



Mes Lueurs

LE GUIDE DES COUCHES LAVABLES

Comment choisir ?



Sommaire

- Pourquoi des couches lavables (CL) ?
- Comment choisir ses CL ?
- Les différents types de CL

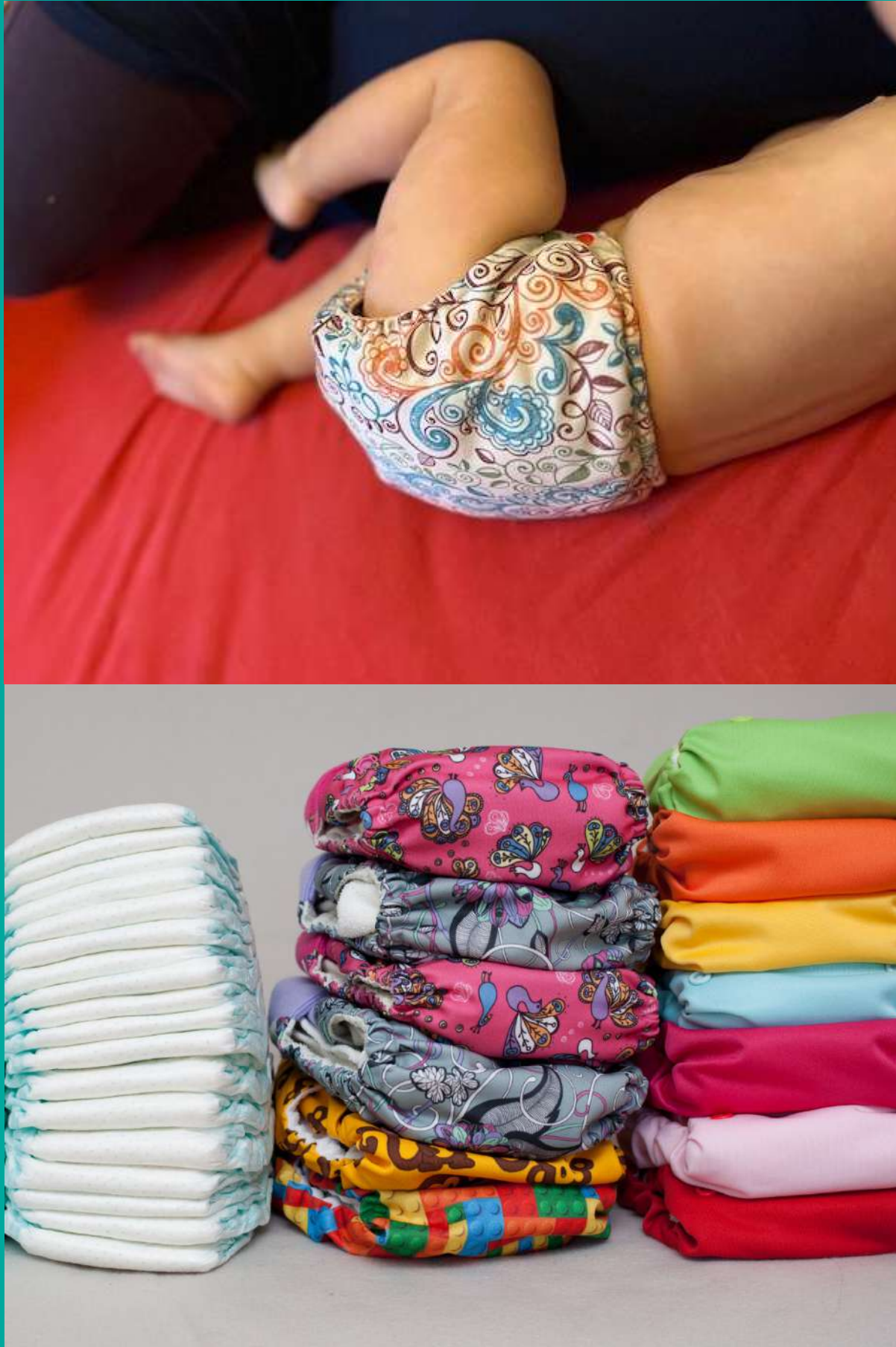
Les couches jetables sont de plus en plus performantes en terme d'absorption. La créativité des industriels est débordante pour garantir de longues heures de tranquillité pour les parents.

Oui MAIS, pour parvenir à cela il faut une bonne dose de produits chimiques tenus bien secret ! De temps en temps, un petit scandale éclate, on change des composés, on invente un petit label pour rassurer, on met du vert dans le packaging et hop ! La vie continue.

Sais-tu que la plupart des composés présents dans les couches qui ont maintenues nos petites fesses « au sec » pendant environ 2 ans et demi ou 3 ans, 24h/24h, 7j/7, sont aujourd'hui reconnus cancérigènes ?

Je serai très reconnaissante aux personnes qui un jour feront des études sur les corrélations entre ces couches révolutionnaires de notre enfance et nos troubles de la procréation (non subventionnés par Pampers).

A suivre!



Pourquoi des couches lavables ?

Sur le plan écologique, les couches jetables ça demande :

120 m³ d'eau pour la fabrication d'une couche jetable, notamment en raison de la cellulose, non recyclable, dont la fabrication consomme énormément d'eau soit 4300m³ d'eau virtuelle pour les couches jetables d'un enfant contre 2300m³ pour des CL lavées à la maison.

Fabriquer des couches jetables implique également l'abattage d'arbres par centaines.

Pendant 2,5 ans un enfant utilise en moyenne plus de 6000 couches jetables, soit l'équivalent de 67 kg de pétrole brut, qui représente 40% des déchets ménagers du foyer soit 1 tonne de déchets dégradables en 200 à 500 ans.

Tout cela représente un budget moyen de 1500€ par enfant soit 40€/mois EN MOYENNE.

Quant aux couches lavables :

- Seules 20 à 40 CL seront nécessaires jusqu'à ce que l'enfant soit propre.
- Elles consomment 2 fois moins d'eau (83 m³ pour le lavage)
Leur fabrication se fait à partir de fibres naturelles comme le coton, le bambou ou le chanvre.
- Son utilisation génère « seulement » 150 kg de déchets biodégradables en quelques mois.
- L'achat de couches lavables est vite amorti avec une durée de vie comprise entre deux et trois ans (réutilisables pour un 2ème voire un 3ème enfant), de 300€ à 1500€ d'économie pour un enfant et entre 550 et 2200€ pour la naissance d'un 2ème enfant qui réutilise les CL de son aîné.

Quant aux culottes de protection classiques, elles sont malheureusement composées de nylon ou de polyester, enduit le plus souvent

avec du polyuréthane. Il existe cependant des culottes de protection en laine vierge, plus naturelles et qui laissent la peau totalement respirer. Ce sont ces produits que je souhaite mettre en avant dans ma boutique et mes locations. J'ai dédié un guide entier sur la laine : ses propriétés, ses avantages, son entretien...

Et puis il y a l'expérience de l'enfant, ce qui est pour moi primordial. Un bébé, dès sa naissance ressens le besoin d'éliminer et l'exprime de différentes manières. C'est l'Hygiène naturelle infantile, j'en parle sur mon site, mes vidéos et mon guide. Lorsqu'il fait pipi dans une couche ultra absorbante, il ne peut pas faire de lien entre le fait d'uriner et d'être mouillé. Il perd petit à petit la conscience de ses sensations corporelle, il va donc devoir traverser la période d'apprentissage de la propreté qui se rallonge au fur et à mesure que les couches jetables rallongent les délais entre les changes.

Comment choisir ses CL ?

Je répète souvent qu'il n'y a aucune vérité en Couches lavables. Après 4 ans de permanences, ce que j'ai constaté c'est que les mêmes couches pouvaient être à la fois adorées et détestées d'un parent à l'autre. D'où l'intérêt de pouvoir tester grâce à la location par exemple. Beaucoup de parent ont du réinvestir dans des modèles différents parce que leur achat initial ne convenait pas.

Il y a plusieurs critères qui entrent en compte :

- La taille, le poids et le gabarit de ton bébé. Difficile à prévoir tout ça...
- Les habitudes de vie : maison ou appartement, humide ou saine, sèche linge ou pas...
- Qui va prendre soin du bébé ? Sera-t-il gardé et par qui ?
- HNI ou pas HNI ?



Les langes

C'est ce que je recommande pour la naissance. C'est tout doux, ça épouse parfaitement la morphologie de ton bébé. Pas de trace d'élastique qui sert aux cuisses ou au ventre, et suffisamment absorbant pour ne pas avoir de fuite.

En grandissant, ça devient plus compliqué à installer quand ton bébé va commencer à bouger, se tourner...les volumes d'urines vont augmenter et il faudra rajouter des boosters. Quand tu en es là, c'est le moment de changer de système de couches. Généralement, ça dure 6 mois.

Les langes carrés te serviront potentiellement... toute ta vie ! C'est pour moi un indispensable tellement il est multifonction, surtout en HNI mais pas seulement. Si tu n'as pas pratiqué l'HNI tu seras tout de même contente de les ressortir pour l'apprentissage de la propreté. Et entre temps il

pourront servir de bavoirs, de débarbouillettes... les situations où on a besoin d'essuyer et d'éponger ne manque pas !

Tu trouveras la vidéo pour le pliage dans ton espace de formation ou sur ma chaîne youtube. Après tu recouvres avec un système imperméable : surcouche en PUL ou en laine, longie ou shortie en laine.

Si tu utilises une surcouche qui se rabat avec des velcro ou des pressions, le lange sera suffisamment maintenu pour te passer d'un système de fermeture. En revanche, avec un longie ou un shortie, les manipulations pour l'enfiler nécessitent de le maintenir.

Si ton lange est assez grand, tu pourras le nouer. Sinon tu peux le fixer avec un snappy ou une épingle à nourrice sécurisée.

Les langes à nouer



J'ai adoré jusqu'à ce mon bébé commence à se tourner. Ça peut sembler très technique mais une fois que tu as le coup de main c'est hyper rapide. Par contre une fois cette période passée, tu ne peux plus trop les utiliser autrement. Il te faudra les stocker pour un prochain enfant ou les revendre. Autre point qui peut être négatif : Les lanières s'emmêlent dans la machine à laver. Il est recommandait de les nouer avant et donc nécessaire de les dénouer après. Ça peut décourager certaines personnes 😅.

Les langes



Ils sont conçus initialement pour s'utiliser avec une surcouche classique. Ils ont un très bon niveau d'absorption mais ils sont souvent très épais et pas idéal pour respecter l'écart des jambes et la motricité. Certains sont suffisamment long pour être détournés et s'utiliser avec la ceinture HNI: le pliage n'est pas le même et l'épaisseur à l'entre jambe est réduit tout en maintenant une bonne absorption et en facilitant le change que tu sois en HNI ou pas. Cette installation se combine à merveille avec un longie ou un shortie pour rendre le système étanche et fonctionne aussi parfaitement avec un hazel mais ce sera moins imperméable.



Les TE1 ou tout en un

Ce sont les couches qui se rapproche le + des jetables : quand tu changes la couche, tu changes tout sauf que tu les mets dans ton sac ou ton seau à couches sales au lieu de les mettre à la poubelle. Il y a la partie imperméable en PUL et la partie absorbante qui se présente de différentes manières en fonction des marques et des modèles :

- à poche : L'insert et le booster se glissent à l'intérieur d'une poche, la plupart du temps en polaire qui offre

un effet au sec mais qui s'encrasse facilement et peu causer des fuites.

- cousu : La partie absorbante est cousue au PUL, ce qui offre l'avantage de réduire les manipulations mais augmente le temps de séchage.
- à pression : L'insert se pressionne sur le PUL, ce qui permet qu'il soit bien maintenu et ne bouge pas ce qui est appréciable pour les périodes de motricité intense mais nécessite + de manipulation pour les mettre et les enlever.

Les couches classiques et les TE2

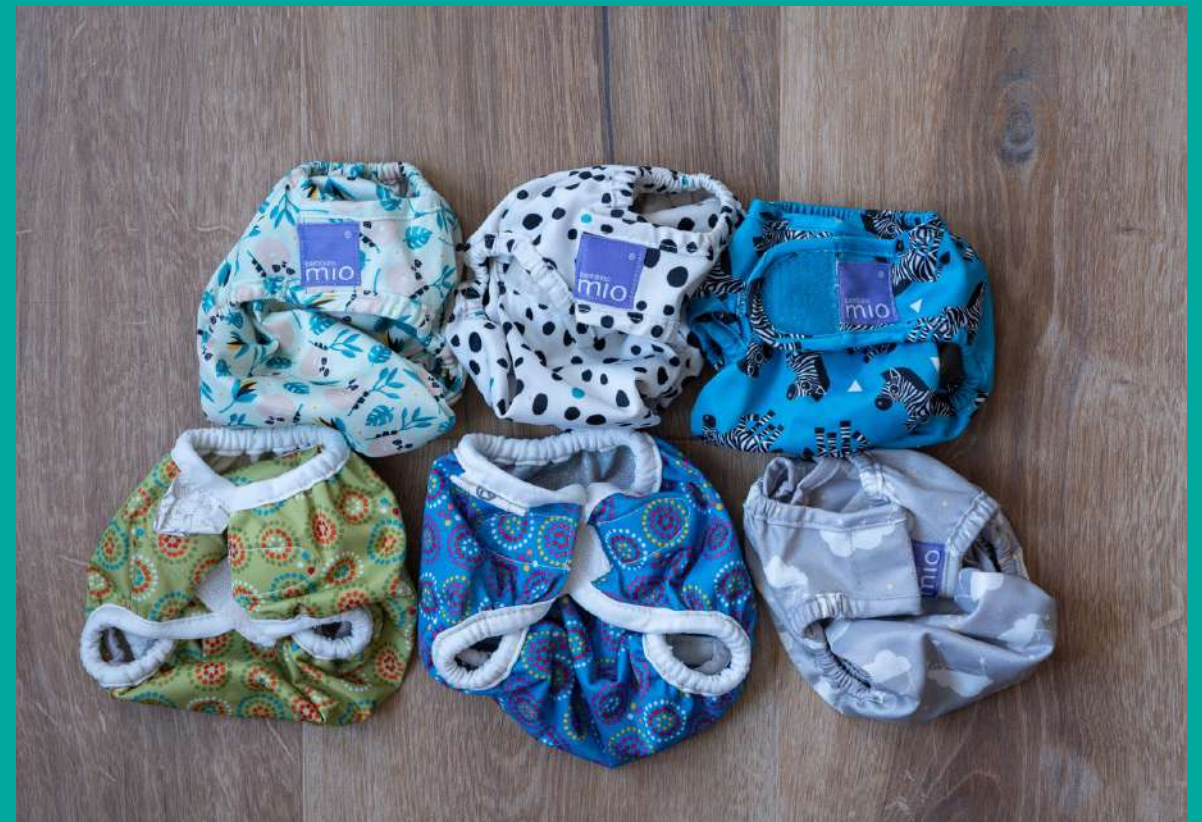
La partie absorbante est distincte de la partie imperméable.

Ces systèmes permettent de ne changer que la partie absorbante et de réutiliser la partie imperméable sur plusieurs changes, une surcouche en PUL pourra servir toute une journée, un longie en laine, plusieurs semaines. Si tu n'es pas encore au fait de tous les avantages de la laine, je t'invite à te rendre sur cette page.

C'est aussi un système où il existe des dizaines de combinaisons possible et il est facile de s'y perdre. Mais c'est aussi le + économique et le + fiable (moins de fuite).

La partie absorbante peut être : des couches classiques avec une fermeture à pression ou velcro, des langes classique, à nouer ou pré-pliés, des inserts avec boosters, des préplates ou des contours.

La partie imperméable peut être : des surcouches en PUL ou en laine avec fermeture à pression, velcro ou lanières à nouer, des shorties ou des longies en laine qui s'enfilent comme un pantalon (incompatible avec les inserts)





Les TE3 ou

Ce sont les couches de dernières générations qui séduisent beaucoup de parents...ou pas du tout !

Elle se compose de 3 parties : une culotte sur laquelle se fixe généralement avec des pressions une nacelle imperméable, dans laquelle on place l'insert absorbant lavable ou jetable.

Il est possible de changer la nacelle avec l'insert sans changer la culotte si elle est toujours indemne.

Cela demande tout de même quelques manipulations, trop relou pour moi 😅, car les pressions sont minuscules. C'est d'ailleurs une zone de fragilité à prendre en compte en terme de longévité : quand les pressions sont arrachées, la couche devient inutilisable.

La marque la + connue est Hamac mais ce ne sont pas les seuls.

Et maintenant ?

Pour t'aider à franchir le pas, j'ai plusieurs options pour toi :

- Un guide complet avec plus de détails, des chapitres sur l'organisation au quotidien, et l'entretien des couches. En vente sur la boutique en téléchargement.
- Un service de location personnalisé où je te prépare un lot sur mesure en fonction de tes besoins avec si tu le souhaite du matériel pour l'HNI et des laines Manymonths, avec le guide complet offert.
- Mon programme d'accompagnement « Je materne mon bébé » avec un module dédié au couches lavables en vidéo parmi une dizaine de modules dédiés au maternage. Tu peux t'abonner juste aux vidéos où rejoindre un groupe de maman pendant 6 mois (formule Premium)
- Me solliciter pour une consultation individuel ou collective.

