



# SOMMAIRE

ZOOM sur les couches lavables .....	3
Le lavable (VS) le jetable .....	3
Qu'est-ce qu'une couche JETABLE ? .....	3
Qu'est-ce qu'une couche LAVABLE ? .....	4
Comment faire son choix : les modèles, les matières, les tailles, les accessoires.....	5
Les modèles .....	5
Les matières .....	6
Les tailles .....	7
Les types de fixation .....	7
Les accessoires .....	8
Se lancer .....	8
Quelques conseils pour le démarrage : .....	8
Pour faire un test à moindre frais avant d'investir.....	9
Le change, le stockage et le lavage .....	9
Au moment du change .....	9
Le stockage .....	10
Le lavage / séchage .....	10
Quelles lessives ? .....	10
Le décrassage .....	11
Trucs et astuces .....	11
Si Bébé a des fuites.....	11
Si les couches sentent mauvais quand elles sont propres .....	11
Si des signes d'érythème fessier apparaissent .....	12
Témoignages .....	12
Lisa (9 mois) à Villaroger .....	12
Damien et Florence, parents de Lisa à Villaroger.....	12
Céline et Manu, parents de Charlotte et Cerise à Saint Jean de Belleville.....	13
Séverine et Jean-Christophe, parents d'Eloïse et Alban à Aigueblanche .....	13
Caroline, maman de Romain et Eglantine à Pralogan-la-Vanoise.....	14
Julien et Aurélie, parents de Macéo à Bourg Saint Maurice .....	14
Sources et lien utiles .....	15
Location de couches lavables .....	15
Sites de vente d'occasion .....	15
Forums / Associations .....	15
Sources utilisées pour la rédaction de cet article : .....	16

# ZOOM sur les couches lavables

Depuis quelques temps, les médias ne cessent de parler de cette alternative aux couches jetables : aujourd'hui, 5% des enfants de moins de 3 ans porteraient des couches lavables en France.

Alors, qu'est-ce qu'une couche lavable ? Comment cela fonctionne-t-il ? Comment s'équiper ? Voici un dossier à l'attention de ceux qui souhaitent en savoir plus avant de tenter l'expérience.



## Le lavable (VS) le jetable

### Qu'est-ce qu'une couche JETABLE ?



Visuel utilisé à titre informatif (source : Bumgenius)

- 1/3 de pâte à bois (cellulose) blanchie au chlore
- 2/3 de plastique (l'équivalent d'une tasse de pétrole par couche)
- du gel super absorbant : le polyacrylate de sodium (sous forme de poudre, il peut provoquer des irritations des yeux et des voies respiratoires)

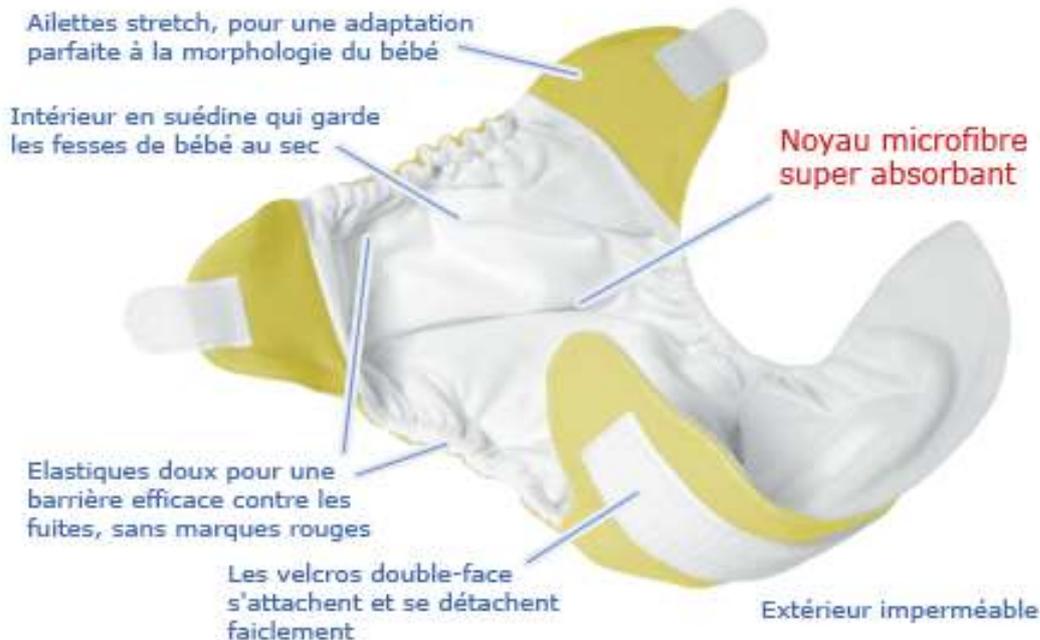
**Coté santé** : A l'heure actuelle, il n'existe aucune étude prouvant que les diverses substances chimiques se trouvant dans les couches jetables soient nocives pour la santé du bébé. Cependant, la nature cancérigène de certaines substances (les dioxines issues du blanchiment de la cellulose, par exemple) peuvent conduire à prendre des précautions quant à leur utilisation.

**Coté environnement** : Jusqu'à sa propreté, un enfant utilise plus de 4500 couches, soit 820 kg de déchets ou l'équivalent d'une pièce de 15 m<sup>2</sup> (35 m<sup>3</sup>) ! En Tarentaise, la quantité de couches incinérées est estimée à 1400 tonnes par an (MODECOM 2011).

Cela représente près de 40 % des déchets produits par un ménage avec un enfant. Pour un seul enfant, les couches jetables représentent 4,5 arbres et 25 kg de plastique obtenus avec 67 kg de pétrole brut.

**Coté économique** : L'achat cumulé de couches jetables revient entre 850 € (couches *discount*) et 2200 € (couches grandes marques).

## Qu'est-ce qu'une couche LAVABLE ?



Visuel utilisé à titre informatif (source : Bumgenius)

- une partie absorbante (du coton, bambou, chanvre, Tencel©)
- une partie imperméable et respirante (laine ou PUL – polyuréthane laminé)

**Coté santé** : Pas d'utilisation de produits chimiques ni de parfums. La peau respire mieux et la montée en température sous la couche (+ 1°C) est ainsi évitée. Cette dernière pourrait provoquer le blocage du développement des bourses chez les garçons.

**Coté environnement** : La production de coton est une production végétale assez polluante. Cependant, si toutes les couches jetables étaient remplacées par du coton, l'industrie du coton en serait à peine affectée tant elle est importante. De plus, il existe de nombreux modèles lavables en coton issus de l'agriculture biologique. Concernant l'utilisation d'eau : l'agriculture et le lavage des couches réutilisables consomment environ 2,3 fois moins d'eau que la production de couches jetables.



**Coté économique** : Achetée neuves, les couches lavables coûtent environ 700 € jusqu'à la propreté, en prenant en compte les feuilles de protection, l'usure de la machine à laver, l'eau et l'électricité utilisées pour le lavage et la lessive. Ce coût peut nettement diminuer en ayant recours aux couches d'occasion facilement trouvables par les réseaux de vente sur internet (voir onglet « les liens utiles »). De plus, les couches lavables sont utilisables pour un, deux enfants, voire plus, en fonction du modèle choisi et du soin apporté aux couches.

# Comment faire son choix : les modèles, les matières, les tailles, les accessoires

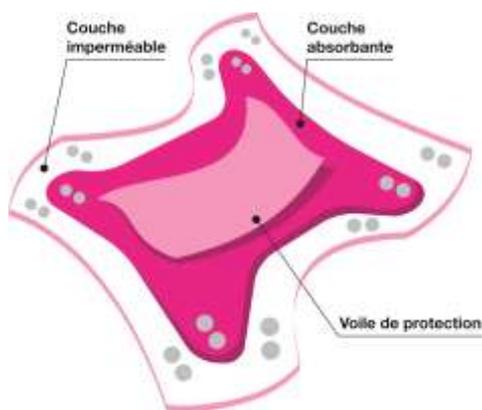
Il existe une multitude de couches lavables différentes pour répondre aux besoins de chaque bébé et de ses parents :

Selon que votre bébé mouille beaucoup ses couches ou pas, bouge ou dorme beaucoup, a une peau sensible, soit dodu ou menu,... sa couche idéale ne sera pas forcément la même que pour un autre bébé.

Le mode de vie des parents influence ce choix. Certains privilégient les couches très simples d'utilisation et d'entretien, d'autres considèrent la couche lavable comme un petit vêtement à part entière.

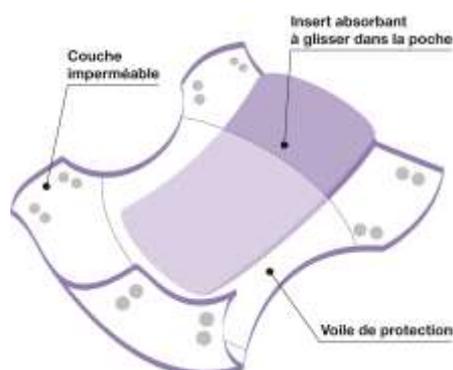
Voici quelques informations pour vous aider dans votre choix.

## Les modèles

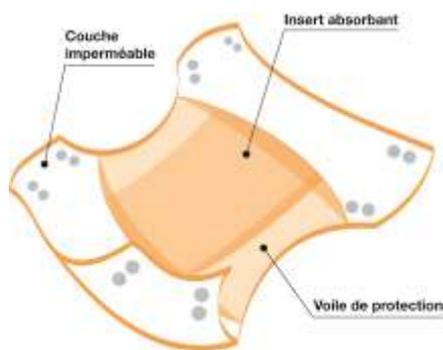


**Les couches classiques** : elles sont composées d'une culotte absorbante (soit préformée avec des élastiques aux cuisses et à la taille pour s'adapter à la morphologie, soit sous forme de langes pliés à attacher ou lacer) et d'une culotte de protection imperméable. C'est un modèle qui convient aux nouveau-nés et pour les siestes et/ou nuits des plus grands.

**Les couches tout-en-un (ou TE1)** : ce sont celles qui se rapprochent le plus des couches jetables, car le change est réalisé en une seule manipulation. Il en existe 3 sortes :



- **La couche à poche** : composée d'une partie imperméable à l'extérieur et d'un insert absorbant qui se glisse à l'intérieur d'une poche. Elle est très simple à et sèche vite, mais peut paraître fastidieuse à préparer (il faut mettre et enlever les inserts à chaque lavage).



- **La couche « tout-en-2 » (ou TE2)** : l'insert absorbant se pose ou se pressione dans la partie imperméable. Cela permet de ne changer que l'insert si la culotte imperméable n'est pas souillée. Ce système est simple d'utilisation et sèche rapidement, mais son coût est cependant plus élevé.

- **La couche « hybride » (ou TE3)** : l'insert absorbant se place dans une « coquille » imperméable, permettant ainsi d'utiliser des inserts jetables occasionnellement.

## Les matières

### Pour les tissus absorbants

→ Le coton : sous forme de flanelle ou d'éponge, il est simple à entretenir et résistant. Son coût est peu élevé et peut se trouver en version biologique.

→ Le bambou : résistant et très absorbant, il possède des propriétés antibactériennes et antifongiques. Le séchage est plus long par rapport au coton et son impact écologique n'est pas anodin (la viscose de bambou est obtenue par traitement chimique polluant). Son coût est plus élevé que le coton.

→ Le chanvre : antibactérien, très absorbant et résistant à l'usure. Sa culture nécessite peu de pesticides et d'engrais chimiques. Cependant, la fibre peut prendre un toucher « cartonneux » et engendre des irritations sur certains types de peaux. Son coût est également plus élevé que le coton.

→ Le « Tencel® » : c'est une viscose de fibre de bois. Pour un coût identique à celui du coton biologique, il présente de nombreux avantages : très bonne absorption, fin, souple, doux et facile d'entretien.

→ Le polaire : fibre polyester au toucher sec, très rapide au séchage. Il ne retient pas très bien les liquides, mais allié à une fibre naturelle le temps de séchage est réduit et garde ainsi les fesses de bébé au sec. Son coût est plus élevé que le coton.

### Pour les tissus imperméables :

→ La laine : naturelle, imperméable, respirante et régulatrice de température. Elle peut être lavée à basse température en machine avec de la lanoline pour conserver ses propriétés imperméables. Elle est cependant volumineuse.

→ PUL (polyuréthane laminé) : imperméable et respirant. Il se lave en machine à 40°C et sèche rapidement à l'air libre.

**Pour les voiles de protection** (placés par-dessus l'insert absorbant, en contact avec les fesses de bébé, ils permettent de recueillir les selles contenues dans la couche) :



→ **Micropolaire** : fibre synthétique fine, douce et respirante avec un effet « bébé au sec ».

→ **Cellulose** : biodégradable et sans produits chimiques, peut être lavée en machine avec les couches ou jetée dans les toilettes.

## Les tailles

**Uni-taille** : un système de pressions permet de réduire / agrandir la couche selon la taille de l'enfant. Par contre, puisqu'elles auront été utilisées fréquemment, les couches vieillissent plus vite.

**Multi-tailles** : 2 voire 3 lots seront à utiliser avant la propreté de l'enfant. Les couches seront toujours bien adaptées au bébé, mais l'investissement est plus important que pour les uni-tailles. Par ailleurs, les couches s'usent moins vite, elles pourront plus facilement être revendues ou réutilisées pour un autre enfant.



Visuel utilisé à titre informatif (source : Blueberry)

## Les types de fixation



**A pression** : la fermeture des couches et des culottes imperméables est plus solide mais plus longue qu'avec des velcros.



**A velcro** : ajustable à volonté, facile à mettre et à enlever. Bien choisir des couches équipées de rabats pour les velcros afin d'éviter qu'ils accrochent d'autres vêtements.



**Au snappi** : remplace les épingles à nourrices pour les langes pliés. C'est un système d'attache à griffes (non blessantes).

## Les accessoires

**Les doublures (ou booster)** : insert complémentaire permettant de renforcer l'absorption pour les siestes et les nuits.

**Le seau de stockage des couches sales** : n'importe quel seau peut faire l'affaire, mais il doit être muni obligatoirement d'un couvercle. Prévoir un volume de 15 litres minimum.

**Le sac à couches** : imperméable, il est là pour stocker les couches sales de la journée lorsque l'enfant est en déplacement (gardé à l'extérieur, en balade,...).

**Les lingettes** : pour tous ceux et celles qui ont oublié le simplissime et économique gant de toilette, il est temps de le réhabiliter ! Le gant de toilette est lavable, pratique et sain et il s'utilise aussi bien avec de l'eau et du savon qu'avec du liniment. On peut également opter pour les lingettes lavables (bambou, coton, polaire,...) que l'on trouve sous divers formats à la vente, ou bien les fabriquer soi-même à partir d'une serviette éponge, par exemple.

## Se lancer

---

L'idéal est de commencer par tester différents modèles de couches avant d'investir. Il s'agit de trouver le modèle qui convient le mieux à votre bébé et à votre rythme de vie !

### **Combien de couches me faut-il ?**

En règle générale, il faut compter 6 changes pour la journée et une couche plus absorbante pour la nuit. Pour être à l'aise avec les lessives, il est conseillé de partir sur un stock de 21 couches : 7 en utilisation, 7 en lavage et 7 en séchage. Selon votre budget, vous pouvez prévoir d'en avoir plus pour pouvoir espacer les lessives.

### **Quelle taille me faut-il ?**

Pour un bébé de 0 à 4 mois et selon sa morphologie, il est intéressant d'opter pour des couches uni tailles XS ou S, adaptées entre autres aux petites tailles. Au-delà, vous pouvez commencer à utiliser les modèles multi-tailles de façon optimale.

## Quelques conseils pour le démarrage :

- Pensez à avoir tout ce dont vous avez besoin à portée de main : eau ou liniment, gant ou lingette lavable, stock de couches, voiles de protection, seau à couches sales.

- Prenez votre temps : vous trouverez vite votre coup de main pour poser le change aussi simplement qu'avec une couche jetable.

- N'oubliez pas le voile de protection.

- Ne vous mettez pas la pression : si à un moment vous vous sentez débordé(e), repassez aux couches jetables. Certaines familles optent pour les couches jetables en déplacement, d'autres une semaine sur deux, d'autres encore la nuit seulement. A chacun son rythme !

- Attention : les couches en matière naturelle demandent plusieurs lavages avant d'atteindre leur capacité maximale d'absorption ! En fonction des modèles, trois à dix lavages sont nécessaires avant de juger de leur efficacité.

## Pour faire un test à moindre frais avant d'investir

Il existe des alternatives aux couches neuves :

- le marché de l'occasion (voir « les liens utiles »)

- la location (voir « les liens utiles »)

- le "fait maison", à la machine à coudre. De nombreux patrons et tutoriels sont proposés gratuitement sur internet.

## Le change, le stockage et le lavage

### Au moment du change

Que doit-on faire des différents éléments ?



- **Le voile de protection** : en cas de selles, le voile part aux WC (sauf pour les sanitaires broyeur) ou dans la poubelle. Sinon, il suffit de mettre le voile à laver. Pour les voiles en

micropolaire, les selles n'y adhèrent pas, il suffit de vider les selles avant de le laver (en le rinçant éventuellement si besoin).

- **La partie absorbante** : à mettre dans le seau de stockage avant lavage.

- **La partie imperméable** (si couche de type classique) : si elle est juste humide, rincez-la et réservez-la pour plus tard. Si elle est sèche, réutilisez-la de suite. En fait, la culotte peut être réutilisée plusieurs fois, sauf en cas de selles débordantes.

## Le stockage

Il existe deux solutions : le stockage à sec ou avec trempage.

**Le stockage à sec** semble le plus pratique : les couches sales sont mises directement dans le seau au maximum pendant 3 jours.

Un petit carré de coton peut être déposé au fond avec quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande pour neutraliser les odeurs et désinfecter.

## Le lavage / séchage

Les couches peuvent être lavées avec le reste du linge de la maison. Les couches doivent être dépliées et les velcros rabattus car ils peuvent s'encrasser et abimer le linge.

Au besoin, si les couches ne ressortent pas totalement propres, on peut alors les prélever seules, puis ajouter le reste du linge pour faire tourner la lessive.

**Pour les parties absorbantes** : en règle générale, un lavage à 40°C suffit, ce qui permet de laver tout type de linge sur le même cycle. Sinon, les fibres naturelles peuvent être lavées jusqu'à 60°C, voire 90°C. Elles peuvent passer au sèche-linge, mais le mieux reste le séchage à l'air libre (pour des raisons économiques et environnementales). A l'air libre, il leur faut en moyenne 24 h pour être sèches.

**Pour les parties imperméables** : il est très important de ne pas dépasser les températures conseillées par les fabricants, sous peine de perdre rapidement l'étanchéité des couches. On peut les passer au sèche-linge à basse température, mais cela use prématurément l'imperméabilité des tissus.

Si les couches ou les inserts restent tâchés, le meilleur moyen de les blanchir est de les faire sécher au soleil.

## Quelles lessives ?

Certaines lessives ont tendance à encrasser les fibres des inserts, ce qui réduit leur absorption.

Une étude menée sur différentes lessives par des utilisateurs de couches lavables liste les lessives les plus adaptées. Elle est disponible [ici](#).

Il est nécessaire d'utiliser de la lessive (sans glycérine de préférence), car les boules magnétiques, noix de lavage et autres solutions de ce type n'enlèvent pas les résidus d'urine. Par contre, il est inutile de surdoser, ce serait du gaspillage et cela encrasse les couches. Les adoucissants doivent être évités, leur rinçage imparfait encrasse les fibres et laisse des résidus irritants pour les petits "derrières".

## Le décrassage

Malgré toute l'attention portée au lavage des couches, celles-ci s'encrassent naturellement et perdent de leur absorption. Les fuites inhabituelles et une odeur désagréable sont le signe que les fibres sont engorgées. Une recette simple pour y remédier : laver toutes les parties absorbantes déjà propres à 60°C sans lessive mais avec une cuillère à soupe de percarbonate de sodium (trouvable en magasin bio). Cette opération peut être renouvelée en cas d'encrassement extrême, et doit être réalisée environ une fois par trimestre les premiers mois puis plus fréquemment au fur et à mesure que l'enfant grandit.

## Trucs et astuces

---

### Si Bébé a des fuites

- Vérifiez l'ajustement de la couche au niveau de la taille et des cuisses.
- Vérifiez que le papier de protection ne dépasse pas de la couche imperméable.
- Evitez les vêtements trop serrés, passez sur une taille supérieure pour les bodies, ou n'attachez que la pression du milieu de celui-ci. Il existe également des "rallonge-bodye" sur les sites de vente de couches lavables pour palier au problème.
- Aux alentours d'un an, les bébés se mettent à uriner en grosse quantité. Il faut soit ajouter un insert (ou booster), soit changer de modèle de couche à ce moment-là.
- Essayez de décrasser les parties absorbantes.

### Si les couches sentent mauvais quand elles sont propres

- Ce n'est pas normal, elles ne doivent pas sentir l'urine en sortant de la machine. Vous pouvez faire un décrassage.
- Evitez de trop remplir la machine. Il faut laisser un espace pour que les textiles soient bien brassés.
- Lorsque les bébés font leurs dents, l'urine se charge d'ammoniac, dégageant une très forte odeur. Vous pouvez rincer les couches et les laver à 60°C pendant ces périodes.

## Si des signes d'érythème fessier apparaissent

- Essayez un dégrassage ou changez de lessive.
- Si les couches sont en matière naturelle, essayez de mettre un voile polaire par-dessus, et au contraire, si elles sont en polaire, testez une doublure en matière naturelle.
- Il peut s'agir soit des dents, soit d'une mycose : lavez à 60°C avec un désinfectant (percarbonate de sodium, désinfectant écologique ou désinfectant classique type Sanytol® ou Milton®).
- Supprimez l'adoucissant.
- Faites les changes plus souvent.
- Laissez bébé les fesses à l'air le plus souvent possible.

## Témoignages

---

Meilleures pour la santé de son bébé, meilleures pour la planète, plus économiques,... Mais qu'en est-il vraiment à l'usage ? Voici quelques témoignages pour vous aider à passer le cap :

### Lisa (9 mois) à Villaroger

« Maman a souhaité essayer les couches lavables pour faire moins de déchets et elle a présenté à Papa l'intérêt économique de cette option, du coup maintenant c'est papa qui en fait de la pub et il oublie même de parler de sous. »

### Damien et Florence, parents de Lisa à Villaroger

"Nous avons des exemples dans notre entourage de personnes contentes de ce système. Quand Lisa a eu 2 mois, nous avons commencé avec quelques couches d'occasion, en nous disant qu'au pire on les revendrait, et nous avons complété la panoplie après avoir constaté que ça fonctionnait très bien.

Nous utilisons pour Lisa des "Bumgénies" type 4 d'occasion (achetées sur LeBonCoin) et des "G-diapers" neuves. Au total, nous avons 20 bum et 6 g-diapers avec 12 inserts et c'est très largement suffisant pour des parents pas très réguliers dans les machines, en plus, cela permet d'avoir un stock de roulement et d'éviter de les user trop vite.

Les couches sont fiables, les seules fuites sont apparues lorsque le temps entre deux changes a excédé 4 heures ou quand il y a des selles trop abondantes. Des petites rougeurs sont apparues uniquement au moment des poussées dentaires. J'ai dû changer les élastiques des bumgénies d'occasion et depuis, plus de fuites.

Ces couches sont bien car elles séchent vites, en moins de 24h. Elles sont pratiques à utiliser. Les G-diapers sont simples, jolies, font des petites fesses mais sont chères et on n'en trouve pas en seconde main. Les Bumgénies sont des couches "à poche" pratiques, qui se mettent comme des couches jetables mais elles ont les défauts de leurs qualités : il faut replacer les inserts dans les poches après séchage, ce qui est fastidieux.

Nous utilisons de la lessive X-tra® en poudre et nous faisons un dégrassage tous les 3 mois. Les tâches partent très bien au soleil.

Depuis que Lisa a 6 mois, nous lui mettons des couches jetables la nuit car les modèles que

nous avions ne suffisaient pas et que nous avons eu la flemme de chercher un modèle correct et de changer les draps au fur et à mesure de nos tests.

La nourrice de Lisa ne connaissait pas le principe des couches lavables. Elle a été d'accord pour essayer les couches et les lingettes lavables. Elle trouve cela simple : le sac à couche est à côté de la poubelle et la bouteille d'eau à côté de la table à langer. Elle ne souhaite pas pour autant passer son fils en couches lavables.

Notre astuce : histoire d'être cohérents, je me suis fait des carrés découpés en serviette éponge pour remplacer les lingettes, d'autres utilisent des gants, c'est beaucoup plus économique ! »

## Céline et Manu, parents de Charlotte et Cerise à Saint Jean de Belleville

« J'ai cherché des couches rapides à sécher, assez épaisses pour la nuit, faciles à mettre, pratiques (une règle d'or !), pas trop onéreuses, avec un insert ; et aussi des couches évolutives car j'ai des enfants de grande taille, qui grandissent très vite. Je les ai achetées après avoir regardé beaucoup de forums et de sites internet pour trouver les meilleures couches et adaptées à mes besoins.

Pour chaque tranche d'âge (tailles S, M et L), mon stock était alors constitué de :

- 7 couches Popolini Ultrafit (pour la nuit)
- 15 Popolini Kombolino avec velcros
- une vingtaine d'inserts

- 2 Popolini avec culotte de protection Vento blanche à pressions

J'ai opté pour des couches lavables plus épaisses pour la nuit et je n'ai pas poursuivi avec les couches au bambou car très longues à sécher (nous étions en appartement sans sèche-linge !). Le lavage s'est fait avec le linge à 40°C et une fois de temps en temps à 60°C. J'ai eu de la chance que la crèche où Cerise allait ait bien voulu jouer le jeu. J'étais la seule à le faire !

Arrivée à la propreté de mes filles, j'ai pu revendre tout mon stock sur LeBonCoin. L'intérêt de ce choix : écologique évidemment, réduction des déchets (ras le bol de remplir des poubelles entières de couches jetables), économique et absence de produits chimiques sur les fesses des enfants »

## Séverine et Jean-Christophe, parents d'Eloïse et Alban à Aigueblanche

« Nous avons choisi les couches lavables pour des raisons écologiques, évidemment (réduction des déchets). Ce sont des produits sains et sans matériaux nocifs. C'est rigolo de voir des popotins en couleur, et en plus c'est en accord avec l'hygiène infantile. C'est bien de laisser les premières semaines après la naissance pour faire la connaissance de l'enfant, les couches lavables peuvent attendre que maman soit reposée et les cuisses de bébés un peu plus grosse. Au bout d'un mois c'est bien. J'ai commencé par tester la journée, pour des questions pratiques. Et puis Eloïse a eu des fuites la nuit avec des couches classiques, alors qu'il n'y a jamais eu de fuites avec les couches lavables ! Et elles sont économiques, elles peuvent servir pour 3 enfants.

Même les nounous ont été mobilisées (3 différentes au total), et la dernière les lavait ! Génial !

Nous avons opté pour les modèles Bungenius, notamment pour les nounous et les grands-parents : pour leur ressemblance avec les couches jetables. Pour la nuit, nous avons opté pour des Popolini Ultrafit. J'avais plus d'inserts que de couches car ils séchent moins vite. Petite astuce : le savon de Marseille en guise de détachant que l'on frotte directement sur la couche ! »

## Caroline, maman de Romain et Eglantine à Pralogan-la-Vanoise

« Mes couches sont de la marque "Demain Propre" (*ndlr : l'entreprise a fermé ses portes*). Je les avais choisies car elles étaient fabriquées en France, pratiques (c'est une copine qui me les avait conseillées) et aussi jolies. J'en ai une dizaine d'un modèle qui va de la naissance (en réalité je les ai utilisées à partir de 3 mois) à la propreté (vers 2 ans pour Eglantine). Elles sont faciles à utiliser avec un insert à l'intérieur plié en deux (qui sèche donc rapidement quand on le sort de la machine) et qui est tenu par 4 pressions dans la couche. Je réutilise la couche extérieure plusieurs fois avant de la laver. J'utilise les mêmes pour Romain depuis ses 3-4 mois et je compte bien les utiliser jusqu'à la propreté.

Sinon, autant pour Eglantine je les optimisais (je les utilisais tout le temps, même pour la nounou et les vacances), autant pour Romain je me prends moins la tête et les utilise que quand je suis à la maison. Mais ça réduit quand même beaucoup le nombre de couches jetables !!

Par contre pour la nuit, je mets des jetables (j'avais eu des problèmes de fuites et fesses rouges avec Eglantine).

Après, ce qui se dit c'est que l'enfant devient propre plus tôt car dans une couche lavable il sent tout de suite qu'il a fait pipi (c'est humide). Pour l'instant, je peux dire que pour Eglantine ça a l'air de se vérifier car elle a été propre à deux ans. J'ai aussi une copine qui en a utilisé pour son fils et il a aussi été propre assez tôt (2 ans aussi). Pour Romain on verra... »

## Julien et Aurélie, parents de Macéo à Bourg Saint Maurice

« On a commencé les essais avec les couches lavables quand Macéo a eu 2 mois (premier enfant, j'avais bien d'autres choses à découvrir avant les couches lavables !). On a beaucoup galéré à trouver un modèle qui nous convenait, je ne savais pas qu'il existait des entreprises de location pour essayer divers modèles ! Du coup, on a acheté des modèles qui ne nous plaisaient pas, mais on a pu les revendre sur LeBonCoin.

Maintenant, on utilise les G-diapers : avec ces couches, on peut ne changer que l'insert si la culotte n'est pas souillée, ce qui permet d'éviter de tout laver à chaque fois. En plus, elles sont colorées et pas trop épaisses, ça fait un popotin tout mignon à mon petit bout !

Si au début je me forçais à mettre des couches lavables tout le temps, maintenant je ne me prends plus la tête : je repasse quelque fois aux jetables pour des questions pratiques (en vacances, ou lorsque je veux faire une pause de machine à laver). Pour nettoyer, ma mère m'a rappelé l'existence des gants de toilette : un peu d'eau et du savon et le tour est joué ! J'appréhendais un peu l'acceptation des couches chez la nounou de Macéo, mais elle les a acceptées au départ par curiosité et aujourd'hui elle les utilise sans problème !

Si on a choisi les couches lavables c'est pour prendre soin de notre bébé avant tout. Je serai fière de lui dire qu'il était aux couches lavables ! »

# Sources et lien utiles

---

Nous ne proposons pas de lien vers des sites marchands, vous les trouverez facilement via internet. Par contre, notre démarche vise à réduire les déchets en :

- favorisant les achats d'occasion, ce qui permet le réemploi en faisant des économies,
- facilitant la location de couches, car nous sommes persuadés que cela facilite le passage en couches lavables.

## Location de couches lavables

- Locacouche : <http://www.locacouche.com/>
- Bulle de Coton : <http://www.bulledecoton.org/>
- Clarabulle : <http://www.clarabulle.com/28-location-de-couches-lavables>
- La Petite Sauterelle : <http://www.laptitesauterelle.fr>
- Eco bébé : <http://www.eco-bebe.com>

Avant d'acheter, vérifiez s'il existe une association de promotion des couches lavables, de maternage ou portage à proximité de chez vous, elles proposent parfois ce genre de location.

## Sites de vente d'occasion

- La Bourse aux Couches : <http://labourseauxcouches.clicforum.fr/portal.php>
- LeBonCoin : <http://www.leboncoin.fr/>
- Ebay : <http://www.ebay.fr>
- Vivastreet : [www.bebes.vivastreet.com](http://www.bebes.vivastreet.com)
- Les sites de location de couches

## Forums / Associations

- Forum de la Bourse aux Couches (BAC) : <http://labourseauxcouches.clicforum.fr/portal.php>
- Le Forum des couches lavables : <http://couches-lavables.forumactif.com/>
- Bulle de Coton : <http://www.bulledecoton.org>

- Référencement des avis des parents utilisateurs :

<https://sites.google.com/site/aviscoucheslavables/Home>

### Sources utilisées pour la rédaction de cet article :

- Anne-Sophir OURTH, *Thèse : " Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables"*, 2003.
- France Nature Environnement, *Les couches lavables*, 2010.
- Ville de Namur, *Les langes lavables*, 2010.
- ASCOMADE, *Les couches lavables, guide d'utilisation à destination des parents cool*, 2010
- ADEME, *Impacts environnementaux des couches pour bébé*, 2012.
- Les P'tit Dessous, *Couches lavables : l'étrange conclusion de l'ADEME*, 2012.
- Centre National d'Information Indépendante sur les Déchets (CNIID), *Couches pour bébé : écolo dès le berceau*, 2009.
- Bulle de Coton, *L'art du lavage*, 2011.
- Bulle de Coton, *Accueillir un enfant en couches lavables dans ma structure collective*, 2011.
- ASCOMADE, *Mettre en oeuvre les couches lavables en crèche*, 2012.

Cette rubrique a été créée afin d'accompagner les parents dans le choix des couches de leurs enfants. Pour tout commentaire ou ajout, vous pouvez nous contacter [animateur@smitomtarentaise.com](mailto:animateur@smitomtarentaise.com)