

## Vive les couches lavables !

Les couches lavables, on en parle beaucoup, les avis divergent, j'ai testé et je voudrais partager mon humble expérience et mon point de vue sur la question...

### Pourquoi ce choix?

Lorsqu'on voit une poubelle se remplir de couches en quelques jours, on imagine vite la montagne de déchets sur quelques années... Si on leur reproche l'utilisation de lessives, d'eau, d'électricité, réfléchissons à l'utilisation d'énergie, d'eau, de coton, de pétrole, etc. utilisés dans la production des couches jetables... Et puis très vite, ce n'est plus juste pour la planète, c'est pour le portefeuille, et surtout pour bébé, car c'est confortable et doux, exempt de substances chimiques et sain... en plus, on se fait plaisir avec de la couture, des tissus colorés et rigolos...

### Lesquelles ?

Il existe des dizaines de marques et de modèles. Ici le choix a été d'en acheter quelques-unes, on a eu la chance de s'en faire prêter aussi, pour en tester différentes formes et modèles, avec différents systèmes de fermeture...

Nous avons choisis couches et culottes séparées : (crevette aux fins cuissots = plus de fuites avec les couches TE1, et en plus, impossible de les passer au sèche-linge). On a aussi vite opté pour les pressions plutôt que les velcros.

[http://larbreabebes.free.fr/Pages/p\\_couches.html](http://larbreabebes.free.fr/Pages/p_couches.html)

« couches test » et autres astuces : [http://crevettefabrique.canalblog.com/archives/couches\\_lavables/index.html](http://crevettefabrique.canalblog.com/archives/couches_lavables/index.html)

### Les inconvénients que j'y ai trouvés :

- On fait des tournées de lessive très régulièrement dans la semaine (mais avec un nouveau-né qui rend ses biberons sur votre épaule, de toute manière, ça fait pas mal de tournées !)
- Il faut s'organiser lorsqu'on prévoit de partir avec, ou de mettre bébé en garde. Le sac à langer est bien plein chaque matin (l'occasion d'y glisser chaque jour un joujou, de vérifier la présence du doudou...)
- Les couches cousues maison sont douces et les petites fesses y sont dorlotées, par contre, pour l'effet « fesses au sec », ce n'est pas toujours ça d'après moi, donc on a fait le choix de ne pas en utiliser la nuit.
- Les bébés aux fesses rebondies, c'est rigolo à voir mais moins à habiller : bodys à choisir une taille au-dessus pour les fermer, pantalons étroits à proscrire... (Du moins, je ne connais pas de ligne de vêtements spécialisés : une idée de micro-entreprise pour une needlenaute ?). Ma solution : la couture maison, les sarouels (merci Marie Fo !), bloomers (petit citron)... Pour les filles, très facile même en hiver avec robes et collants... pour les garçons, c'est plus restreint, et mieux vaut prévenir pour les cadeaux de naissance !

(liens tutos sarouels bébé larges :

<http://lesideesdedaphne.blogspot.fr/2010/06/tuto-sarouel-un-pois-cest-tout.html>

et patron <http://lesideesdedaphne.blogspot.fr/2010/06/patron-de-sarouel-6-mois-pattern-for.html>

<http://shoobidoowap.canalblog.com/archives/2009/03/20/13060114.html>

<http://crevettefabrique.canalblog.com/archives/2008/02/17/7990068.html>

bloomer :

<http://www.petitcitron.com/index.php/Vetements-de-bebe/bloomer.html>

## Mes trucs pour que ça reste un plaisir :

- Si la nounou (ou la crèche) est partante, c'est primordial, et le soir, on ouvre le sac à couche, directement au-dessus de la machine à laver (ou on rince avant si nounou ne l'a pas fait).
- Coudre des couches compatibles avec votre organisation des lessives : ici les couches tournent à 40° ou 60°, avec le linge familial, donc couches de couleur, foncées et blanches (on utilise en priorité celles qui seront lavées dans la prochaine tournée... ce qui évite un stockage longue durée de couches mouillées).
- Le nombre de couches : si on veut en utiliser environ 6 par jour, et qu'on ne prévoit qu'une lessive tous les 2 jours... en prévoyant un battement pour le temps de lavage/séchage/reprise du service... à vous de calculer pour avoir une marge ! Nous n'en n'avons jamais plus de 10 à 15 par taille, certains en ont bien plus de 30...
- Ici on a toujours un paquet de couches jetables sous la main, si on a du retard dans le lavage, que l'on a la flemme, qu'on part en week-end... Certaines personnes refusent cela car elles auraient tendance à vite opter pour la facilité et délaissier les couches lavables, mais à la maison, ce n'est pas un problème car c'est un plaisir de mettre une jolie couche colorée et douillette.
- On a vite opté pour les pressions kam, car les velcros aiment s'accrocher dans la machine sur le linge délicat ou les pulls.
- Lorsqu'on a un climat humide (qui a dit « Normandie » ?), mieux vaut réfléchir à des couches faciles à sécher, ou à avoir une véranda ensoleillée, ou de bons radiateurs avant de se lancer... Bref, là ce n'est pas très écolo, mais chez nous, on a un sèche-linge !
- Des feuilles de protection se mettent dans les couches pour recueillir les selles (à la poubelle ou dans les toilettes directement), et que l'on peut laver en leur absence... C'est un gain de temps et c'est parfois plus agréable (dans notre cas la nounou les veut systématiquement).

---

## Les couches lavables maison / coudre les couches soi-même.

Tout d'abord, il faut choisir comment et avec quoi faire ses couches. Il nous faudra du tissu absorbant, du tissu imperméable, de l'élastique, du biais élastique (biais américain) et un système pratique pour fermer la couche.

- Pour fermer et ouvrir, les choix pratiques et résistants à un lavage et une utilisation intensifs sont les velcros et les pressions en résine. Personnellement, je trouve que les velcros abîment les vêtements croisés dans le lave-linge et retiennent les peluches (et donc agrippent moins bien), voire même s'abîment à haute température au sèche-linge. Pour les pressions résine par contre, il faut investir dans une presse ou une pince manuelle (suffisante pour coudre des couches).
- Pour l'élastique, on peut choisir de l'élastique classique de quelques mm de large, ou encore du « lastin », fin, transparent (plus fragile à coudre), qui a l'avantage d'ajouter moins d'épaisseur et de faciliter le séchage
- Pour le tissu imperméable, on utilise du PUL (tissu enduit), complètement imperméable et extensible dans la largeur
- Pour les tissus absorbants, là, le choix est vaste :

Au contact de la peau, on peut utiliser des fibres micro polaire pour un effet plus « fesses au sec ».

Personnellement, j'aime les fibres naturelles : il y a le choix entre coton et bambou (je trouve une odeur forte au chanvre humide), chacun en éponge, velours, molleton...

Les molletons et flanelles sont très absorbants mais restent très imbibés d'eau (donc plus pour ajouter des épaisseurs d'insert qu'au contact de la peau). L'éponge de bambou absorbe mieux que celle coton, ce qui permet d'obtenir des couches moins épaisses.

Un article assez complet : <http://www.lilinappy.fr/glossaire/>

<http://www.leshumeursdenanette.fr/article-couches-lavables-de-toutes-les-matieres-86380024.html>

Des articles très chouettes sur le joli blog « Dans ma petite roulotte »

Quelques sites où trouver toutes ces fournitures :

<http://www.arbrinic.com/>

<http://www.biotissus.com/>

<http://tiloudou.fr/>

et ici, tout un tas de liens :

[http://www.bulledecoton.org/index.phpoption=com\\_content&task=view&id=32&Itemid=96](http://www.bulledecoton.org/index.phpoption=com_content&task=view&id=32&Itemid=96)