



Comparatif couches lavables / jetables, guide pratique, explications d'utilisation.

Pourquoi cet article ? Tout simplement car je potasse la question depuis plusieurs mois, que cela m'intéresse fortement, que nous avons fait notre choix.

Donc dans l'idée de le partager à la base avec nos familles, je me suis dit : autant en faire profiter le maximum de monde !

En préambule, je dirai que la complexité des informations que l'on trouve vient :

- du (trop) grand nombre de marques et modèles possible,
- de la morphologie du bébé,
- des coupes de chaque marque (tout comme les lignes de vêtements pour enfants ou adultes qui taille « grand » ou « petit »),
- des formes de chaque marque (tout comme les vêtements peuvent plus ou moins avantager une silhouette.

Je vais donc tacher d'expliquer les « grandes » lignes, il est à noter que les marques / modèles sont modulables entre eux. Cela augmentant les possibilités et la complexité !

Je parlerai plutôt en général, sans rentrer dans les marques.

Pour notre choix initial, je suis juste restée dans mon choix sur des marques de préférence françaises avec fabrication en France.

Je mettrai le texte coloré **en violet** pour les modèles qu'on a pu d'ores et déjà achetés afin de les tester (souvent 1 ou 2 exemplaires de chaque).

SOMMAIRE :

POURQUOI CE CHOIX ?	3
LE PRINCIPE :	5
LES TAILLES :	6
LES MATIÈRES :	6
LES MODÈLES :	7
LE MODÈLE COUCHE + CULOTTE :	7
LES COUCHES :	8
LES CULOTTES :	10
LES TE1 : TOUT EN UNE	11
LES TE2 : TOUT EN DEUX	12
LE NOMBRE DE COUCHES / INVESTISSEMENT	13
L'ENTRETIEN : PAS SI TERRIBLE QUE CA !	14
LA COUCHE SALE :	14
LE STOCKAGE :	14
LE LAVAGE :	15
LE SÉCHAGE :	15
CONCLUSION :	17
DES LIENS POUR S'INFORMER :	17
DES LIENS POUR ACHETER :	17

Pourquoi ce choix ?

En plus d'avoir une future petite bête qui va bien nous occuper, pourquoi vouloir nous « embêter » à utiliser des couches lavables ? Pourquoi vouloir nous « rajouter » ce surplus de « travail » (manutention, lessive, &co) ?

Tout d'abord, pour faire la chasse aux idées reçues, j'ai beaucoup discuté avec des parents (oui je dis bien des « parents » car si **les DEUX parents** ne sont pas pour ce choix et motivé à s'informer / comprendre / et s'occuper de la manutention cela peut vite devenir un combat) qui utilisent au quotidien des couches lavables avec 1 voir 2 petits de moins de 3 ans ! Avec / sans sèche linge, en maison / appartement, en congés parental / travaillant à temps plein...

Autant dire que j'ai vu large et pu avoir toujours le même retour : CELA n'est en RIEN une contrainte !

Allez juste une petite liste des avantages / inconvénients pour lavables / jetables, tout en sachant que comme beaucoup m'ont dit : « quand tu changes la couche toutes les heures pour une bonne diarrhée, ne pas hésiter à reprendre des jetables pour se soulager ! ». Donc pas d'extrémisme, juste du pratique au quotidien !

Composition : faible nocivité des tissus des couches lavables (éponge, bambou, tencel, coton ...) en comparaison des compositions (ultra) chimique des couches jetables. Petite indication : pas moyen de trouver la composition de ces « supers » couches sur les paquets. Voici quelques extraits au sujet de la composition que j'ai pu trouver :

Extrait de [Article Ekopedia](#) :

Elle se compose néanmoins de pâte à bois blanchie, de plastique en polyéthylène, de polyacrylate de sodium contenant une cinquantaine de produits chimiques dont les dioxine, du benzol, des organo-étain, reconnus cancérigènes et qui perturbent le système immunitaire et hormonal...

Il n'existe à l'heure actuelle aucune étude prouvant que ces substances, dans les concentrations rencontrées, sont nocives pour la santé des enfants. Cependant, la nature cancérigène de certaines et les effets négatifs d'autres sur l'environnement ou la santé devraient conduire à prendre des précautions quant à l'utilisation de ces couches.

Le polyacrylate retiré des tampons hygiéniques, les phtalates retirés des hochets, le distilbène donné aux femmes enceintes et ayant causé des anomalies génitales aux enfants sont des exemples qui montrent l'intérêt des études à long terme sur ce type de produit. Le sage principe de précaution devrait inciter à ne pas mettre les enfants en contact permanent durant les 2 premières années de leur vie avec ces produits potentiellement dangereux pour leur santé.

D'autres liens intéressants sur le sujet :

<http://www.lilinappy.com/blog/2010/04/les-couches-jetables-composition/>

<http://www.eco-couche.com/COMPOSITION-CHIMIQUE-DE-LA-COUCHE.html>

Pollution : le bilan global sur les 3 ans (de la naissance à la propreté) d'un enfant est assez alarmant pour les couches jetables. Elles remplissent tout d'abord nos poubelles, nos routes (combien de camions, bateaux et barils de pétrole pour les transporter), nos décharges ... et utilisent une quantité d'eau importante pour la fabrication ! Enfin, elles polluent à la fabrication même, lors du

*Auteur : Marie – Les Créations de Marie – www.lescreationsdemarie.fr
l'imprimer que si nécessaire. Pensez recto-verso et 2 pages / feuilles !*



« blanchissement » des matériaux (alors que vous, en avez vous quelque chose à faire que les couches neuves soient un peu plus grises ?!

Un article sur le site les-couches-lavables.fr présente bien le parallèle polluant entre couches lavables et jetables.

Il faut en effet prendre en compte pour les couches lavables, la consommation électrique supplémentaire du lave linge (voir sèche linge), l'eau nécessaire au lavage, ainsi que l'amortissement de vos appareils électroménager.

Une étude de faisabilité [d'utilisation des couches lavables en crèches](#) présente bien tous ces aspects et coûts prenants en compte ces différents aspects. Au global, le bilan est tout de même nettement meilleur pour les couches lavables (même en collectivité).

A noter que bien sûr l'utilisation d'appareil électroménager A (voir A+ ou A++), ainsi que le fonctionnement en heures creuses, avec des machines pleines et de la lessive écologique ne peut être que bénéfique encore plus pour le bilan global de pollution.

Extrait de [Article Ekopedia](#) :

Une seule couche jetable joue son rôle quelques heures puis subsiste 200 à 500 ans sous terre. Une couche en coton s'utilise 200 fois, puis peut servir de chiffon et se décomposer totalement en 6 mois.

- *En 1990 aux États-Unis, 18 milliards de couches jetables ont été mises à la décharge.*
- *Est-il sage d'employer 12 milliards de litres de pétrole et plus de 250 milles arbres (juste pour les États-Unis) pour fabriquer chaque année, des couches jetables qui finissent en haut de nos décharges déjà surchargées?*
- *Ces couches jetables ne sont pas réellement biodégradables. 30% est composé de plastique et n'est pas compostable.*
- *La fabrication de couches jetables est très énergivore et consomme beaucoup d'eau, qui sera rejetée polluée.*
- *Le transport des couches jetables dans le monde est aussi très énergivore (la plupart sont fabriquées aux USA).*
- *Changé en moyenne 6500 fois, chaque bébé produira plus d'une tonne de déchets (emballage non compris). Une couche jetable se dégrade en 500 ans environ. Elles sont parfois incinérées, ce qui provoque l'émission de dioxine.*

D'autres liens intéressants sur le sujet :

<http://www.les-couches-lavables.fr/pourquoi/pourquoi-ecologique.php>

<http://www.muffincreation.com/lemuffinblog/tag/pollution-des-couches-jetables/>

<http://www.catoire-fantasque.be/dossiers/couches-lavables/cout.html>

Economie : Un kit « lavable » est rentabilisé en 3/4 mois par rapport à des jetables de « marques », 7/8 mois par rapport à des jetables de « marques magasins ».

En détail, de toutes les diverses infos que j'ai pu trouver, un rapide calcul donne :

Budget lavable : 800€ : 500€ pour « les couches », ajouter une centaine d'euros pour les feuillets jetables, et enfin 200€ d'eau + électricité pour les lavages. Tout en sachant que si vous avez

© Auteur : Marie – Les Créations de Marie – www.lescreationsdemarie.fr
N'imprimer que si nécessaire. Pensez recto-verso et 2 pages / feuilles !

plusieurs enfants, les 500€ de couches ne sont pas à réinvestir à chaque fois !

Budget jetable : 1100€ : toutes les données que j'ai pu trouver situent le budget jetable moyen dans ce prix là. Il peut varier de 800 à 2000€ suivant les marques choisies / lieu d'achat.

Budget dans lequel n'est pas pris en compte : l'essence dépensé pour aller faire les courses (sûrement négligeable mais tout de même), et la taxe d'ordure ménagère (de plus en plus de ville passant au poids ou à la levée pour calculer cette dernière !) qui augmente.

D'autres liens intéressants sur le sujet :

<http://www.planet.vertbaudet.com/couches-jetables--couches-lavables---le-grand-match--.htm>

<http://www.couche-bebe.org/budget-couches/budget-couches-jetables.html>

<http://www.feve-vendee.org/telecharger/couches-lavable.pdf>

Efficacité : La technologie aidant, des nouveaux tissus séchant rapidement, très absorbant ainsi que de la recherche sur la forme des couches permet de rendre les lavables aussi absorbantes (ou presque) que la jetable. A savoir toute de même que les super jetables anti-fuites de part leur matériaux chimiques, ont le désavantage que plus vous les laissez longtemps sur les fesses « pleines » de votre bébé plus les principes chimiques sont en contact avec sa peau ! Certains contournent un peu la chose en ajoutant un feuillet de protection dans la couche jetable.

Dans la suite du document vous comprendrez donc mieux la complexité du choix d'une marque ou d'un modèle de couche lavable car justement certaines sont plus adaptées à la morphologie de chaque enfant et donc plus efficaces.

Logistique : « C'est compliqué », « faut faire des lessives à part », « j'ai pas de sèche linge » sont les phrases qui viennent le plus rapidement à l'esprit.

Soit, mais de tous les retours que j'ai pu avoir, et vu la simplicité de lavage / stockage (voir plus bas dans l'article), ces « excuses » sont un peu désuètes ...

Lorsque nos mamies n'avaient pas de lave linge pourquoi pas mais à l'heure actuelle ou un bébé demande de toutes façons à laver la layette, les serviettes (table à langer), draps, bavoirs et autres linges de façon quasi quotidienne, ajouter dedans une dizaine de couches ne sera pas une corvée !

Le séchage est rapide grâce aux nouvelles matières (et passe au sèche linge pour la plupart).

Tous les détails pratiques plus bas.

A côté de ça, pour les jetables, il faut les acheter / porter / stocker / penser à ne pas être en rupture ! Et après : jeter, vider la poubelle, descendre le sac et le sortir le jour des « poubelles » !

Donc, si toutefois vous n'êtes pas motivés ou toujours dubitatif ou tout simplement curieux, continuez cet article qui j'espère répondra à toutes vos questions. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à poser des questions que je l'améliore :). Bonne lecture !

Le principe :

Les couches lavables fonctionnent toujours avec:

- une feuille jetable (dans la poubelle ou préférablement dans les WC) qui récupère les selles

© Auteur : Marie – Les Créations de Marie – www.lescreationsdemarie.fr
N'imprimer que si nécessaire. Pensez recto-verso et 2 pages / feuilles !

solides (*ressemble* à un rouleau de papier WC souvent qu'on déroule / découpe à la taille voulue).
- une partie absorbante qui récupère selles liquides et urines. Cette partie peut être « boostée » dans son pouvoir absorbant grâce à des « inserts » : rectangles de tissus ajouté/posé ou pressonné au milieu de la couche. (*ressemble* souvent à des rectangles en matières absorbantes)
- une partie imperméable qui évite de mouiller ou salir les vêtements du bébé (*ressemble* souvent à la forme d'une couche jetable en matière étanche).

Ces différentes parties peuvent être cousues ensemble ou non suivant les modèles (explications ci dessous).

Les tailles :

Comme les couches jetables, les couches lavables peuvent exister en multi-taille (S, M, L, le plus souvent) et sont donc à « acheter » au fur et à mesure de la croissance du bébé. Chaque marque indique ses tailles (et kg associés) et peut avoir sa propre nomenclature (et donc tailler « petit » ou « grand » ...).

Les + : couche adaptée à la taille de l'enfant au mieux. Une usure modérée des couches permettant une réutilisation ultérieure pour d'autres enfants.

Les - : un nombre de couches à acheter et donc à stocker au fil de la croissance de l'enfant plus élevé.

Si elles ne sont pas multi-tailles, elles sont uni-tailles ou évolutives. Permettant d'aller de la naissance (ou plutôt 4/5kg) à la propreté (12/15kg).

Elles se réduisent / agrandissent suivant un schéma (suivant chaque marque), soit à l'aide de pressions, scratchs, ou pliage.

Les + : investissement moindre (mais comme dit au dessus, après 2 enfants, souvent les couches sont usées, donc à réfléchir)

Les - : souvent moins adaptées au nouveau né car elles sont « grosses » une fois repliée à la plus petite taille.

Les matières :

(Extrait du site [Bulle de Coton](#)) :

En plus des marques, formes, modèles, tailles il y a aussi des matières différentes même au sein d'une même marque ! Elles sont là aussi à mixer suivant les besoins (privilégier absorption ou le séchage rapide par exemple).

- Coton, bio ou pas (molleton, flanelle, sherpa, jersey, velours, éponge...) : a prouvé ses capacités anallergiques depuis longtemps, simple à entretenir et résistant.

- Chanvre (molleton, jersey, éponge...) très absorbant, très résistant, anti- bactérien et cultivé sans apport de produits chimiques. Un peu long à sécher, peu donner un touché « cartonneux ».

- Bambou (éponge, micro éponge, jersey...) très absorbant, très doux et souple, anti- bactérien.

Culture à haut rendement sans apport de produits chimiques. La fibre naturelle a subi un traitement « viscose ». Bien respecter les consignes du fabricant lors de l'entretien car ne supporte pas les erreurs de température. Un peu long à sécher.

- Tencel® (ou Lyocell®) : fibre cellulosique, obtenue, dans le respect de l'environnement, à partir d'eucalyptus. Fibre biodégradable. C'est sans doute la plus écologique de toutes les fibres utilisées, et elle est aussi absorbante que le bambou. Son coût est en revanche plus élevé.

- Microfibre : polyester hautement absorbant et séchage rapide de par son tissage. La plupart des microfibrilles ne s'utilisent pas en contact direct avec la peau. Demande des lavages en profondeur plus fréquents.

Vérifier que le tissu est certifié Oeko-Tex (le plus courant dans le monde de la couche lavable) si vous voulez vous assurer du côté écologique et contrôlé : « **Öko-Tex** est le premier label visant à garantir les qualités humano-écologiques des textiles : exempt de produits toxiques pour le corps et pour l'environnement. C'est une association indépendante allemande. En France, ce label est nommé **Oeko-Tex**. » [Article Wikipédia](#)

<http://www.eco-sapiens.com/label-19-OkO-Tex.html>

Vous pouvez aussi privilégier la fabrication française, chaque marque précisant souvent le lieu de fabrication de ses tissus comme des couches. Tout ça non pas dans un esprit chauviniste mais dans un souci écologique pour le transport pour ma part !

Les modèles :

On différenciera 3 grandes familles :

- Couche + culotte
- TE1 : Toute En Une
- TE2 : Toute En Deux

Pour chaque famille, le feuillet mis pour récupérer les selles est le même et se jette à chaque fois s'il est souillé.

Le modèle couche + culotte :

Là encore, sous une famille se retrouve plusieurs possibilités !

Dans tous les cas pour ce modèle, le principe est le suivant : avoir une couche qui est la partie absorbante et une culotte qui est la partie imperméable. Donc vous l'aurez compris, ce modèle est en 2 parties distinctes.

Lors du change, si la culotte n'est pas humide, seule la couche peut se changer, conserver la culotte et la réutiliser.

Donc dans cette famille, plusieurs sous famille pour la partie couche tout d'abord :

Les couches :

- *les langes :*

Grands carrés ou rectangles. Ils se ferment à l'aide d'un Snappi (petite pince) ou sans rien maintenus par la culotte.

Les + : très économique, séchage ultra rapide (quelques heures), peuvent servir de doublure plus tard.

Les - : demande un pliage mais qui s'apprend très vite. Deux vidéos pour apprendre à plier un lange et à le fixer (on y voit le Snappi entres autres) [Vidéo 1](#), [Vidéo 2](#).



- *les langes pré-pliés (pré-folds) :*

Ce sont des rectangles que l'on plie en 3 dans le sens de la longueur. La partie du milieu, est plus épaisse et donc plus absorbante que le reste du lange.

- *les langes à nouer :*

Ils ont une forme proche de celle d'une couche, mais avec des liens de chaque côté en haut du lange, afin de pouvoir le fermer en nouant les liens.

En image [sur ce lien](#), ou en [vidéo par ici](#) (à partir de 5 minutes) pour voir comment le mettre.



- *les couches profilées (contours) :*

Cousines des langes, mais découpées de façon anatomique, ce qui limite le pliage. Sans élastiques, elles se ferment également à l'aide d'un Snappi.



- *les couches classiques (couches préformées) :*

De formes anatomiques comme les couches jetables, elles sont assez similaires d'utilisation. Elles se ferment par des pressions ou scratchs pour se régler au mieux. Elles sont souvent complétées par un insert (rectangle au milieu) pour être plus absorbantes. Cet insert est soit cousu (photo de gauche) soit pressionné (photo de droite).



Par dessus cette partie « couche » qui comme vous pouvez le voir sur les photos sont absorbantes mais non étanche, il faut ajouter une culotte de protection.

Les différentes culottes sont détaillées ci-dessous mais ont toujours la même fonction : éviter les fuites et rester respirantes.

Elles s'enfilent par les pieds (comme une culotte) ou se pressionnent / scratchent, elles se mettent donc toujours par dessus la couche.

Les culottes :

- *en laine*

Vierge type mérinos par exemple : la laine ayant des propriétés naturelles étanches (vous avez déjà vu un mouton au pull mouillé ? ;-)



- *en tissu enduit de polyuréthane (ou PUL) :*

Souvent avec des décors qui permet de la fantaisie.



Les + du duo douche/culotte étanche : très absorbant, étanche, possibilité de mixer (avec insert, ...) suivant le besoin (nuit, jour)

© Auteur : Marie – Les Créations de Marie – www.lescreationsdemarie.fr
N'imprimer que si nécessaire. Pensez recto-verso et 2 pages / feuilles !

Les - : plus de manipulations pour changer bébé, plus d'épaisseurs.

Conseil : à utiliser de préférence la nuit histoire que bébé passe la nuit le plus possible au sec.

Les deux assemblées :



Les TE1 : Tout En Une

Les modèles TE1 tout en une sont les plus proches des modèles jetables. Elles sont constituées de l'extérieur en partie imperméable et de l'intérieur absorbant.

Comme son nom l'indique, tout est en une seule partie. Il reste juste à poser le feuillet à l'intérieur et à la mettre au bébé.

L'insert (que l'on voit sur la photo de droite) peut soit être dans la poche (fente en haut de la couche où l'on glisse l'insert), soit pressonné par dessus.

Dans tous les cas, à chaque change tout se change.



[Vidéo d'utilisation d'une TE1 \(son en anglais mais les images suffisent\)](#)

© Auteur : Marie – Les Créations de Marie – www.lescreationsdemarie.fr
N'imprimer que si nécessaire. Pensez recto-verso et 2 pages / feuilles !

Les + : plus fines que toutes les autres couches, plus simple à utiliser, moins absorbantes.
Les - : plus longues à sécher, plus d'investissement (en comparaison avec les TE2) en nombre de couches,

Conseil : A utiliser de préférence le jour car plus fines sous les vêtements. Pour la nuit ou les siestes, cela peut parfois être limite niveau absorption.



Les TE2 : Tout En Deux

Les modèles TE2 tout en deux sont un mixte entre la TE1 et le système couche + culotte.

D'extérieur la couche se met comme une TE1 (ou jetable).

Lors du change, si le bébé n'a pas tout trempé, il est possible de juste changer l'intérieur pressonné ou scratché et garder l'extérieur.

Souvent les TE2 sont uni-tailles (et donc évoluent avec bébé) et les inserts à l'intérieur peuvent se changer (de taille S à L) pour évoluer avec bébé.

[Une petite vidéo démo pour bien comprendre comment ca se met en place et comment ca se met sur bébé](#)



Les + : simples d'utilisation (un peu comme les TE1), simplicité pour les laver et séchage rapide puisque l'insert absorbant se détache du reste.

Les - : pas forcément adapté aux nouveaux nés si uni-tailles car « grosses » au début. Demande à avoir toujours une couche en plus s'il y a des fuites et un minimum de manipulations même sans fuites pour ne changer que l'insert.

Conseil : Investissement moindre que pour les TE1, voir à l'utilisation suivant les modèles qui conviennent le mieux à bébé mais aussi aux parents/entourage.

Le nombre de couches / investissement

Passé la période de tests où il est conseillé, soit de louer un kit avec plusieurs formes / marques (plusieurs sites sur internet propose cette solution), soit d'acheter quelques modèles de plusieurs formes / marques et de les tester sur votre enfant (regardez du côté des sites d'occasions, il y a beaucoup de revente sur leboncoin, Ebay, etc) quitte à les revendre par la suite si certains modèles ne conviennent pas, vous pouvez investir dans votre stock afin de pouvoir être autonome et ne plus avoir besoin de jetable.

Tout d'abord vous n'êtes pas obligé d'acheter TOUT dans la même marque ! Si plusieurs vous ont convaincu (et les fesses de bébé aussi), vous pouvez mixer entre les différentes marques mais aussi modèles !

Chaque marque propose souvent sur leur site internet des « kits complets » variant de 300 à 600€.

Le nombre de couches suivant les modèles (TE1, TE2 ou couches + culottes) est différent. Toutefois voici à titre indicatif un nombre pour pouvoir tourner sur 3 jours à peu près :

Pour des couches + culottes :

- 15 couches plus orientées « jour » (plus fines)
- 5 couches plus orientées « nuit » (plus absorbantes)
- 4 culottes de protection

Pour des TE1 :

- 15 TE1 plus orientées « jour » (plus fines)
- 5 TE1 plus orientées « nuit » (plus absorbantes)

© Auteur : Marie – Les Créations de Marie – www.lescreationsdemarie.fr
N'imprimer que si nécessaire. Pensez recto-verso et 2 pages / feuilles !

Pour les TE2 :

- 8 TE2 (partie extérieure)
- 20 inserts qui s'adaptent dans la TE2

Le budget est souvent assez similaire peu importe le modèle.

A ajouter dans tous les cas :

- 1 à 2 sacs imperméables pour stocker les couches quand vous êtes en déplacement (ou chez la nounou).
- 1 poubelle en plastique.
- 1 rouleau de voiles ou feuillets.

L'entretien : pas si terrible que ça !

Allez juste un petit blabla sur l'entretien et le lavage des couches.

Prenons un exemple. En jetable il faut : acheter le paquet en magasin, le porter, le stocker chez vous, ensuite mettre la couche à la poubelle, vider / sortir la poubelle (et disons le, de plus en plus de villes font payer au poids ou à la levée les poubelles donc on peut parfois ajouter des €€ en plus sur la taxe d'ordures ménagères).

A côté de ça, bébé sali body, pyjama, serviette & co et donc les lavages augmentent forcément avec son arrivé dans le foyer.

La couche sale :

Techniquement, que ce soit une couche + culotte, TE1 ou TE2, une fois la couche salie par bébé :

- Jeter le feuillet dans la poubelle ou le mieux dans le WC (– ça se dégrade – par contre attention aux fosses septiques), il est conseillé d'éviter le compost.
- Enlever la couche actuelle. Suivant le modèle :
 - Couche + culotte : plier la couche, la mettre dans la poubelle de stockage, mettre la culotte à sécher (la faire tourner avec une autre de préférence pour la laisser s'aérer, la laver tous les 2/3 jours).
 - TE1 : plier la couche entière, la mettre dans la poubelle de stockage en pensant à rabattre les scratch s'il y en a. Si l'insert est dans une poche, le sortir et le stocker à côté.
 - TE2 : si la couche (extérieure) n'est pas humide, la conserver pour la réutiliser, sinon comme pour la TE1 (rabattre les scratch) et la stocker. L'insert intérieur, le dépressionner, et le stocker pour lavage.

Le stockage :

Contrairement à l'idée reçue, éviter de stocker les couches dans une poubelle plastique

hermétique.

Cela évite la macération des couches et donc la prolifération des germes.

Le temps de stockage est de 2 ou 3 jours de façon optimal.

On n'oublie pas de se laver les mains bien sûr :)

Le lavage :

Utiliser un cycle classique de machine à laver à 40° maxi (chaque fabricant de couches donne de toutes façons ses indications, regardez les étiquettes).

Sans pré-lavage spécifique.

Vous pouvez mélanger avec du linge classique.

Utiliser une lessive zéro résidu : lessive ne contenant **aucun des produits suivants** (Extrait de [Bulle de Coton](#)) :

- *La glycérine du savon de Marseille*
- *Assouplissants*
- *Huiles naturelles*
- *Parfums*
- *Colorants*
- *Agents de blanchiment optique*
- *Ingrédients de protection contre les taches*
- *Enzymes*

Surtout pas d'eau de javel qui abîmerait de façon irréparable vos couches !

Pourquoi ? La raison est simple : le principe d'une couche est d'éponger / d'absorber. Hors, ces produits ramollissent les fibres (ou les couches avec du produit « gras » pour le rendre doux). Résultat vos couches absorbent moins au fil du temps.

Vous pouvez utiliser une lessive classique (et simple), bio ou non. Il existe de la lessive spéciale couche mais au final plus cher sans réelle raison semble-t-il.

Et pas besoin de plus de quantité de lessive qu'à votre habitude pour une lessive (on pense à toujours diviser les doses des paquets par 2 !).

Si les couches deviennent moins absorbantes, un **décrassage** peut être effectué. Il consiste à laver les couches à un cycle long à 60° sans produit du tout.

Attention aux crèmes « grasses » pour le siège type Mytosil qui tachent les couches et sont quasi impossibles à enlever. Préférer d'autres crèmes moins « grasses ».

Le séchage :

Pour le séchage là encore, regardez les étiquettes de vos couches et préconisations du fabricant.

© Auteur : Marie – Les Créations de Marie – www.lescreationsdemarie.fr
N'imprimer que si nécessaire. Pensez recto-verso et 2 pages / feuilles !

Certaines parties (culottes principalement) ne passent pas au sèche linge !

Pour le reste, tout comme votre linge classique, si la couche passe au sèche linge, vous pouvez la mettre avec le linge classique.

A savoir que la matière bambou et autres matières absorbantes naturelles sont souvent longues à sécher (24 à 48h).

A l'inverse, le microfibre ou PUL sont très rapides (quelques heures à maxi 24h).

Il est donc tout à fait possible d'utiliser des couches lavables sans avoir de sèche linge ! (une amie le fait dans son appart T3 avec son petit bonhomme !!).

Conclusion :

Je dis : lancez vous, étudiez, parlez en en couple ... C'est une décision très personnelle à prendre à 2 où chacun y voit des avantages et inconvénients !

Tellement convaincue que nous avons déjà investi dans environ 7 couches au total (différents modèles / marques / formes).

Par contre, n'attendez pas que bébé soit arrivé pour vous en préoccuper ! Regarder et se décider avant c'est quand même le faire de façon plus sereine ☺ Ou alors, pourquoi pas aussi, attendez qu'il atteigne les 4 mois pour arriver à avoir des uni-tailles seulement qui auront moins l'effet « gros popotin » pour les nouveaux-nés !

Tout est possible !

Vous pouvez aussi mixer, gardez les jetables pour la nounou ou la semaine et ne le mettre en lavable que la nuit / week-end ! En gros chaque solution tant qu'elle sera votre choix sera bonne pour vous et lui ☺

A très vite pour un retour sur nos crash-tests !

Des liens pour s'informer :

<http://www.bulledecoton.org/>

Un article sur le net très détaillé qui résume toutes les problématiques :

<http://labourseauxcouches.clicforum.fr/t12-QUELQU-UN-POUR-FAIRE-LE-PETIT-LEXIQUE-DE-COUCHES.htm>

Des liens pour acheter :

Sites sur lesquels j'ai fait des achats de couches et dont je suis satisfaite de la rapidité / prix / détails :

<http://www.brindilles.fr/>

<http://www.lilinappy.fr/>

<http://www.ecoglobine.com/>

<http://www.ptitsdessous.com/>

<http://www.leboncoin.fr/>