

Guide d'entretien des couches lavables

Couches classiques, TE1 intégrales ou à poche et TE2.

Vous venez d'acquérir des couches lavables ou vous l'envisagez.

Afin de vous aider à langer votre enfant et à entretenir vos couches lavables, nous avons regroupé de nombreux conseils pratiques dans ce guide d'entretien. Nous espérons qu'il répondra à toutes vos questions.

Vous venez de recevoir vos produits neufs : par quoi commencer?

• Avant la première utilisation

A l'image de votre linge de maison, les couches lavables n'atteignent leur capacité maximum d'absorption qu'après une dizaine de lavages (nous avons tous le souvenir d'une serviette de toilette toute neuve qui n'essuie rien). Vous pouvez toutefois les utiliser avant d'avoir atteint ce seuil en ajoutant une double-couche ou en langeant votre bébé plus souvent.

- Commencez par faire tremper vos couches (couches en tissu et TE1 intégrales), vos doubles couches et les inserts de vos TE1 à poche (tout ce qui absorbe) une nuit dans l'eau claire pour éviter qu'elles ne rétrécissent.
- Sans nécessairement les faire sécher, lavez les ensuite 2-3 fois à 40°C.

Le chanvre peut pelucher un peu lors des premiers lavages. Si vous devez laver une grosse quantité de produits en chanvre, nous vous conseillons de mettre vos articles dans un sac en coton et de limiter votre vitesse d'essorage à 800 tours.

- Il n'est pas nécessaire de faire tremper les TE1 à poche (sans leur insert) ni les culottes de protection. Comme tout vêtement, il est tout de même conseillé de les laver une fois avant utilisation.

• Utilisation

voir notre article "[les couches lavables, comment ça marche?](#)"

- Une couche lavable se met toujours l'étiquette à l'extérieur.
- Vous devez ensuite impérativement la recouvrir d'une culotte de protection, en veillant bien à ce qu'elle recouvre complètement la couche (surtout au niveau des cuisses et du dos). Ne serrez pas trop la culotte qui risquerait de marquer votre enfant tant au niveau des cuisses que du ventre (Vous devez pouvoir glisser une main entre la peau et la culotte).
- La nuit, lors des siestes ou si votre enfant a des urines abondantes, ajoutez une double couche pour augmenter la capacité d'absorption.
- Vous pouvez également ajouter une « feuille de protection » chaque fois que vous changez votre bébé. Ces feuilles permettent de simplifier le nettoyage des couches notamment en cas de selles.

Vous venez de changer votre enfant : que faire des couches utilisées ?

• Retirer les selles

En cas de selles, retirez le maximum avec la feuille de protection ou le voile polaire. Jeter les selles aux toilettes et la feuille de protection salie à la poubelle, aux toilettes (pas en trop grande quantité) ou au bac à compost (elles sont biodégradables à 100%).

Si malgré la feuille de protection les selles ont atteint la couche, retirez les résidus sous un filet d'eau à la main ou en vous aidant soit d'une petite brosse soit du jet de la douche.

Si les feuilles sont simplement mouillées d'urine, vous pouvez les laver avec vos couches en machine. Mettez les alors dans un filet à linge délicat pour éviter qu'elles ne se coincent dans un coin ou un joint.

• Le Stockage

Si vous n'avez pas prévu de faire de machine à laver, vous devez stocker vos couches souillées après avoir retiré les selles si il y en avait. Faites attention de ne pas stocker vos couches plus de 3/4 jours, l'urine qui est acide abîmerait les fibres du tissu à la longue.

- **Le Stockage "à sec" :**

Après avoir changé votre enfant, déposez les couches sales dans un seau avec couvercle, sans ajouter d'eau.

Pratique, ce type de stockage peut nécessiter un pré-lavage si la couche est tâchée ou trempée d'urine.

Attention : ce mode de stockage peut diminuer la durée de vie de vos couches car l'urine pure est acide et peut, à la longue, attaquer les fibres du tissu.

- **Le stockage "à sec" avec rinçage préalable :**

Lorsque vous changez votre enfant, rincer aussitôt sa couche puis stockez la, rincée, dans votre seau sans ajouter d'eau.

Si vous ne pouvez pas rincer vos couches à chaque change, vous pouvez les rincer toutes en même temps (si votre enfant va chez une nounou par exemple).

Pour faire des économies, utilisez de l'eau de récupération comme l'eau du bain.

L'urine est diluée lors du rinçage, elle sera moins acide et n'attaquera pas le tissu de vos couches. La durée de vie de vos couches est préservée. Moins concentrée, l'urine aura également une odeur moins prononcée. Les tâches sont pré-lavées.

Ce type de stockage convient bien aux TE1.

- **Le stockage dans de l'eau**

Lorsque vous changez bébé, déposez la couche sale dans un seau rempli d'eau dans laquelle vous aurez versé quelques gouttes d'[huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande vraie](#) aux propriétés antibactériennes et antifongiques. Il est aussi possible d'utiliser des désinfectants naturels type un été en Provence de Douce nature. Si vous utilisez des huiles essentielles, nous vous conseillons d'utiliser un dispersant comme du gros sel ou du savon liquide permettant une meilleure diffusion des huiles dans l'eau.

Le trempage joue le rôle de pré-lavage, notamment lorsqu'on a pas le temps de rincer ses couches au fur et à mesure de leur utilisation. Une tâche traitée dès le début est par ailleurs toujours plus facile à faire partir qu'une tâche qui a séchée.

Il n'est pas indispensable de faire tremper les TE1 à poche une fois leur insert retiré, ni les culottes de protection. Elles sont souvent peu tâchées et un simple rinçage suffit. Cependant les TE1 et les culotte peuvent aussi parfaitement être mises à tremper dans le seau.

Vous pouvez également, si vous le souhaitez, ajouter ponctuellement dans votre seau du [sel détachant](#) qui commencera le travail contre les tâches de selles tandis que la présence de l'eau diluera l'urine une première fois. Cela étant, il n'est pas conseillé d'en mettre systématiquement car ce serait agressif pour vos couches sur le long terme.

● Le Lavage

Si vous venez de changer bébé, après avoir retiré les selles, vous pouvez mettre vos couches directement avec votre linge dans la machine. Selon la quantité d'urine absorbée, il peut être utile de rincer votre couche, puis mettez la dans la machine avec le reste du linge.

Si vous avez des modèles de couches lavables qui se ferment avec des velcros, pensez à retourner les fermetures velcro vers l'intérieur pour qu'elles ne s'abîment pas et n'accroche pas votre linge.

Si vos couches sont stockées dans un seau avec de l'eau, essorez vos couches légèrement avant de les mettre en machine.

Les couches en coton et en chanvre se lavent à 40-60°C. Les couches en Bambou se lavent plutôt à 40°C (ponctuellement à 60°C). Il n'est pas nécessaire de laver vos couches à 90°C : à cette température, vos couches s'useront plus rapidement et vous consommerez beaucoup plus d'énergie. Suite à une maladie ou pour un dégrassage vous pouvez le faire occasionnellement mais exclusivement les couches en coton et en chanvre. Celles en bambou sont trop fragiles.

Nous vous conseillons d'utiliser des lessives douces (évités les nettoyants agressifs à base de chlore ou de dérivés dont les résidus peuvent irriter la peau de votre enfant et abîmer vos couches). Évitez également les adoucissants, les lessives au savon de marseille ou les noix de lavage qui pourraient graisser vos couches et diminuer l'absorption du tissu.

Si vous constatez que votre lessive graisse vos couches, peut être utilisez-vous des quantités trop importantes. Diminuer le dosage peut parfois suffire à régler le problème.

Nous vous déconseillons enfin de frotter à la main vos couches en bambou pour les détacher. En effet, un frottement répété retirera progressivement la pulpe de bambou, donc le noyau absorbant pour ne laisser que la trame synthétique.

● Essorage et séchage

Nous déconseillons un essorage à plus de 800 tours/minute car sur le long terme il pourrait abîmer ou diminuer la durée de vie de vos couches.

L'utilisation du sèche-linge, s'il est possible pour tous les produits en tissu, est déconseillé et proscrit pour les couches TE1 et les culottes de protection, soit tous les produits contenant des matières synthétiques. Si vous possédez déjà un sèche linge, il est possible de mettre vos couches en tissu ou vos doubles couches juste une dizaine de minutes au début du temps de séchage ou à la fin pour les adoucir sans diminuer leur durée de vie.

Après le séchage, les couches en chanvre peuvent vous paraître moins douces, comme « cartonnées ». C'est parfaitement normal, non irritant pour la peau délicate de bébé et lié à la spécificité de la matière! Pour leur redonner toute leur souplesse rien de plus simple : vous pouvez soit les frictionner soit les tenir avec vos deux mains à chaque extrémité puis les étirer par petits à-coups.

● Dégrassage

Si vous observez que vos couches sont de moins en moins absorbantes et que votre enfant a des érythèmes fessiers répétés, peut-être vos couches sont-elles "encrassées". Urine, selles, lessives ou détachant, crème de change ou liniment se sont peut-être incrustés dans les fibres de vos couches, ce malgré les lavages répétés.

Pour retrouver des couches saines et vraiment propres, nous vous conseillons de "dégrasser" vos couches et vos doubles couches de temps en temps. Il n'est cependant pas utile de le faire si vous ne rencontrez aucun problème et le dégrassage doit rester occasionnel (tous les trois ou six mois) si vous en ressentez le besoin.

Pour dégraisser vos couches, déposez une à deux cuillères à soupe de cristaux de soude et une de bicarbonate de soude dans le tambour de votre machine, du vinaigre blanc dans le bac assouplissant et enfin ne mettez pas de lessive. Lancez un cycle long à 60°C et n'hésitez pas à faire plusieurs rinçages. Après ce traitement, vos couches seront dégrassées et retrouveront leur complète efficacité.

L'entretien des culottes de protection

● En nylon ou en PUL (polyuréthane)

A chaque change, retirez la culotte et, le cas échéant, laissez la sécher. Si elle n'a été ni salie ni mouillée, vous pouvez la remettre aussitôt avec une couche propre. Si elle est faiblement atteinte, un coup d'éponge ou un simple rinçage peut suffire.

Il n'est pas utile de faire tremper vos culottes de protection.

Laver les culottes de protection avec des lessives douces, à une température de 40°C (60°C maximum) puis laisser les sécher à l'air libre. Si elles ont des tâches de selles, lavez les avec un peu de lessive puis séchez les au soleil qui est un blanchissant naturel. Nous déconseillons l'utilisation du sèche linge pour ces culottes.

● En laine

Si la culotte est humide, laissez la sécher. Si la culotte n'a été ni salie ni mouillée, vous pouvez la réutiliser aussitôt. Elle se lave de préférence à la main, à l'eau froide et avec une lessive spéciale lainage.

Les culottes de protection en laine sont imperméables grâce à la lanoline qu'elle contiennent naturellement. Au fur et à mesure des lavages, la quantité de lanoline contenue dans la culotte diminue. Un bain mensuel de lanoline (2 cuillères à soupe / 1 L d'eau) est donc indispensable pour que les culottes regagnent en imperméabilité.

Les Couches lavables Toute En Une (TE1)

● Les TE1 intégrales

Comme nous le conseillons pour les couches en tissu, faites tremper vos couches lavables TE1 intégrales neuves une nuit dans de l'eau claire, puis lavez-les 2-3 fois à 40°C. Cette opération permet d'améliorer leur capacité d'absorption et d'éviter qu'elles ne rétrécissent.

Après utilisation, stockez les en choisissant un des modes de stockage indiqué ci-dessus puis lavez les à 40°C avec une lessive douce. Nous déconseillons l'utilisation du sèche linge pour ces produits même s'il est possible à température très douce et préférons le séchage à l'air libre.

● Les TE1 à poche

Leur spécificité vient de l'absence de noyau absorbant cousu à l'intérieur et leur nom de la poche se situant à l'arrière de la couche (dans le dos de l'enfant). Ce sont les bandes de tissu ou inserts que vous glissez à l'intérieur qui constituent le noyau absorbant de la couche. Plus vous mettrez d'inserts, plus la couche sera absorbante.

Faites tremper les inserts une nuit dans l'eau claire puis lavez-les 2-3 fois à 40°C avant utilisation. Cette opération permet d'améliorer leur capacité d'absorption et d'éviter qu'ils ne rétrécissent.

Après utilisation, stockez les couches en choisissant un des modes de stockage indiqué ci-dessus. Si vous retenez le stockage dans de l'eau, seuls les inserts seront concernés. Comme les culottes de protection, les TE1 à poche se nettoient très facilement et très rapidement.

Lavez les à 40°C avec une lessive douce. Nous déconseillons l'utilisation du sèche linge pour ces produits même s'il est possible à température très douce et préférons le séchage à l'air libre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.