabricants indiquent qu'ils peuvent être jetés dans les toilettes mais ils ne se dégradent pas assez vite pour les stations d'épuration.

Ils sont très pratiques mais ont l'inconvénient de retenir l'humidité, ce qui fait que certains bébés ne les tolèrent pas. Eviter d'utiliser les voiles jetables pour les peaux sensibles.



LES VOILES LAVABLES

Les voiles lavables sont en polaire ou micro-polaire. Ils peuvent être secoués au-dessus des toilettes s'ils contiennent des selles. Leur propriété hydrophobe leur permet d'apporter un effet « au sec » à bébé, ce qui est un confort supplémentaire.



LES DIFFERENTS TYPES D'ABSORBANTS

LA MICROFIBRE

La microfibre est une matière synthétique qui absorbe très vite, mais assez peu. Elle est intéressante à utiliser en complément d'un insert d'une autre matière qui absorbera plus de volume.

Fine, elle sèche très rapidement.

Attention la microfibre ne doit jamais être placée directement en contact des fesses de bébé. Placez un voile lavable ou jetable par dessus, ou insérez-la dans une couche à poche

LE COTON BIO

Le coton est une matière naturelle, c'est celle que l'on trouve le plus facilement. Attention, le coton issu de l'agriculture conventionnelle (non biologique) a un impact écologique important. C'est une matière qui absorbe lentement et qui sèche relativement rapidement

LE CHANVRE

Le chanvre est une matière naturelle et celle ayant le meilleur impact écologique. Le chanvre absorbe lentement mais peut absorber plusieurs fois son poids en liquide. Il n'est jamais tissé seul mais avec du coton (bio de préférence), en proportion de 60%/40%. Il a l'inconvénient de se rigidifier avec le temps s'il n'est pas passé au sèche-linge.



LES DIFFERENTS TYPES D'ABSORBANTS

LE TENCEL

Le tencel (ou lyocell) est en général produit à partir d'eucalyptus, duquel est extrait la cellulose. La technique de filature utilisée pour le tencel évite en général les traitements nocifs mais demande une grande quantité d'énergie. Comme le bambou, c'est une matière qui absorbe beaucoup, rapidement, et qui reste souple.

LE ZORB

Le zorb est un mélange de viscose de bambou, de tencel, de coton et de polyester. C'est une matière extrêmement absorbante (jusqu'à 10 fois son poids !) et qui absorbe très vite.



LE BAMBOU

C'est une matière dite pseudo-naturelle. En effet, bien que la plante elle-même soit parfaitement naturelle et pousse très bien, elle doit subir de nombreux traitements nocifs pour pouvoir être transformée en produit tissable: la viscose de bambou. La viscose de bambou absorbe assez vite et beaucoup. Elle est un peu plus longue à sécher que le coton

LES DIFFERENTS TYPES D'ABSORBANTS

MATIERE	AVANTAGES	INCONVENIENTS
Microfibre	Absorbe vite (mais assez peu) Sèche très rapidement	C'est en réalité plus un booster qu'un insert à part entière Effet éponge donc éviter la nuit ou en portage Ne jamais poser au contact direct de la peau de bébé (toujours mettre un voile en plus)
Coton bio	Idéal pour les bébés qui font des gros pipis en une fois Absorption : temps moyen Séchage : temps moyen	Absorption moyen Séchage moyen
Chanvre	Idéal pour les bébés qui font de petits pipis régulièrement Séchage rapide Pas de fuite par compression Idéal pour la nuit	Absorbe beaucoup mais lentement Effet carton avec les lavages (ne pas hésiter à le passer au sèche-linge)
Bambou	Idéal pour les bébés qui font des gros pipis en une fois Absorbe beaucoup et rapidement. Reste souple	Séchage lent Effet éponge en portage s'il est porté en matière seule (en cas de portage, utiliser avec un autre insert)
Zorb	Très absorbant (jusqu'à 10x son poids) Séchage rapide Très fin, idéal pour la nuit	Effet carton avec les lavages (ne pas hésiter à le passer au sèche-linge) Ne jamais poser au contact direct de la peau de bébé (toujours mettre un voile en plus) Matière onéreuse
Tencel / Modal	Bonne absorption (jusqu'à 3/4 x son poids) Séchage +/- rapide en fonction des matières qui le composent Moins cher que le zorb	Tissu lourd

ASTUCES :

- Si vous utilisez 2 inserts dans une couche, toujours mettre l'insert qui absorbe le plus vite en premier contact de bébé. On mettra un 2ème insert en dessous, celui qui absorbe le plus en volume.
- Tous les inserts peuvent aller au sèche-linge.
- Vous pouvez mettre les inserts à sécher au soleil pour enlever les tâches.
- Pour détacher les inserts vous pouvez utiliser du savon de Marseille (**sans glycérine !**). Ici il s'agit uniquement du détachage, les couches devront être lavées en machine par la suite.

LES DIFFERENTS TYPES D'ABSORBANTS

MATIERE	Capacité d'absorption	Vitesse d'absorption	Vitesse de séchage
Microfibre	*	*****	*****
Coton bio	**	**	**
Chanvre	***	*	*****
Bambou	***	*****	*
Zorb	*****	***	*****
Tencel / Modal	*****	*****	***

Comparatif au grammage (et non à l'insert)

Par exemple, un trifold en coton absorbe plus qu'un simple insert chanvre

MISE EN PLACE D'UNE COUCHE LAVABLE

- Lorsque vous positionnez la couche, les élastiques doivent être au niveau de l'aîne, et non sur le petit bourrelet de la cuisse ;-)
- L'élastique doit être simplement "posé". Il ne doit être ni trop tendu, ni trop lâche. S'il y a un espace visible, il y a un risque de fuite
- Sur une couche évolutive, qui se réduit en taille avec des pressions, le surplus de tissu doit être vers le haut. C'est le cas si vous pouvez passer vos doigts vers le haut. C'est particulièrement important au niveau des cuisses, pour éviter les fuites.
- Au niveau de la taille, pas besoin de trop serrer. Vous devez pouvoir passer quatre doigts facilement. Les fuites au niveau du ventre arrivent plus souvent à cause d'une couche trop serrée que l'inverse.
- A l'arrière, la couche lavable doit remonter comme une couche jetable jusqu'au bas du dos.



Les doigts vers le haut

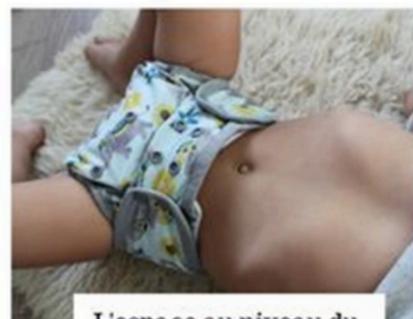


De la place pour les doigts

Bien ajuster une couche lavable



Ajustement sans trop serrer les cuisses
Pas de bâillement non plus



L'espace au niveau du ventre n'est pas gênant



La taille ne doit pas être serrée

Madame GS



NOMBRE DE COUCHES NECESSAIRES

Le nombre de couches dont vous avez besoin dépend de deux choses :

- Le nombre de change par jour, suivant l'âge de votre enfant ;
- Le nombre de jour entre deux machines.

Pour les TE2, on compte en général une sur-couche pour deux inserts.

Le calcul est simple, le voici :

Nombre de change x
(nombre de jours entre 2 machines + 1 jour pour le séchage)

UNE MACHINE TOUS LES DEUX JOURS

	1 à 3 mois Taille nouveau-né	4 à 9 mois Taille 1	9 à 24 mois Taille 2
Nombre de change par jour	8	6 à 7	3 à 5
Type de couche : TE1	24	18	12
Type de couche : TE2	24 inserts 12 culottes	18 inserts 9 sur-couches 3 boosters (sieste)	12 inserts 7 sur-couches 3 boosters (sieste)
Type de couche : Couche classique (nuit)	3	3	3

Ici, il faut 3 jours de stock de couches

NOMBRE DE COUCHES NECESSAIRES

UNE MACHINE TOUS LES TROIS JOURS

	1 à 3 mois Taille nouveau-né	4 à 9 mois Taille 1	9 à 24 mois Taille 2
Nombre de change par jour	8	6 à 7	3 à 5
Type de couche : TE1	32	24	16
Type de couche : TE2	32 inserts 16 culottes	24 inserts 12 sur-couches 4 boosters (sieste)	16 inserts 8 sur-couches 4 boosters (sieste)
Type de couche : Couche classique (nuit)	4	4	4

Ici, il faut 4 jours de stock de couches

A partir de 2/3 mois, le plus polyvalent est de partir sur 20 couches TE1 ou 20 inserts + 10 surcouches en TE2.

Cela vous permet d'être à l'aise en faisant une machine tous les 2 jours lorsque bébé a moins de 9 mois, puis de passer à une machine tous les 3 jours lorsqu'il grandit.

Si vous choisissez des couches à taille, vous aurez le nombre d'inserts suffisants et pourrez simplement investir dans les surcouches à la taille supérieure

Notre conseil : il vaut mieux partir sur moins de couches pour démarrer et ajuster votre stock en fonction de votre besoin.

LE STOCKAGE DES COUCHES SALES

1/ RETIREZ LES SELLES DE LA COUCHE AVANT STOCKAGE

Si vous utilisez un voile jetable :

- Il contient des selles : jetez les selles dans les toilettes ou la poubelle. Jetez les voiles dans la poubelle (jamais dans les toilettes, même si la marque dit que c'est possible, cela sature les stations d'épuration)
- Il ne contient pas de selles : il peut être lavé avec les couches et réutilisé quelques fois.

Si vous n'utilisez pas de voile jetable, jetez les selles dans les toilettes en secouant la couche ou en raclant les selles si nécessaire.

2/ DEMONTEZ VOS COUCHES

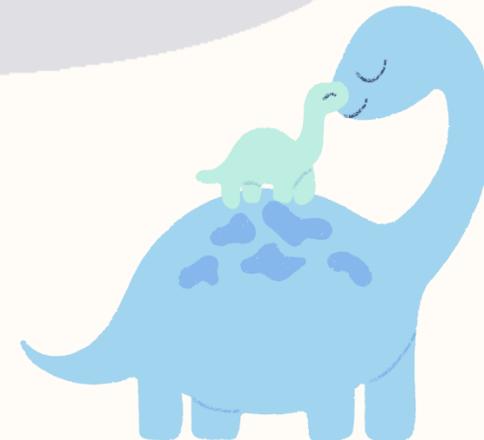
Dissociez l'insert de la culotte avant le stockage.
Faire des noeuds pour les langes à nouer. Rabattre les scratchs.

3/ STOCKEZ VOS COUCHES A SEC

Cela permet de limiter les odeurs dues à la prolifération des bactéries et des champignons qui adorent l'eau. Si les couches sont bien entretenues et que bébé n'a pas de problème de santé, les couches sales bien stockées ne sentent pas.



Si votre bébé est allaité exclusivement (aucun complément de lait maternisé ni diversification), ses selles sont hydrosolubles. Vous n'avez pas besoin de les retirer avant stockage. Vous pouvez les rincer à l'eau claire avant stockage si vous le souhaitez mais ce n'est pas nécessaire. Dans ce cas, les couches devront être mises à sécher avant stockage.



LE STOCKAGE DES COUCHES SALES

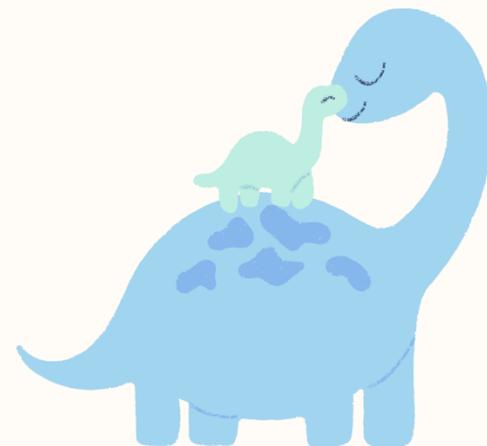


L'idéal est de stocker vos couches dans un contenant très aéré, type panier à linge à gros trous, et dans une pièce où l'air circule. Dans ces conditions, il n'y a pas d'odeurs. Le stockage ne doit pas dépasser 7 jours maximum.

Il est interdit de stocker vos couches dans un seau fermé.

4/ STOCKEZ VOS LINGETTES MOUILLEES A PART

Si vous utilisez des lingettes lavables avec de l'eau, stockez-les à part ou faites les sécher avant de les stocker avec les couches, comme pour les couches rincées à l'eau. Si vous utilisez du liniment, vous pouvez stocker les lingettes directement avec les couches. Le liniment est compatible avec les couches lavables, à condition qu'elles soient bien lavées.



LE LAVAGE DES COUCHES

Quelle que soit les textiles lavés, le processus est toujours dépendant de 4 paramètres :

- La température ;
- La durée ;
- La lessive ;
- La friction.

Pour un lavage efficace, il faut que ces 4 paramètres soient optimaux.

Lors du lavage, l'eau va très rapidement se saturer d'urine. Aussi, continuer le lavage dans cette eau revient à laver dans une eau souillée d'excréments. C'est pourquoi nous préconisons un lavage en 2 cycles :

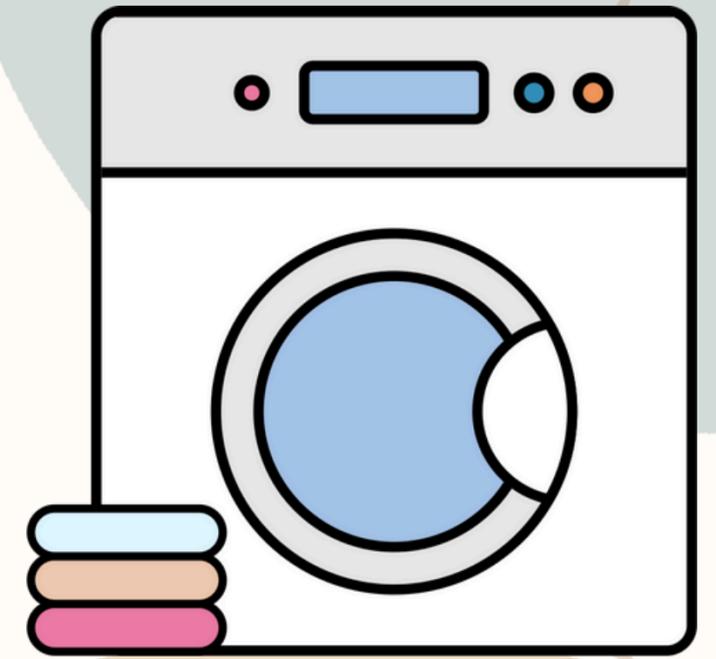
- Un premier cycle court, à basse température, pour évacuer un maximum d'excréments ;
- Un second cycle de "vrai" lavage en eau propre.

1/ LE PREMIER CYCLE

Un cycle rapide de **30 minutes minimum, dans une eau froide (max 20°C)**, est parfait pour cette étape.

Ce n'est pas un cycle de lavage, il n'est là que pour évacuer au maximum les urines et les selles, afin de laver ensuite dans une eau propre. Il vous évite de rincer les couches à la main avant de les passer en machine, économisant ainsi votre propre énergie et de l'eau.

Ce cycle doit impérativement effectuer une **vidange et un essorage à 1000 tours minimum**. Vous pouvez soit ne pas ajouter de lessive et dans ce cas un rinçage seul suffit. Si vous ajoutez de la lessive alors il faut ajouter au maximum 1/3 de la dose calculée pour le second cycle (voir plus bas). Dans ce cas, ce sera un vrai cycle court de lavage et non un simple rinçage.



Nous parlons ici de laver des selles et des urines, nous avons donc des textiles fortement souillés, qui doivent être traités en conséquence.



LE LAVAGE DES COUCHES

2/ LE SECOND CYCLE

De 40°C à 60°C, pendant 1 h30 minimum.
Lessive compatible et dosée pour le linge très sale.
Cycle coton, remplissage des 2/3 du tambour.

LA TEMPERATURE :

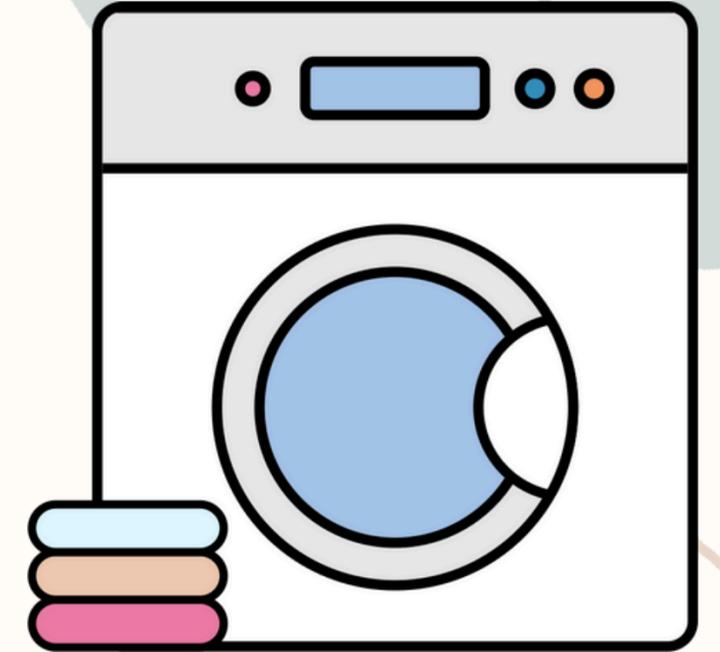
La température idéale est 40°C, afin d'assurer l'élimination des bactéries et des germes, pour toutes les lessives industrielles. Un lavage à 60°C est préconisé pour les lessives écologiques ou en cas de maladie de bébé type gastro. Vous pouvez donc adapter entre ces 2 températures suivant votre préférence.

LA DUREE :

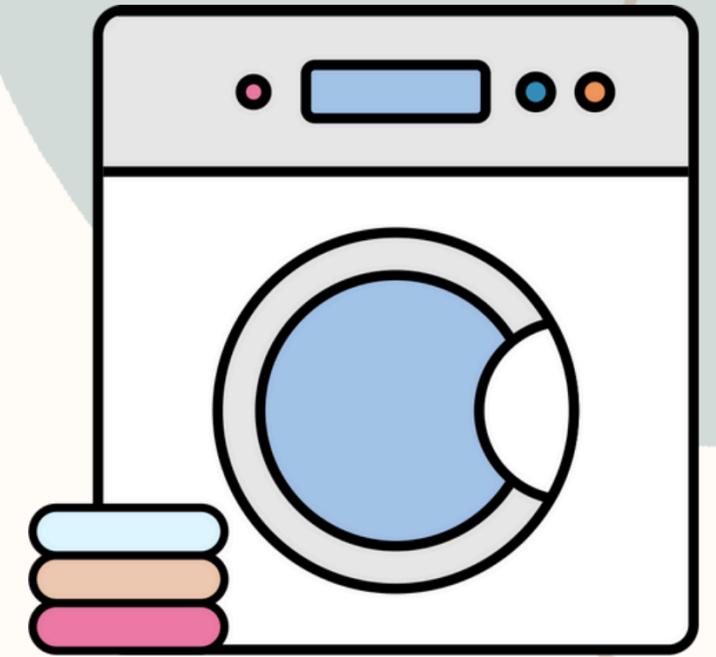
La durée du cycle doit être au minimum d'1h30. Il n'y a pas de limite de durée maximum mais pour des raisons écologiques il est préférable de rester au plus près de 1h30.

LA LESSIVE :

- La lessive choisie et la dose sont très importantes.
- Malheureusement, la plupart des lessives écologiques sont moins efficaces que les lessives conventionnelles et surtout pas assez efficaces pour les couches lavables. (Bien qu'elles soient très adaptées pour notre linge du quotidien qui est en général peu sale).
 - Concernant la dose, prenez celle conseillée pour le linge très sale, adaptée à la dureté de votre eau et au poids de linge que vous mettez dans la machine (n'hésitez pas à peser réellement les couches la première fois, vous pourrez ensuite adapter de visu).



LE LAVAGE DES COUCHES



2/ LE SECOND CYCLE

De 40°C à 60°C, pendant 1 h30 minimum.

Lessive compatible et dosée pour le linge très sale.

Cycle coton, remplissage des 2/3 du tambour.

LE FROTTEMENT :

Le frottement est le dernier point sensible du lavage. Il permet de décoller les matières des fibres. Pour que le lavage soit optimal, le tambour de la machine à laver doit être rempli au 2/3. Au minimum à moitié, au maximum aux 3/4. Ainsi, les couches et inserts ont suffisamment d'espace pour être brassés correctement.

Ne surchargez pas car il risque de ne pas y avoir assez d'eau pour le lavage. De même, si vous n'avez pas assez de couches pour remplir votre tambour, vous pouvez ajouter des petits vêtements : sous-vêtements, vêtements de bébé, lingettes, gants de toilette, etc.

(au second cycle seulement). N'y mettez que des petites pièces (pas de serviette de toilette, de draps, de vêtements d'adultes, etc), qui peuvent emprisonner les couches et les inserts et rendre le frottement inefficace.

Enfin, préférez le cycle "coton" de la machine à laver (pas de coton éco, qui est inadapté).

Le cycle "synthétique" est interdit car il ne brasse pas suffisamment mais également en raison du manque d'eau. Utilisez un cycle qui supporte le poids des couches que vous avez mis dans la machine.





LE SECHAGE DES COUCHES

La durée de séchage est variable suivant le type de couche et la composition de l'absorbant.

La majorité des surcouches étanches est en PUL et sèche rapidement à l'air libre. Le sèche-linge est interdit pour toutes les surcouches imperméables. Chez certains fabricants, il est possible de mettre l'ensemble de la couche (TE1) au sèche-linge, cependant cela reste très rare pour le moment.

En ce qui concerne les parties absorbantes, cela va dépendre de la composition :

- Insert en microfibre : sèche très rapidement à l'air libre, il est quasi-sec après essorage. La microfibre passe au sèche-linge sur cycle synthétique.
- Insert en coton : sèche rapidement à l'air libre et passe au sèche-linge sur cycle coton.
- Insert en bambou : un peu plus long à sécher à l'air libre. Peut passer occasionnellement au sèche-linge sur cycle coton, mais a tendance à s'abîmer à la longue.
- Insert en chanvre : C'est le plus long à sécher à l'air libre car il est plus épais. Passe au sèche-linge sur cycle coton.

LE DECRASSAGE DES COUCHES

Si la routine de lavage est efficace, aucun dégrassage n'est nécessaire.

Toutefois, certains signes peuvent vous indiquer que les couches sont encrassées et qu'il est nécessaire d'effectuer un nettoyage en profondeur :

- Fuites à répétition ;
- Odeurs ;
- Erythèmes fessiers.

1/ Remplir une baignoire d'eau très chaude du robinet (entre 40°C et 60°C), suffisamment pour bien recouvrir les couches, inserts, voiles et surcouches.

2/ Ajouter deux cuillères à soupe de percarbonate de soude pour 4 litres d'eau, bien mélanger.

3/ Ajouter les couches, inserts, surcouches ou voiles et laisser tremper au moins 4 heures. Attention il s'agit surtout de dégrasser les inserts, certaines surcouches peuvent être endommagées par le percarbonate et perdre en couleur par exemple.

Si l'eau reste claire : Les couches ne sont pas encrassées

Si l'eau est trouble ou se colore, même légèrement : Les couches sont encrassées.

L'eau se trouble car le percarbonate agit et extrait les éléments organiques des fibres.

Dans ce cas, videz l'eau, effectuez un rinçage-essorage des couches en machine à laver, puis recommencez le processus de dégrassage jusqu'à obtenir une eau claire.

LE DECRASSAGE DES COUCHES

NB :

- Tout peut se déccrasser : cotons, voiles, inserts et surcouches ;
- Avant d'envisager un déccrassage, pensez à vérifier tous les autres paramètres : affections cutanées (mycoses, syndrome pieds-mains-bouche, poussées dentaires, etc), manque d'absorption, infection urinaire ou encore un aliment qui aurait pu atteindre la digestion et donc les selles et urines.

Pour toute location d'un kit de couches lavables avec notre prestataire Loca'Toune, ne pas procéder au déccrassage, le prestataire s'occupe de tout !

LES INTERDITS

Certains produits abîment les couches lavables ou les encrassent :

- Le vinaigre blanc abîme les élastiques ;
- Les balles de lavage abîment les élastiques et le PUL ;
- Tous les adoucissants et les assouplissants encrassent les couches.



DECRASSAGE DE LA MACHINE

Recommandé par les fabricants même en usage standard, le décrassage régulier de la machine à laver est particulièrement important lorsque l'on y lave des couches lavables.

Il est à faire dans l'idéal une fois par mois. Placez 250 mL de bicarbonate de soude dans le tambour et 250 mL de vinaigre blanc dans le bac de lessive, de sorte que ces deux produits ne se mélangent que lors du cycle. Lancez un cycle de lavage à vide à 90°C.

LISTE DES LESSIVES CONSEILLEES

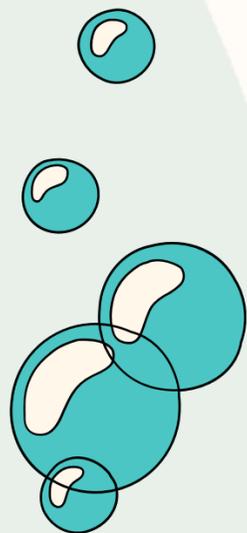
Vous trouverez ci-dessous une liste de lessives compatibles pour l'entretien de vos couches. Malgré tous nos efforts pour la maintenir à jour, elle ne peut être exhaustive. En effet, de nouveaux produits apparaissent ou disparaissent régulièrement, certains produits ne sont disponibles que dans certaines régions et les fabricants ont le droit de modifier la composition de leurs produits sans en informer le consommateur. Aussi, quelle que soit la lessive utilisée, soyez toujours attentif aux signes d'encrassement.

D'une manière générale, préférez les lessives en poudre, qui sont à la fois plus écologiques, plus saines et plus efficaces.



LESSIVES BIOLOGIQUES / ECOLOGIQUES COMPATIBLES :

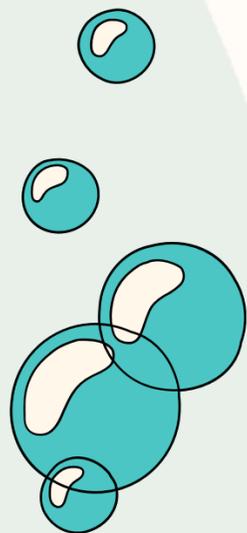
- Ecodoo Poudre à linge formule concentrée (sac kraft écriture blanche) ;
- Ecover Zero poudre (uniquement en eau douce et boostée avec du percarbonate) ;
- Soapix poudre (compatible dans certaines conditions) ;
- Tots bots Potion poudre (uniquement en eau douce et boostée avec du percarbonate) ;
- Univert liquide (Marque repère Leclerc) (uniquement en eau douce et boostée avec du percarbonate).
- Lessive maison Hop Là



LISTE DES LESSIVES CONSEILLÉES

LESSIVES CONVENTIONNELLES COMPATIBLES :

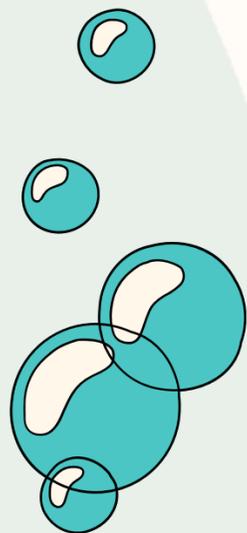
- Ariel Actilift poudre ;
- Ariel liquide ;
- Ariel professionnel poudre ;
- Carrefour Expert poudre ou liquide ;
- Dash Blanc éclatant liquide ;
- Formil Active poudre ou liquide ;
- Formil Color liquide ;
- Formil Savon de Marseille poudre (parfum de synthèse) ;
- Le Chat Bébé liquide ;
- Le Chat l'Expert Bicarbonate poudre ou liquide ;
- Le Chat Sensitive liquide ;
- Omo liquide ;
- Omo Color poudre ou liquide ;
- Omo Active Clean poudre ou liquide ;
- Persil Universal poudre ou liquide ;
- Skip Active Clean poudre ou liquide ;
- Skip Ultimate liquide ;
- Skip Sensitive liquide ;
- Tandil poudre ;
- Tandil sport liquide ;
- Total poudre classic ;
- U fraîcheur poudre ou liquide ;
- X-Tra poudre Active (2nd cycle à 60°C) ;
- X-Tra Total poudre ou liquide (2nd cycle à 60°C) ;
- Xéor (Marque repère Leclerc) liquide.



LISTE DES LESSIVES DECONSEILLEES

LESSIVES NON COMPATIBLES :

- Recette maison liquide et poudre à base de savon de Marseille (même sans glycérine) ;
- Recette maison au lierre ;
- Recette maison à la cendre ;
- Lessive en paillettes de savon (même sans glycérine) ;
- Lessives en capsules/dosettes/tablettes ;
- Noix de lavage ;
- Ecoegg ;
- Ariel PurClean ;
- Biocoop liquide ;
- Carrefour Ecoplanet liquide ;
- Carrefour liquide au savon de Marseille ;
- Dash Touche de fraîcheur ;
- Ecodoo liquide ;
- Ecodoo lessive concentrée écologique poudre ;
- Ecodoo poudre à linge (sac kraft écriture bleue) ;
- Ecover liquide ;
- Ecover Universel poudre ;
- Ecover Couleurs poudre ;
- Epsi Perfect poudre ou liquide ;
- Etamine du Lys poudre ou liquide ;
- H2O poudre ;
- L'Arbre Vert liquide ;
- L'Arbre Vert au savon végétal poudre ;
- Le Chat Eco-efficacité liquide ;
- Le Chat huiles essentielles liquide ;
- Le Chat Sensitive au savon de Marseille poudre ou liquide ;
- Lenor liquide ;
- Les Petits Bidons (toutes) ;
- Maison Verte liquide ;
- Mir liquide ;
- Omo Sensations liquide ;
- Persil au savon de Marseille poudre ou liquide ;
- Rainett Baby ;
- Rainett Savon de Marseille liquide ;
- Safe sans parfum ;
- U poudre au savon de Marseille ;
- X-Tra Total au savon de Marseille liquide ;
- You (toutes).





FOIRE AUX QUESTIONS

HELP - J'AI DES FUITES !

1/ Mes couches sont neuves :

Avant utilisation des couches neuves, il faut les laver plusieurs fois. En effet, pour avoir une capacité d'absorption optimale les fibres des absorbants doivent se détendre. Au fur et à mesure des lavages, ils vont s'assouplir et être de plus en plus efficaces.

Si vos absorbants ont été lavés, vérifiez l'installation de la couche.

2/ Je les utilise depuis longtemps sans soucis :

Si des fuites apparaissent après plusieurs mois d'utilisation, cela peut être dû à plusieurs choses :

- Vos couches sont encrassées. Pour le savoir, suivez le protocole de décrassage au percarbonate. Si vous constatez que les couches sont encrassées, il faudra sûrement revoir votre routine de lavage (lessive, température, cycle, etc).
- L'absorption est devenue insuffisante. S'il n'y a pas de signe d'encrassement et que vos absorbants sont saturés lors du change, il peut être nécessaire d'augmenter l'absorption avec un booster ou de changer de matière absorbante. Dans l'ordre, le chanvre est le plus absorbant, suivi du bambou, du coton et pour finir la micro-fibre.
- Il y a des fuites par compression. Un body un peu petit ou un pantalon trop serré peuvent comprimer la couche et entraîner des fuites. C'est comme une éponge gorgée d'eau que l'on viendrait serrer.



FOIRE AUX QUESTIONS

EST-CE NORMAL QUE MES COUCHES SENTENT FORT ?

NON, les couches lavables non encrassées n'ont pas d'odeur. Si un problème d'odeur se fait sentir, il y a probablement une prolifération de bactéries. Dans ce cas, il est nécessaire de procéder à un ou plusieurs décrassages au percarbonate (voir le protocole) et de changer la routine de lavage.

Y A-T-IL PLUS D'ERYTHEMES FESSIERS EN COUCHES LAVABLES ?

NON, ce sont bien souvent les produits chimiques présents dans les couches jetables qui sont à l'origine des érythèmes fessiers.

Si votre bébé présente un érythème fessier en couches lavables, plusieurs hypothèses :

- Certains bébés ont la peau plus fragile, dans ce cas évitez les absorbants en microfibre et orientez-vous plutôt vers des matières naturelles. Evitez également les voiles jetables, qui retiennent l'humidité.
- Si vous n'avez pas de soucis habituellement, vos couches ont peut-être besoin d'être décrassées.
- S'il y a une poussée dentaire, durant 1 ou 2 jours les selles et urines peuvent être plus acides et irriter la peau de bébé.



FOIRE AUX QUESTIONS

DOIS-JE CHANGER MON BEBE PLUS SOUVENT EN COUCHES LAVABLES ?

En moyenne, dans la journée, une couche lavable se change toutes les 3 à 4 heures. Au delà il y a un risque de fuites. Bien sûr il s'agit d'une moyenne qui dépendra de votre bébé et du type d'absorbant de la couche lavable.

PORTER DES COUCHES LAVABLES PEUT RALENTIR LE DEVELOPPEMENT MOTEUR DE BEBE ?

Les couches jetables existent depuis les années 70, avant cela tous les bébés étaient en couches lavables. Chaque enfant se développe à son rythme et cela n'a rien à voir avec le type de couche utilisé.

FOIRE AUX QUESTIONS

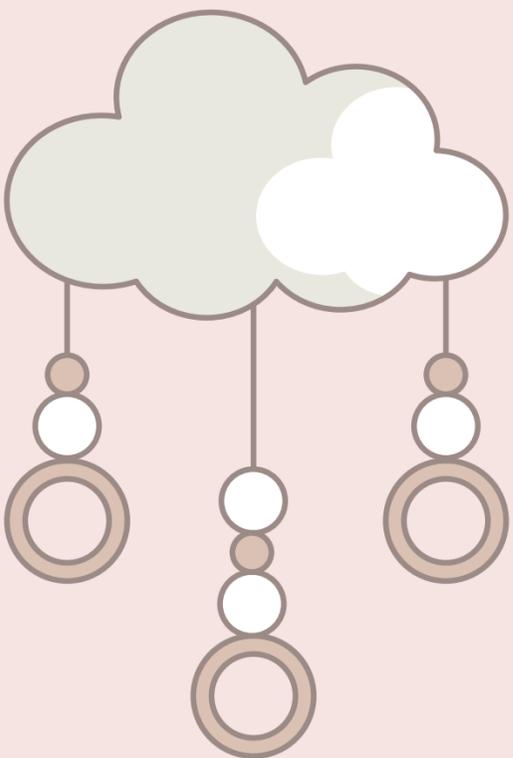


COMMENT CONVAINCRE MA NOUNOU OU CRECHE D'UTILISER DES COUCHES LAVABLES ?

De plus en plus de crèches et assistantes maternelles sont familiarisées avec les couches lavables. Cependant, il y a encore des a priori chez certaines personnes concernant l'utilisation, la praticité, l'hygiène, etc. Voici quelques conseils pour aborder le sujet :

- Poser la question de l'utilisation des couches lavables lors de l'entretien, cela vous permettra d'avoir leur point de vue rapidement ;
- Attendez d'être à l'aise et confiant.e.s dans votre utilisation. Pas de fuite, pas d'érythème, système qui vous convient, etc. Si vous voulez convaincre, soyez déjà convaincu.e.s ! Cela vous évitera une mauvaise impression dès le démarrage ;
- Proposez de commencer quand il y a moins d'enfants gardés. Le mercredi ou lors des vacances scolaires par exemple. Les équipes seront plus disposées dans ces conditions ;
- Commencer tranquillement. Par exemple, déposez simplement bébé en lavable pour qu'ils/elles voient le fonctionnement dans un premier temps. Puis mettre une ou deux couches dans le sac pour tester quand cela les arrange ;
- Si la personne qui garde votre enfant n'est pas à l'aise, choisissez un système simple type "TE1" ou "couche à poche". Le fonctionnement sera semblable à une jetable. Avec des "TE2", vous pouvez également préparer plusieurs couches complètes pour la journée pour qu'il/elle n'ait pas à changer les inserts ;
- Si vous le pouvez, faites une petite démo de l'utilisation. On jette le voile, on stocke la couche sale dans le sac, on et la nouvelle couche, FACILE !!
- N'oubliez pas les voies et le sac étanche pour le stockage ;
- Choisissez vos plus jolies couches
- Confirmez-lui qu'il/elle ne va pas les laver !

Généralement, une fois testées les couches lavables sont adoptées. La routine peut s'adapter ensuite suivant le mode de garde et la motivation de chacun.



Nous espérons que ce guide aura répondu à vos interrogations et vous aidera à vous lancer !

Si vous souhaitez plus d'informations, nous proposons des ateliers de découverte pour répondre à toutes vos questions :

Tous les 2 mois dans les locaux du SITOM
(269, Rue des Egratz 74190 PASSY)

Rendez-vous sur :

<https://www.sitomvalleesmontblanc.fr/les-couches-lavables/>

et sur :

<https://locatoune.com/>

