Couches lavables

Contact

Syndicat Centre Hérault
Julie JAIL : 06 80 04 70 76
juliejail@syndicat-centre-herault.org

Couchicoucha
Pauline VIAL : 06 42 94 50 94
couchicoucha@gmail.com

COUCHI COUCHA Maternalie

TERRITOIRE ZÉRO DÉCHET zér GASPILLAGE

Syndicat Centre Hérault

Composition du kit

TOUT EN UN (TE1)

Le système le plus simple : culotte imperméable et tissus absorbants sont cousus ensembles.

TOTBOTS Easyfit Star

MON PETIT PAQUET

TOUT EN DEUX (TE2)

Le système le plus économique : la culotte imperméable et l'absorbant sont séparables. On peut réutiliser la culotte pour deux à trois changes.

HAMAC
Culotte + Absorbant lavable microfibre

APPLECHEEKS
Culotte + Absorbant bambou / coton bio

MON PETIT PAQUET
Culotte + Booster + Absorbant bambou / coton bio

COUCHES CLASSIQUES

Le système le plus absorbant : idéal pour la nuit. La couche, entièrement absorbante, se recouvre avec une culotte imperméable.

LULU NATURE
Couche Lulu Dodo et boxer

ACCESSOIRES

Voiles lavables effet
« fesses au sec »

Lingettes

Sacs de transport
imperméables

Grand sac pour stocker
les couches sales

Rouleaux de voiles jetables

Bon à savoir

Marque	Modèle	sèche-linge	Coton	Bambou	Microfibre	Micropolaire	Tencel
TOUT-EN-UN							
Couche Bamboozle	Totsbots	●		●	●		
Couche	Mon Petit Paquet	(●)	●				●
TOUT-EN-DEUX							
Couche	Applecheeks					●	
Absorbant	Applecheeks	●	●	●			
Couche	Hamac						
Absorbant	Hamac	●			●		
Couche	Mon Petit Paquet	(●)	●				
Absorbant	Mon Petit Paquet	●	●				
Booster	Mon Petit Paquet	●			●		●
COUCHES CLASSIQUES							
Couche Lulu Bébé	Lulu Nature	●		●			
Boxer	Lulu Nature					●	
ACCESSOIRES							
Voiles lavables	Applecheeks					●	
Lingettes	Lulu Nature	●	●				
Sacs de transport et de stockage	Applecheeks						

Mode d'emploi

1

Placer un voile de protection
dans la couche préparée

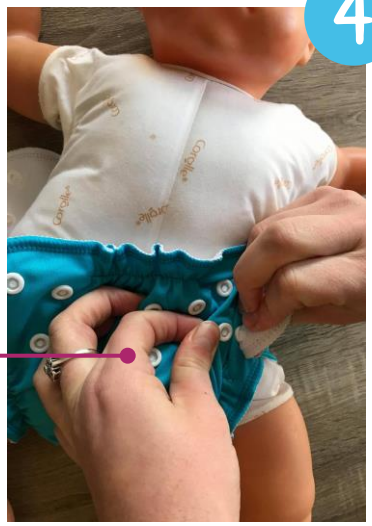
2

Placer l'ensemble sous l'enfant

3

Remonter la partie
avant vers l'abdomen

4



Fermer les pressions ou les scratches en les
ajustant selon la morphologie de l'enfant

Fermer l'autre côté de la couche dans le même ordre et vérifier que le ventre n'est pas trop serré. On doit pouvoir passer les doigts facilement.

5

6

La culotte doit épouser les cuisses sans les serrer. Il ne doit pas y avoir d'espace entre la peau et la culotte lorsque la jambe de l'enfant est levée.

Vérifier que la partie absorbante et le voile de protection ne débordent pas de la culotte de protection dans le dos…

7

8

… ou au niveau des cuisses.

On peut ajuster la culotte aux cuisses sans resserrer les pressions mais en tirant un peu sur les ailettes au niveau de l'aine.

9

Voilà !

Couche sale

Couche avec selle

Voile : poubelle grise

Absorbant et culotte : poubelle de stockage des couches sales

Si les selles ont débordé, rincer les éléments.

Couche avec urine

Voile et absorbant : poubelle de stockage des couches sales (le voile jetable peut être lavé et réutilisé jusqu'à 3 fois)

Culotte : si elle n'est pas mouillée, elle peut resservir. Sinon, elle va dans la poubelle « couches sales »

Consignes d'entretien

Afin de faciliter l'évacuation des selles, utiliser le papier de protection jetable ou un voile polaire « effet au sec ».
S'il n'y a que de l'urine, le papier peut se laver et être réutilisé. En cas de selles, mettre le papier à la poubelle.
Pour les bébés exclusivement allaités (pas d'autre source d'alimentation) : les selles sont hydrosolubles, et se rincent très facilement sous la douchette, sans risque de boucher les évacuations d'eau. Il n'est donc pas nécessaire d'utiliser un papier ou un voile.

Les selles ont débordé sur la couche

Cela arrive fréquemment. Enlever le plus gros, puis, pré-détacher en frottant avec un peu de savon au fiel, de Marseille ou d'Alep (sans glycérine) avant de mettre au lavage. Dans la mesure du possible ne laissez pas de selles dans la couche plusieurs heures, les tâches deviennent tenaces ensuite.

Le stockage des couches sales

Stockez les couches à sec, c'est dire dans un seau ou une poubelle sans eau ou dans les sacs étanches fournis dans le kit de prêt.
Vous pouvez y placer un petit linge avec quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé ou de lavande en cas d'odeurs. N'oubliez pas d'enlever au maximum les selles avant de stocker.
Vous pouvez stocker vos couches au maximum 3 jours. Passé ce délai, un risque de moisissures peut apparaître.

Le lavage des couches sales

Effectuer un rinçage + essorage avant le lavage afin d'enlever le plus gros des urines. Lancer ensuite un lavage à 40°C en cycle long. Il est possible d'effectuer de temps en temps un lavage à 60°C. Si vous ajouter du linge de maison au cycle de lavage il est conseillé de ne pas ajouter de linge foncé ou qui risque de décolorer sur les couches de prêt.

Utiliser une lessive compatible (voir liste des lessives compatibles). Vous pouvez ajouter du percarbonate de sodium pour détacher et blanchir les couches, ou/et du bicarbonate de sodium pour son action désodorisante et anticalcaire.

En cas de soucis de santé (mycose, diarrhées, etc.), les couches propres doivent être relavée à 60°C en cycle long (minimum 60 minutes).

NB : merci d'utiliser une lessive compatible avec les couches lavables pour le reste de votre linge afin de ne pas encrasser votre machine à laver, ce qui pourrait encrasser vos couches.

Le séchage des couches

Avec un sèche-linge : les parties non imperméables (inserts, doublures, couches classiques) peuvent se mettre au sèche- linge.
Sans sèche-linge : suspendez vos couches, et lors de la réutilisation de celles-ci, vous pouvez frotter les tissus entre eux pour les adoucir. Il est conseillé de faire sécher de temps en temps vos couches directement au soleil, celui-ci a un fort pouvoir blanchissant contre les tâches jaunes de selles.

ATTENTION, il est INTERDIT

- D'utiliser une crème de change type pâte à l'eau ou contenant du zinc, de l'éosine ou d'autres produits de soin avec les couches lavables de prêt, afin de ne pas les encrasser ou les tâcher définitivement. En cas d'érythème fessier, vous pouvez utiliser de la pâte d'argile verte ou de l'argile blanche en poudre qui n'encrassera pas les couches lavables. En cas de traitement médicamenteux (doliprane ou autre), il est IMPERATIF d'utiliser un voile de protection lavable (voile polaire) afin de protéger la couche de tâches définitives.

- Si vous utilisez du liniment Oléo-Calcaire, il est nécessaire d'utiliser un papier de protection ou un voile lavable afin ne pas encrasser la couche.

- De faire bouillir les couches et les culottes, d'utiliser de la javel, du vinaigre blanc, ou d'utiliser de l'adoucissant.

- De passer les parties imperméables de location au sèche-linge.

- De placer les parties imperméables et culottes de protection directement sur un endroit chaud.

En cas de doute ou pour toute autre question vous pouvez joindre Pauline au 06 42 94 50 94.

Choisir sa lessive

Choisir une lessive compatible avec les couches lavables participe à une expérience réussie !
En règle générale, éviter toutes les lessives contenant : Blanchissant, Glycérine, Détergent, Azurants optiques dans la lessive en trop grande quantité (> 15%), Parfum, contenu dans la lessive (si >5%), Polycarboxylates, contenus dans la lessive (si >5%), Zéolithe.
Exemples de lessives compatibles, liste non exhaustive.

LESSIVES ECOLIGIQUES COMPATIBLES (liste non exhaustive)

- Lessive Soapix
- Lessive Rainette à l'aloe vera
- Lessive écologique super U
- Lessive écocert stanhome
- Lessive Etamine du lys bébé
- Lessive Ulrich poudre
- Lessive liquide écologique leclerc
- Lessive liquide biocoop
- Lessive en poudre écologique HE lavande Casino
- Lessive écologique Auchan
- Lessive en poudre concentré au savon végétal carrefour Eco planète
- Lessive ecodoo poudre concentrée
- Lessive Ecodoo liquide*
- Lessive maison avec savon de Marseille ou d'Alep SANS glycérine (bien regarder la composition) *
- Lessive Ecover*
- Lessive l'Arbre vert*
- Lessive Luretan*
- Boule magnétique*

LESSIVES CLASSIQUES COMPATIBLES (liste non exhaustive)

- Lessive Primewash et Aquilaun Stanhome
- Lessive X-tra total poudre
- Lessive Super croix secret d'ailleurs
- Lessive Potion
- Lessive Le Chat en poudre*
- Lessive Maison verte*

* Ces lessives sont compatibles mais encrassent plus rapidement les couches en cas d'eau très calcaire

Le décrassage

A QUOI CA SERT ?

Le décrassage est partie intégrante de l'entretien écologique des couches lavables, c'est une étape à réaliser deux fois par an en moyenne. Ce procédé permet de redonner leur pouvoir absorbant à vos couches et de les laver en profondeur.

Si vous constatez que vos couches sentent fort (ammoniaque) au moment du change, ou bien si elles se mettent à fuir régulièrement ou encore que votre bébé présente des érythèmes récurrents alors vos couches nécessitent peut-être un décrassage.

Cette action permet de faire "remonter" à la surface du tissus les résidus de lessive, de gras (liniment ou autre) et donc de le rendre à nouveau absorbant et propre en profondeur.

Un test à faire : faire couler un filet d'eau sur le tissu absorbant, si l'eau est immédiatement absorbée le tissu n'est pas encrassé, si elle perle alors il est graissé, il faut le décrasser.

MARCHE A SUIVRE

1 - Prenez vos couches propres (lavée avec une lessive et un entretien conseillés).

2 - Placez les dans un contenant rempli d'eau bien chaude (minimum 40°C) et de percarbonate de soude (à raison de 2 cuillères à soupe pour 4L d'eau chaude). Les couches doivent être submergées.

3 - Laisser tremper 6 à 12 h en remuant de temps à autre (les couches peuvent flotter car se remplissent d'oxygène il est important de bien les brasser).

4 - Essorer grossièrement vos couches et placer les dans la machine à laver.

5 - Programmer un premier essorage (1200T/min max) pour faire sortir l'eau de décrassage.

6 - Programmer un cycle de lavage long sans lessive afin de les débarrasser des résidus d'eau de dégraissage. C'EST FINI !

Le percarbonate de soude

Appelé aussi eau oxygénée solide, il ne contient ni chlore, ni phosphate, si préjudiciables à nos Rivières. Il est aussi non bioaccumulable.

Excellent blanchissant utilisé dans de nombreuses lessives du marché, le percarbonate délivre de l'oxygène et agit comme détachant pour dissoudre rapidement et entièrement toutes sortes de tâches tenaces.

(source : ladroguerieeco.com)

NB : Si l'eau de dégraissage présente une couleur jaune foncée à marron - dans ce cas après l'étape 5 (essorage machine) programmer un simple rinçage + essorage supplémentaire et recommencer à l'étape 1 pour un second décrassage.