

Gagnez **au** change  
avec les couches lavables !

GUIDE  
PRATIQUE  
DES  
COUCHES  
LAVABLES

niort agglo  
Agglomération du Niortais





## *Le mot de la collectivité*



Chaque enfant produit de la naissance à l'acquisition de la propreté près d'une tonne de déchets générés par 4 500 à 6 000 couches jetables.

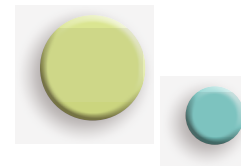
Sur le territoire de l'Agglo, les couches jetables représentent 4,5% des ordures ménagères, soit près de 1 200 tonnes de couches jetées chaque année (400 kg par enfant de 0 à 2 ans et demi par an, en moyenne).

Perçue comme une révolution dans les années 70, on regarde aujourd'hui d'un œil nouveau la couche-culotte à usage unique : onéreuse, grande consommatrice d'énergie et de matières premières, polluante à produire et à éliminer, les nombreux produits chimiques qui la composent sont de surcroît de plus en plus suspectés d'être nocifs pour la santé de nos enfants.

Curieux progrès !

Il existe pourtant une alternative écologique, économique et saine aux couches jetables : les couches lavables. Loin d'être archaïques, elles sont aujourd'hui quasiment identiques à leurs cousines jetables et ont un confort d'utilisation pour les bébés qui n'a rien à leur envier.

Futurs ou jeunes parents, professionnels de la petite enfance ou de la santé, vous découvrirez au travers de ce guide pratique les nombreux avantages des couches lavables, des conseils d'utilisation ainsi que des témoignages.



# Sommaire

## *Quelques chiffres* **P 5**

## *Les couches jetables* **P 6**

1. Composition P 6
2. Une pollution non négligeable P 6
3. Un problème sanitaire P 7
4. Un coût important P 7

## *Les couches lavables* **P 8**

- La couche lavable, qu'est-ce que c'est ? P 8

## *Comment choisir ?* **P 9**

### **Les modèles** **P 9**

1. Le lange P 9
2. La couche classique P 10
3. La culotte de protection P 10
4. La couche à poche P 10
5. La couche « tout en un » P 11
6. La couche « tout en deux » P 11
7. La couche « tout en trois » P 12
8. La culotte d'apprentissage P 12

### **Les accessoires** **P 13**

1. Le feuillet de cellulose P 13
2. L'insert / doublure/ pad / booster P 13
3. Les lingettes P 13
4. Le sac à couches P 14
5. Le seau à couches P 14

### **Les tailles** **P 15**

### **Les prix** **P 15**

## *Changer bébé avec une couche lavable* **P 16**

1. Comment faire ? P 16
2. Que faire de la couche sale ? P 16
3. Recommandations P 16

## *L'entretien des couches* **P 17**

1. Avant le premier emploi P 17
2. Le stockage P 17
3. Le lavage P 17
4. Le décrassage P 18
5. Le choix et le dosage de la lessive P 18
6. Le séchage P 18

## *Les problèmes rencontrés et leur solutions* **P 19**

1. Les rougeurs P 19
2. Les fuites P 19
3. Les odeurs P 20
4. Les tâches P 20

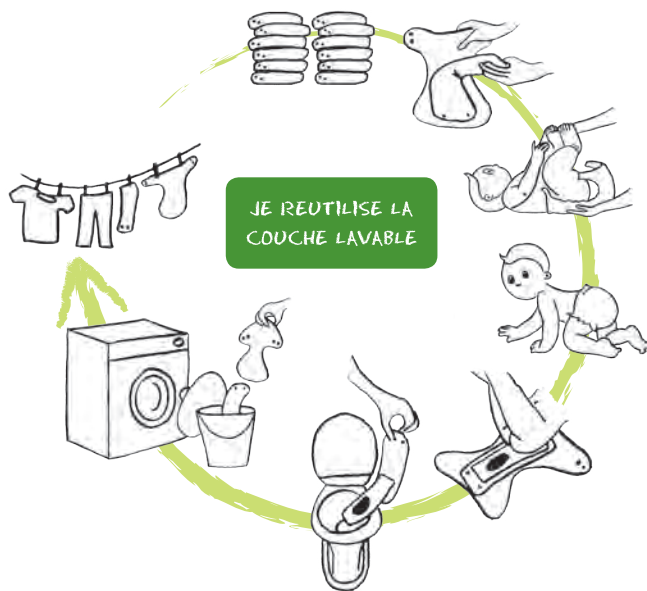
## *Questions pratiques* **P 21**

1. Comment s'organiser lors des déplacements ? P 21
2. Couches lavables et garde de mon bébé ? P 21

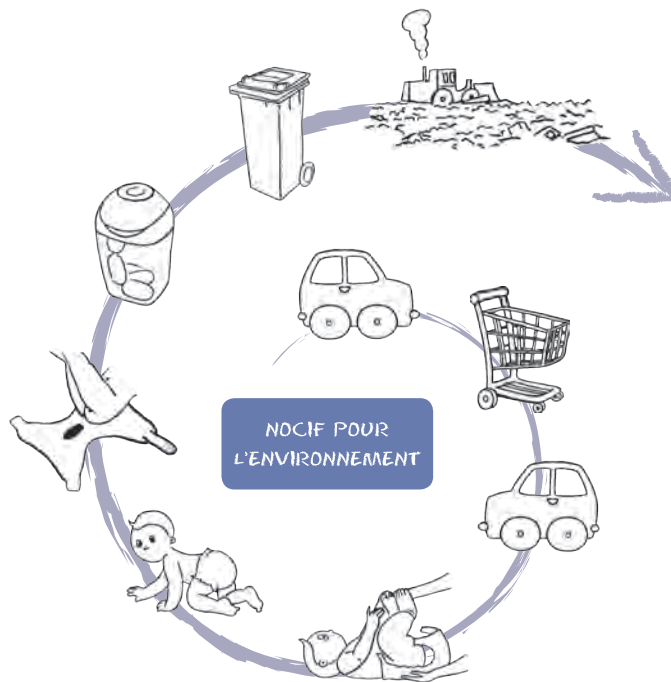
## *Témoignages de parents utilisateurs* **P 22**

# Les cycles des couches lavables et jetables

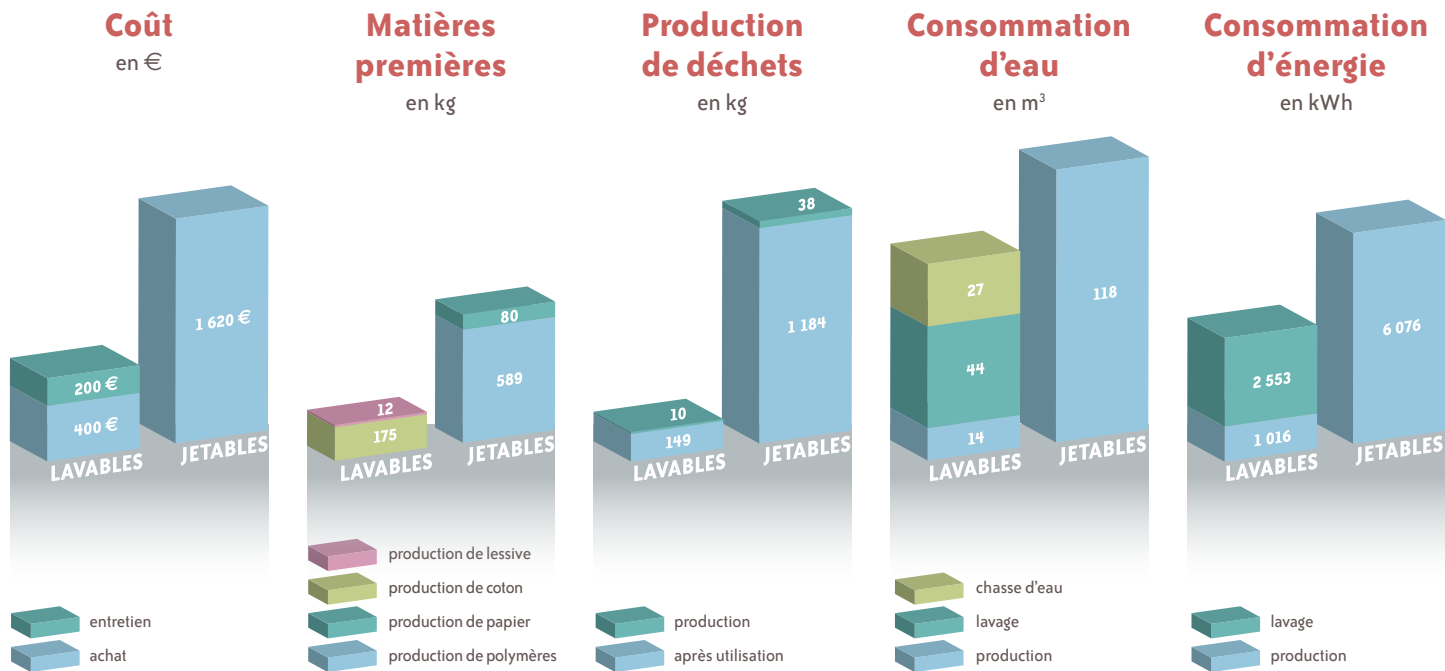
## Cycle de vie de la couche lavable



## Cycle de vie de la couche jetable



# Les chiffres des couches, pour 1 enfant pendant 2 ans et demi



Sources :

- [www.bullecoton.org](http://www.bullecoton.org)
- Thèse : « Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables » d'Anne-Sophie Ourth
- L'étude de Lehrburger, Mullen James (Diaper : environmental impacts and lifecycle analysis, janvier 1991)

# Les couches jetables

## 1. Composition

Observez bien votre couche jetable : vous ne voyez rien concernant sa composition ? C'est normal, les fabricants n'ont aucune obligation de la mentionner. Et pourtant, la peau de votre bébé sera en contact permanent avec ce qui compose ses couches, durant 2 à 3 ans, voire plus.

**Alors, que trouve-t-on dans une couche jetable ?**

- **de la cellulose** (le plus souvent issue de bois non certifié FSC)
- **du plastique** (issu de l'industrie pétrochimique : l'équivalent d'une tasse à café de pétrole par couche).
- **du polyacrylate de sodium** (polymère absorbant) : c'est une poudre qui à l'état sec provoque des irritations des yeux, de la peau et des voies respiratoires.
- **de très nombreuses substances chimiques** (colles, parfum, capteur d'odeurs, dioxines dues au blanchiment au chlore, pétroles...) qui occasionnent des irritations et dont certaines molécules sont absorbées par la peau très fine des enfants.



## 2. Une pollution non négligeable

**Les couches jetables sont polluantes à 3 niveaux :**

● **leur production** : grande consommatrice de matières premières, d'eau et de produits chimiques (50 différents environ), la fabrication industrielle des couches jetables génère une grande quantité de rejets toxiques pour l'environnement et pour l'homme.

● **leur transport** : 3,5 Milliards de couches, en partie importées de l'étranger, transitent chaque année sur les routes de France !

● **leur élimination** : encombrantes, polluantes et non recyclables, les couches d'un seul enfant représentent 40% des déchets ménagers produits par une famille, 4% des ordures ménagères globales et 1 tonne de déchets qui mettront entre 200 et 500 ans à se dégrader en centre d'enfouissement.



### 3. Un problème sanitaire

Contrairement aux idées reçues, notamment liées à la propagande commerciale « *bébé au sec, bébé heureux* », **l'humidité de la couche n'est pas la première cause des irritations : la chaleur mais surtout la décomposition de l'urine en ammoniac et la prolifération des bactéries en sont davantage responsables.**

À cela s'ajoute la présence de produits chimiques dont on ne connaît pas les effets à long terme et qui sensibilisent la peau fragile des tout petits. Le tout emballé dans un plastique bien étanche à l'air... La preuve en est que les érythèmes fessiers n'ont pas été éradiqués par l'utilisation des couches jetables et que les médecins recommandent fortement les couches en tissu pour les bébés souffrant d'irritations fréquentes.

En outre, bien que l'OMS recommande de vider les matières fécales dans les toilettes, les couches sont généralement jetées avec leur contenu dans les ordures ménagères. C'est une absurdité d'un point de vue sanitaire ! Les bactéries et virus que sont susceptibles de contenir les selles des bébés (liés aux maladies et aux vaccins) terminent ainsi dans les décharges où ils peuvent se développer en contaminant les sols et par extension les nappes phréatiques.

#### *Irrité ?*

... Et pourtant au sec ?  
Si ce n'est l'humidité, c'est bien la chaleur, la décomposition de l'urine en ammoniac, ainsi que la prolifération des bactéries qui sont responsables des irritations.

### 4. Un coût important

Avec un prix d'achat moyen de 30 centimes d'euros la couche (de 0.20€ à 0.50€ suivant les tailles et les marques), les familles dépenseront en moyenne 1 620 € par enfant.

**Cela revient à dire que vous jetez chaque mois dans votre poubelle l'équivalent de 30 kg de couches usagées (qui n'ont servi que quelques heures) d'une valeur de 55€ !**

A cela s'ajoute un autre coût que les familles ignorent souvent : celui de la collecte et du traitement des ordures ménagères, dont les couches jetables représentent plus de 4%. Le prix de cette gestion des déchets est pourtant fort élevé pour les collectivités et donc les contribuables, qu'ils aient ou non des enfants.



# Les couches lavables



## La couche lavable : qu'est-ce que c'est ?

Commencez par oublier les langes à plier et les pointes en plastique à nouer !

La couche lavable d'aujourd'hui est moderne, facile à utiliser et à entretenir, gaie et colorée.

Sa seule différence avec la couche jetable, c'est qu'elle est réutilisable ! Lavée et séchée en machine, son utilisation est tout à fait compatible avec l'exercice de la vie professionnelle des parents.





# Comment choisir ?

Le marché des couches lavables a connu un tel essor qu'il est assez difficile de s'y retrouver entre les différents modèles, les nombreuses marques et les matières...

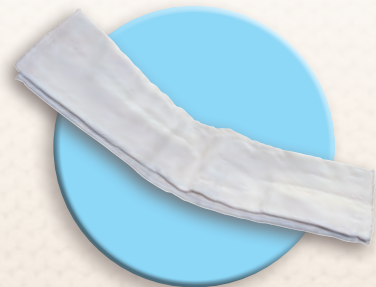
**Il est impossible de conseiller un modèle en particulier** car chaque famille a ses propres critères (prix, qualité d'absorption, épaisseur, facilité d'emploi, temps de séchage, fréquentation ou non d'un lieu d'accueil...).

N'hésitez pas à acheter ou à louer des marques et des modèles différents (pensez au marché de l'occasion !) afin de choisir le modèle qui conviendra le mieux à votre bébé et à vos besoins.



## A savoir

Les couches lavables peuvent être de différentes matières comme le coton, le bambou, le chanvre, le tencel, la microfibre et le micro-polaire ou suédine.



## 1. Le linge

Le linge à l'ancienne existe toujours mais on trouve désormais des modèles plus évolués comme les langes pré-pliés (*préfold*) ou des langes en forme de « T » à nouer. On les maintient à l'aide d'une attache. Tous les langes nécessitent l'utilisation d'une culotte de protection pour assurer l'étanchéité de la couche.

- Ils conviennent particulièrement aux nouveaux-nés.
- Leur principal avantage reste leur faible coût et leur rapidité de séchage.

## Les modèles



### 2. La couche classique

La couche classique est élastiquée aux cuisses et à la taille et se présente sous forme de sablier. Elle nécessite le port d'une culotte de protection imperméable. C'est le système le plus économique, le plus absorbant et aussi celui qui offre la meilleure garantie contre les fuites.

- Elle peut être multi-tailles (taille 1, puis taille 2) ou taille unique.
- **La couche taille unique est la plus économique mais a l'inconvénient d'être volumineuse sur les tout-petits.**

### 3. La culotte de protection

La culotte de protection lavable, imperméable et respirante, recouvre la couche afin d'en assurer l'étanchéité. Elle se ferme soit par velcro, soit par boutons pressions et est élastiquée aux cuisses et la taille, offrant ainsi une double barrière anti-fuites. La culotte peut avoir des goussets qui sont une excellente barrière anti-fuites pour les bébés allaités.

- La culotte de protection peut être en polyuréthane laminé (PUL), en laine ou en polaire (matières ultra respirantes qui conviennent aux peaux très sensibles).
- Elle peut avoir la forme d'une culotte ou d'un shorty.

### 4. La couche intégrale « tout en un » (TE1)

La couche intégrale est le système le plus proche de la couche jetable car tous les tissus sont cousus ensemble (parties imperméables et absorbantes).

- C'est le système qui paraît le plus simple mais c'est aussi le plus difficile à entretenir car le lavage est plus délicat et le séchage plus long.
- **Sa simplicité convient à des personnes novices ou à priori défavorables à ce système de change.**

## Les modèles



### 5. La couche à poche (TE1)

La couche à poche est composée d'une partie imperméable (extérieur) et d'une partie en suédine ou micropolaire (intérieur) cousues ensemble. À la différence d'une couche intégrale, la partie absorbante se retire, facilitant le séchage. On glisse à l'intérieur un insert (partie absorbante) adapté à la forme de la couche.

- L'ensemble doit être changé à chaque utilisation.



### 6. La couche « tout en deux » (TE2)

Ce système allie la sécurité de la couche classique à la simplicité d'utilisation de la couche intégrale.

- Il s'agit d'une culotte dans laquelle on insère la partie absorbante et ainsi, lors du change, cette partie peut être modulable.

## Les modèles



### 7. La couche « tout en trois » (TE3)

C'est le même principe que la couche TE2 mais des inserts jetables 100% biodégradables peuvent être insérés.

- **Le coût des parties jetables est onéreux mais peut être un bon compromis lors des gardes occasionnelles.**

### 8. La couche d'apprentissage

La culotte d'apprentissage est conçue pour la période d'acquisition de la propreté. Il s'agit du même principe qu'une couche intégrale, avec ou sans système de réglage, qui s'enfile comme une culotte.

- **Elle permet d'absorber les petits accidents qui surviennent lors de l'apprentissage de la propreté.**

## Les accessoires



### 1. Le feuillet de protection en cellulose

Le feuillet non tissé en cellulose (papier de protection) est placé au fond de la couche afin de recueillir les selles du bébé. S'il n'a pas été souillé, il peut être lavé 2 à 3 fois et être réutilisé.

#### Il a 3 avantages :

- Les matières fécales ne sont pas stockées avec les couches sales (moins d'odeur).
- Les matières fécales sont traitées avec les eaux usées.
- L'entretien de la couche est facilité (pas de pré-nettoyage fastidieux).



### 2. L'insert (ou doublure/pad/booster)

L'insert se glisse dans la couche à poche ou directement dans la culotte de protection. Il en existe plusieurs sortes : des inserts formés, ou des inserts non-formés (à plier).

- **Appelée aussi *booster*, la doublure augmente l'absorption de la couche. Elle est surtout nécessaire pour les durées plus longues comme la nuit et les siestes.**

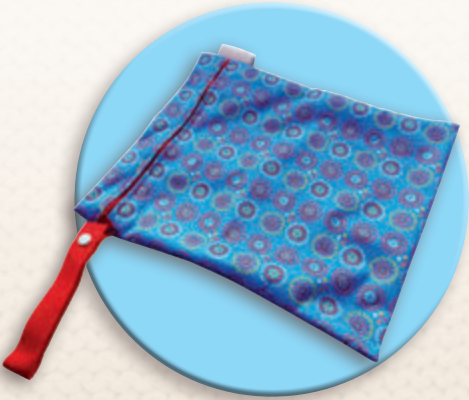


### 3. Les lingettes (lavables)

L'utilisation des lingettes lavables est souvent liée à celle des couches lavables. Elles permettent le nettoyage du siège du bébé et se lavent en machine avec les couches.

- **Elles permettent tout le nettoyage de l'enfant (ainsi que l'adulte) afin de remplacer les cotons et lingettes jetables.**

## Les accessoires



### 4. Le sac à couches

Le sac à couches sert à stocker les couches sales lors de vos déplacements ou quand votre enfant est gardé à l'extérieur.

- **Il se lave en machine et sèche très rapidement. Il doit être hermétique.**



### 5. Le seau à couches

Le seau à couches permet de stocker les couches sales en attente d'être lavées. N'importe quel seau ou poubelle, à couvercle ou non, fera l'affaire.

- Si poubelle avec couvercle : rajouter 3 gouttes d'huiles essentielles d'arbre de thé (tea tree) sur une lingette pour ses propriétés antivirale / antibactérienne/ fongicide.
- **Pour le côté pratique, choisissez un seau pas trop encombrant, qu'il vous sera aisé de vider dans le lave-linge.**



## Les tailles - Les prix

### Pensez-y

Ne pas oublier aussi l'usure si l'on prévoit l'utilisation de ses couches lavables pour un second enfant. Les couches à taille seront moins abîmées que les couches « taille unique » car elles auront été lavées moins souvent.

### Les couches à taille

doivent être renouvelées quand l'enfant grandit et s'ajustent parfaitement à la morphologie de chaque bébé. Elles assurent une meilleure efficacité contre les fuites sans être trop volumineuses.

### Les couches « taille unique »

sont évolutives de la naissance à la propreté et s'adaptent en hauteur grâce à des pressions. Plus économiques, elles sont cependant plus volumineuses et s'ajustent donc moins bien sur les tout-petits.

### Les prix

sont très variables selon les modèles et la matière :

- De 10 € à 18 € pour une couche classique
- De 9 € à 17 € pour une culotte de protection
- De 13 € à 30 € pour une « tout-en-un », « tout-en-deux » ou « tout-en-trois »
- De 2 € à 5 € pour un linge

### Attention !

Si le prix de la couche lavable neuve est inférieur aux prix indiqués ci-contre, vérifiez bien sa provenance et les matériaux employés dans sa composition.



## 1. Comment faire ?

La couche lavable s'utilise comme une couche jetable !

Cependant, la mise en place peut être différente selon les modèles.

## 2. Que faire de la couche sale ?

**Le papier de protection ?** Il vous permet facilement de jeter aux toilettes les selles du bébé. Mais s'il est souillé, jetez-le. S'il est juste mouillé d'urines, il peut être lavé et réutilisé plusieurs fois (2 à 3 fois).

**La couche ? Mettez-là tout simplement dans le seau ou le sac à couche en attendant le lavage.** Vous procéderez ainsi à chaque change jusqu'au lavage.

- S'il y a eu des petits débordements (ou si vous n'aviez pas mis de papier de protection), videz la couche dans les toilettes et rincez-la sous la douchette sans frotter avant de la stocker dans le seau.

## 3. Recommandations

Les couches lavables modernes sont fines et discrètes mais sont souvent plus épaisses que les jetables. **Nous recommandons une taille au-dessus pour les vêtements.**

- Veillez à ce que les vêtements de votre bébé ne soient pas trop serrés, surtout le body qui comprime souvent les couches (prenez une taille au-dessus ou utilisez une extension de body). Cela vous évitera des fuites inutiles et votre bébé sera de surcroît plus à l'aise.
- Ne serrez pas trop la couche, c'est inutile et inconfortable pour l'enfant.
- Veillez à ce que rien ne dépasse de la culotte de protection ou de la couche intégrale : par capillarité, cela pourrait mouiller les vêtements de bébé.



# L'entretien des couches



## 1. Avant le premier emploi

Avant la première utilisation, faites tremper toutes les parties absorbantes 24h dans de l'eau froide afin que les fibres se gonflent d'eau.

Ensuite lavez et séchez.

- **L'absorption optimale se fait au bout de 10 lavages. Il est donc conseillé de surveiller le change lors des premières utilisations.**

## 2. Le stockage

Stockez vos couches sales à sec dans un seau ou une poubelle.

Il est inutile de faire tremper vos couches : le trempage est propice au développement des bactéries et abîme les couches au fil du temps.

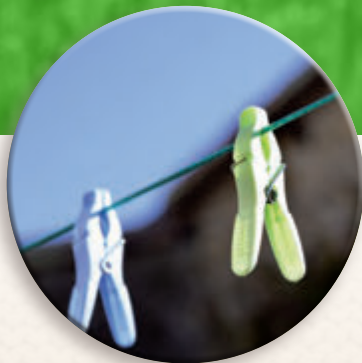
- **Évitez de stocker vos couches plus de 2 jours, des moisissures pourraient se développer.**

## 3. Le lavage

Fermez les velcros afin de les préserver et de ne pas abîmer le reste du linge.

Vous pouvez effectuer un pré-lavage, mais celui-ci n'est pas obligatoire. Ensuite faites tourner la machine à 40° (laver à une température plus élevée est totalement inutile et consommateur en énergie).

- Deux à trois fois par an, une machine à 60° est conseillée, afin de désinfecter les couches.
- Il est inutile de changer la culotte de protection à chaque change : elle n'est pas absorbante et ne garde pas les odeurs. Aérez-la ou essuyez-la entre deux changes et lavez-la seulement en fin de journée.



#### 4. Le « dégrassage »

**Une à deux fois par an, faites tremper toutes une nuit, vos parties absorbantes propres dans de l'eau chaude et des cristaux de soude.**

Cela évacue les résidus de lessive et évite les problèmes de fuites, d'odeurs et les rougeurs qui peuvent survenir apparemment sans raison au bout de quelques semaines d'utilisation.

- Vous pouvez y ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude afin de les dégraisser et de les blanchir.

#### 5. Le choix de la lessive

L'utilisation d'une lessive sans glycérine est recommandée (la glycérine a la particularité d'imperméabiliser les textiles).

Le dosage est à respecter sous peine d'encrasser les tissus avec des résidus de lessive.

- Les noix de lavage, l'adoucissant, la javel ou autres produits à base de chlore ne sont pas adaptés aux couches lavables.
- De temps en temps, mettez plutôt un demi-verre de vinaigre blanc en guise d'assouplissant (grâce à son action anticalcaire) et de blanchissant. Pas trop souvent cependant car il est corrosif et les élastiques ne le supporteraient pas.

#### 6. Le séchage

Sur le fil de préférence !

Quand ce n'est pas possible, les parties absorbantes peuvent aller au sèche-linge.

- **Afin de ne pas abîmer les parties imperméables, il est préférable que les culottes de protection et les « tout-en-un » sèchent à l'air libre.**

A l'aide !

Ne vous découragez pas au premier problème rencontré, mais renseignez-vous auprès de la CAN, de votre fournisseur, d'une association, d'un forum d'utilisateurs...  
Voici quelques problèmes possibles et les solutions adaptées...

# Problèmes rencontrés et leurs solutions

## 1. Les rougeurs

Les enfants qui portent des couches lavables ont rarement des rougeurs ou érythèmes fessiers. Il arrive malgré tout que des rougeurs apparaissent. En dehors de selles acides ou de poussées dentaires, elles peuvent avoir diverses origines :

- Au moment de la transition entre couches jetables et couches lavables, des rougeurs ou des petits boutons peuvent apparaître au niveau du siège de votre enfant. L'utilisation occasionnelle de couches jetables provoque parfois des irritations.  
Liées à une humidité nouvelle sur sa peau, elles sont transitoires et disparaîtront d'elles-mêmes en quelques jours.
- Un changement régulier, toutes les 3 heures environ, est le meilleur remède contre les rougeurs. Pour la nuit, augmentez l'absorption avec une doublure et isolez les fesses du bébé avec un voile « effet sec ».

- Soyez attentifs au rinçage des couches ainsi qu'à la quantité et à la qualité de votre lessive qui peut occasionner des rougeurs. Utilisez de préférence une lessive douce pour la peau.
- Une eau riche en calcaire peut aussi en être responsable. Utilisez un anticalcaire ou du vinaigre pour éviter que le calcaire s'incruste dans les fibres et irrite la peau de votre bébé.
- Vérifiez le bon positionnement du papier de protection ou essayez sans. En cas d'allergie à la cellulose, vous pouvez mettre un voile en micro-polaire pour recueillir les selles.
- Des rougeurs autour de la taille et des cuisses indiquent que votre couche ou votre culotte est trop serrée. Leur taille doit toujours être adaptée à la taille et à la morphologie de l'enfant. Ni trop serrée pour éviter les rougeurs, ni trop large pour éviter les fuites.
- Si vous souhaitez utiliser une crème protectrice, privilégiez une pâte à l'eau non grasse.

**Si le problème de rougeurs persiste, faites appel au médecin ou au pédiatre pour vous conseiller et vous prescrire le produit adapté à la situation.**

## 2. Les fuites

Les problèmes liés aux fuites sont la première cause d'abandon des couches lavables. Pourtant, une fois la cause identifiée, vous constaterez que les fuites sont nettement moins nombreuses qu'avec des jetables.

- Évitez les vêtements trop serrés : si on compacte un tissu humide, il fuit...
- Utilisez des « couches classiques » pour la nuit et les siestes. N'hésitez pas à ajouter une doublure si la couche est trempée.
- Essayez d'autres modèles de couches qui seront peut-être plus adaptés à la morphologie de l'enfant (privilégiez la location pour tester différents modèles). Toutes les couches ne vont pas à tous les enfants.
- Vérifiez la capacité d'absorption de vos couches : elles sont peut-être encrassées.

### 3. Les odeurs

● **Couche propre** : s'il reste des odeurs sur vos couches propres, revoyez votre procédure de lavage (lavage plus long, 40° minimum, rinçage supplémentaire).

Un enfant changé toutes les 3 heures dans la journée ne sent pas plus mauvais avec une couche lavable qu'avec une couche jetable (même moins parfois, puisque certaines couches jetables contiennent des produits chimiques qui intensifient les odeurs !). Seule la couche du matin peut avoir une odeur un peu plus forte. Dans ce cas, utilisez de préférence une culotte de protection en laine ou en polaire qui sont les plus aérées.

Les odeurs peuvent également être causées par les résidus de lessive incrustés dans les fibres : dégraissez !

● **Couches en attente de lavage** : stockez-les à sec et n'attendez pas plus de 2 jours pour les laver. Un contenant totalement hermétique (poubelle à couvercle) enferme et exacerbe les odeurs : quelques gouttes d'huile essentielle de *Tea Tree* sur un linge le désodorisera et limitera les odeurs désagréables. Une autre solution consiste à les stocker dans un lieu aéré, sans couvercle.

### 4. Les tâches

**Le plus simple est de les prévenir :**

- Évitez l'utilisation de crèmes grasses (type *Mytosil*) qui se fixent de manière irrémédiable sur les tissus.
- Utilisez un papier de protection pour récolter les selles, il évitera qu'elles ne s'incruster dans les tissus.
- Nettoyez rapidement la couche s'il y a eu des petits débordements (un coup de douchette sans frotter suffit amplement).
- Ne tassez pas trop vos couches afin qu'elles soient suffisamment brassées et utilisez des balles de lavage.

S'il reste malgré tout des tâches rebelles après le lavage, vous pouvez les frotter avec une petite brosse et du savon (de préférence du fiel de bœuf). N'abusez pas des détachants (bio ou pas) et ne faites pas tremper vos couches avec du détachant, cela les abîmerait.

**Plus simple et naturel, étendez vos couches au soleil, il a un pouvoir blanchissant très efficace !**



Dans tous les cas, ne vous inquiétez pas trop pour les taches. N'oubliez pas que ce ne sont que des couches... Une tache ne signifie nullement que la couche soit sale.

# Questions pratiques

## 1. Comment s'organiser lors des déplacements ?

Lorsque vous êtes en déplacement, prenez le matériel nécessaire pour langer bébé tout comme vous le feriez avec du jetable. Emportez un sac à couches pour stocker les couches sales. Vous nettoierez vos couches à domicile. En ce qui concerne les selles, vous pouvez les laisser dans la couche jusqu'au retour soit les jeter dans les toilettes ou dans une poubelle si vous en avez à disposition.



## 2. Couches lavables et garde de mon bébé ?

Commencez par en parler avec la ou les personnes concernées et expliquez vos motivations. De plus en plus de crèches et d'assistantes maternelles acceptent ce choix des parents. Les refus sont généralement liés à une méconnaissance de la couche lavable.

- Présentez le modèle choisi et son fonctionnement. Comme pour vous, il faudra juste un moment d'adaptation pour modifier les habitudes.
- Communiquez avec le personnel pour trouver une solution pratique au stockage des couches sales (un crochet suffit pour suspendre le sac imperméable). Le volume des couches propres est identique à celui des jetables.
- Préparez vos couches prêtes à l'emploi en quantité suffisante et expliquez simplement comment cela fonctionne, il n'est pas plus compliqué de changer un bébé avec une couche lavable qu'avec une couche jetable.



**N'exigez pas de la crèche et de l'assistante maternelle de rincer ni de laver les couches même si elles sont souillées. Le papier de protection souillé sera jeté dans la poubelle ou dans les toilettes et la couche mise dans le sac imperméable. Vous vous occuperez du reste à la maison !**

# Témoignages de parents



## Oui... mais...? Si je travaille...

Voici 2 témoignages de mamans qui travaillent :

### **Tiphaine M, utilisatrice depuis la naissance de Linette, 20 mois (St Gelais).**

« Ce fut un choix réfléchi au cours de la grossesse car, ayant eu de gros soucis de santé avant d'avoir ma fille, je voulais éviter de lui mettre des produits chimiques sur les fesses. Le choix de la lavable n'a pas eu pour motivation l'aspect économique (réel soit dit en passant) mais plutôt l'aspect écologique et surtout sanitaire. Je suis très fière d'être en lavable et j'en parle autour de moi car les gens ont une fausse idée du temps que ça prend. Ça représente une machine de couches tous les trois jours, la machine à laver tourne la nuit, j'étends les couches le matin avant d'aller travailler et les couches sont sèches quand je rentre le soir. Je les prépare donc tranquillement. Même sans couches, je ferai le même rituel pour mon linge. Ma fille est chez une nounou. Je lui en ai parlé dès l'entretien et elle a accepté. Je fournis les couches pour la journée, ainsi que le sac à couches imperméable. Quand la couche est sale, la nounou a juste à jeter le voile de protection dans ses toilettes et mettre la couche dans le sac à couche. C'est tout ! Le

soir, je récupère le tout et je mets les couches dans ma «poubelle» à couches en attendant la prochaine machine. »

### **Caroline L, maman de Gabin, 6 mois, utilisatrice (Niort).**

« Nous sommes utilisateurs de couches lavables, nous travaillons tous les deux. Notre bébé est à la crèche, et cette dernière n'accepte ni les couches lavables ni les lingettes. Nous avons fait depuis l'utilisation des couches lavables, l'acquisition d'un sèche linge. Nous avons aussi failli abandonner après une semaine car les couches débordaient tout le temps. Finalement, après un décrassage tout est rentré dans l'ordre. Nous ne prenons pas non plus les couches lavables lorsque nous partons en vacances. »

## Il y a aussi des mamans qui prennent un congé parental...

### **Céline L., maman de Luis, 3 ans et Maxim, 18 mois, utilisatrice.**

« Mon premier enfant n'était pas en couches lavables car, travaillant, j'avais peur de ne pas avoir le temps de tout gérer. Mais quand mon second est arrivé, ça a été pour moi logique de m'y mettre puisque je prenais un congé parental. Ce système de couche m'avait attiré dès le début. Mon choix s'est porté sur des couches à poche dans lesquelles je glisse des langes. Niveau organisation, je n'y vois aucun inconvénient. Je lave mes couches avec le reste de mon linge et je ne fais pas beaucoup plus de machines pour autant. Une couche ne prend pas vraiment beaucoup de place !! Je ne pourrais pas faire machine arrière : je suis devenue "addict" des couches lavables. Je conseille ce système à mes amies, nouvelles ou futures mamans. Mon tout petit faisant de l'eczéma très facilement et ne supportant pas du tout les couches jetables, c'est pour moi un bonheur de lui mettre une couche lavable et de savoir qu'il n'aura pas les fesses en feu au bout de 2h ».

## Mais... ? Si j'ai des enfants rapprochés...

**Sandrine I., maman de Manon, 4 ans, Benjamin, 28 mois et Bastien, 7 mois, utilisatrice (Magné).**

« Avec trois enfants, dont deux en couches, les couches lavables sont possibles, il suffit d'être organisé un minimum. Mon organisation est la suivante : j'utilise des voiles de protections à jeter dans les toilettes quand il y a une selle. Je trouve que c'est plus pratique et moins contraignant. Je rince les couches immédiatement et les entrepose dans un sac à couches dans une poubelle normale. Je fais une lessive pour les couches à peu près tous les 2 jours. Je les lave séparément à 40° avec un petit peu de désinfectant et les fait sécher à l'air libre.

Les personnes de notre entourage ne nous comprennent pas totalement, mais, en général, trouvent cela bien.

Outre le fait de le faire pour la planète, la santé de mes bébés est primordiale pour moi, et avec les couches lavables, ils n'ont pas de produits chimiques contre leur peau. Il faut bien sûr peut-être les changer un peu plus souvent pour que l'humidité ne fragilise pas leur peau. Mais cela vaut le coup pour leur bien-être. »

## Et le papa dans tout ça ?

**Fred, papa de Thomas, 12 mois, utilisateur (Niort).**

« Je mets les couches sans problème, elles sont comme des jetables, c'est le même système à part qu'elles se lavent ! Je lave et j'étends sans problème mais c'est ma compagne qui les "monte", je n'aime pas le faire !

Notre nounou accepte les couches lavables, mais nous avons eu des fuites à un moment. Nous lui donnons donc des couches écolo. Comme elle ne le garde que 7 ou 8 jours par mois nous sommes donc pas à temps complet en couches lavables. Nous pensons lui redonner des lavables sous peu, vu que nous n'avons plus de fuites.

Notre bébé est changé toutes les 2 ou 3 heures, c'est simple. Quand nous partons en WE, nous prenons des jetables, sauf si nous allons dans la famille et que nous pouvons laver les couches. Même si j'étais réticent au départ, parce que peu informé, l'utilisation des couches lavables est similaire à l'utilisation des jetables, hormis le lavage en plus ! Mais nous faisons une machine par jour et nous mettons les couches avec le



reste du linge. Comme j'ai 6 jours de repos après 6 jours de travail, avec des horaires de matin, d'après-midi et de nuit, je peux facilement gérer les machines et les séchages !! Sans problème, je suis pour les couches lavables ! »





**INFORMATIONS,  
PRÊT DE  
COUCHES LAVABLES  
ET  
AIDE FINANCIÈRE**

**Nous pouvons vous informer et vous accompagner**

**Tél : 05 49 78 78 60**

**Courriel : aurelie.banchereau@agglo-niort.fr**

**niortagglo**  
Agglomération du Niortais

**Communauté d'Agglomération du Niortais**  
Service des déchets ménagers  
140, rue des Equarts - 79000 Niort  
**www.niortagglo.fr**

**0 800 33 54 68** Service & appel  
gratuits

Ademe



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie