



# Les COUCHES LAVABLES



Le **GUIDE**  
PRATIQUE

**sico-  
vad**

# Quelques chiffres... pour un enfant de 0 à 2 ans !

Comparatif entre couches lavables et couches jetables :

Économique



**400 euros** c'est le coût de revient d'achat moyen de couches lavables contre **1600 euros** en moyenne pour des couches jetables !

95 % de  
déchets en  
moins !

**5000 couches jetables** jetées pour être incinérées (une tonne !), ce qui représente **40% des déchets ménagers** produit par une famille.

Moins de ressources  
naturelles utilisées !



**67 kg** de **pétrole**, **5 arbres**, **107 000 litres d'eau** + des additifs chimiques et parfois allergènes utilisés pour leur fabrication !

# Alors comment on procède maintenant ?



## Quelles couches choisir ?

**Pour quel modèle de couche opter ?**

**Vous êtes un peu perdu ? TE1, TE2, insert ?**

**Pas de panique, on vous explique tout !**

Les couches lavables sont en plein boom depuis quelques années, les modèles sont variés, élaborés et bien plus évolués que du temps des langes de nos grands-mères !

Nous ne conseillons aucun modèle en particulier car chaque foyer aura ses propres critères de sélection (coût, degré d'absorption, séchage, utilisation en crèche ou chez la nounou...)

Il est peut-être intéressant de tester plusieurs modèles afin de choisir ensuite le type de couche qui conviendra le mieux.

Pour le choix de la matière, tout dépend de vos préférences. Certaines sont en microfibres (à base de polyester, tissu synthétique très léger) d'autres sont élaborées à base de matières organiques (chanvre, coton ou bambou). La palme d'or d'absorption revient cependant aux couches organiques qui sont capables d'absorber plusieurs fois leurs poids en eau après quelques lavages.

## Concernant la taille, deux possibilités s'offrent à vous :

- Des **tailles S, M ou L** selon la taille et l'âge de l'enfant. A renouveler quand l'enfant grandit, selon sa morphologie, elles assurent une très bonne efficacité contre les fuites.

- Des **'tailles uniques'**, évolutives de la naissance à la propreté, s'adaptant grâce à des pressions. Plus volumineuses mais plus économiques.



# Les différents modèles...

## 1. La couche « classique » + culotte de protection

Considérée comme la plus **absorbante**, **économique**, et **adéquate** pour les nourrissons ainsi que pour les nuits.

La couche lavable classique est la partie absorbante du produit. Elle est munie d'élastiques aux cuisses et à la taille. Ce qui empêche les fuites. La fermeture peut être à scratchs ou pressions.

La culotte de protection va venir envelopper la couche afin de l'imperméabiliser.

Il est essentiel de ne pas l'oublier sinon les vêtements de votre bébé vont être trempés !

## 2. La TE1 (tout en 1)

Cette couche, sans culotte de protection (elle est intégrée au modèle), est composée de deux parties.

Il existe deux variantes de TE1 :

### - La TE1 intégrale

Tous les tissus sont cousus ensemble (les parties imperméables et absorbantes)

Idéal pour les personnes un peu récalcitrantes ou pour débiter mais temps de séchage plus long.

### - La TE1 à poche

Un insert absorbant est glissé à l'intérieur d'une poche cousue en suédine ou polaire.

L'ensemble doit être changé à chaque utilisation.

Contrairement à l'intégrale, le séchage est plus rapide comme on peut retirer la partie absorbante.

# Classique, TE1, TE2, TE3....



## 3. La TE2 (tout en 2)

Cette couche lavable comprend **une partie absorbante** (l'insert) à poser directement sur la partie imperméable. Ce système permet de se resservir de la **partie imperméable** plusieurs fois avant de le laver.

## 4. La TE3 ou couche hybride

C'est une **couche imperméable à poche** dans laquelle on place un insert absorbant lavable ou jetable en fonction de ses besoins.

La couche peut donc être réutilisée d'un change à l'autre, l'insert sera lavé ou jeté ou composté selon le modèle choisi. Système pratique et idéal pour les parents hésitants ou pour partir en vacances.

## 5. La couche d'apprentissage

C'est une culotte lavable conçue pour la **période d'acquisition de la propreté**. C'est le même procédé que pour une couche intégrale, il en existe avec ou sans réglage, on l'enfile comme une culotte. Elle absorbe les petits accidents quand l'enfant est en phase de devenir propre.





## Comment changer bébé ?

On procède presque comme avec une couche jetable !

Au lieu de jeter la couche, on la place dans le seau à couches pour la laver et la réutiliser !

Seule la mise en place diffère selon les modèles utilisés. N'oubliez pas de **placer une feuille de protection** qui vous permettra de facilement **jeter les selles de bébé aux toilettes**. S'il y'a des petits débordements ou si vous n'utilisez pas de feuille de protection, vider la couche dans les toilettes et rincez la sans frotter avant de la stocker dans le seau en vue de la laver.

Si vous avez des couches avec **culottes de protection**, il est **inutile de la changer à chaque fois**, lavez-la seulement en fin de journée, elle n'est pas absorbante et ne garde donc pas les odeurs.

## Avant la première utilisation :

- Faire **tremper** les couches au moins **12 heures** afin que les fibres naturelles les constituant gonflent.

- Les **laver plusieurs fois avant de les essayer** sur bébé car l'absorption optimale ne sera atteinte qu'après **dix lavages** environ selon les modèles. Vous pouvez toujours tester avant mais il vous faudra surveiller et changer bébé plus souvent.



# et entretien des couches !



## Le lavage :

Faites tourner votre machine à **40 °**, vous pouvez effectuer un pré lavage mais ce n'est pas obligatoire et le but n'est pas de surconsommer de l'énergie ! Si vraiment certaines **couches** sont **très sales, rincez-les à l'eau froide rapidement** et enlevez les selles en trop ; avec l'utilisation des feuilles de protection vous devriez limiter ce genre de manœuvre.

Favorisez une **lessive sans glycérine** (cela imperméabilise les textiles !) **ni phosphate**, le fessier de bébé vous en sera reconnaissant ! **Ne surdosez pas** celle-ci, au **risque d'encrasser** les couches (voir plus bas).

Environs **3 fois dans l'année** il est conseillé de faire une machine à **60 °** pour désinfecter les couches.

## Le décrassage :

Une à deux fois par an, n'oubliez pas de faire **tremper** vos parties absorbantes (propres) **toute une nuit** dans de l'**eau chaude** et des **cristaux de soude**, parce qu'à force de laver les couches, celles-ci peuvent être légèrement encrassées de calcaire et de résidus de lessive.

Il est possible d'ajouter du **bicarbonate** ou **percarbonate** de soude afin de **reblanchir vos couches** un peu ternies et faire partir des petites tâches persistantes.

Faites plusieurs rinçages à la suite puis lavez vos couches normalement.





# ACCESSOIRES

**Inserts** : partie absorbante de la couche qui se glisse dedans, est généralement fourni avec.

**Doublures ou boosters** : plus fins que les inserts, s'utilisent en ajout dans une couche déjà absorbante.

**Feuilles de protection** : à placer au fond de la couche afin de recueillir les selles sans devoir être en contact avec celles-ci ! Et si celle-ci n'est pas souillée mais juste mouillée, elle peut être lavée 2 à 3 fois et donc être réutilisée.

**Lingettes lavables** : permettent de nettoyer bébé puis d'être lavées avec les couches. Bonne alternative au coton et/ou lingettes jetables !

**Sac à couches** : sert à stocker les couches sales. Il doit être lavable en machine et hermétique.

**Seau à couches** : permet de stocker les couches sales en attente d'être lavées. Il est conseillé de rajouter quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé (Tea tree) à l'intérieur sur une lingette.

## A vos couches maintenant, prêts ?! Changez ! Lavez !

Nous pouvons vous renseigner d'avantage et vous accompagner !

### Contact

[mylene.lehmann@sicovad.fr](mailto:mylene.lehmann@sicovad.fr)

OU

03 29 31 33 75

# sicovad

