

# Les couches : le vocabulaire pour s'y retrouver

**La couche** : Elle se met de la même manière qu'une couche jetable, il suffit de déposer bébé sur la couche et de l'ajuster avec les velcros ou les boutons-pression tout dépendant du modèle.

**Feuillets fond de couche** : Ils s'insèrent dans la couche pour recueillir les selles. Ils sont très utiles car ils permettent de jeter les selles dans la toilette très facilement et évitent de salir toute la couche. Ils peuvent être insérés dans la couche lorsque vous pliez les couches propres (très bon truc).

**Doublures** : Certains modèles de couches ont une petite doublure allant avec la couche. Chaque couche est composée d'épaisseurs supplémentaires au centre là où bébé en a réellement besoin. Les doublures vendues séparément peuvent être très utiles pour augmenter le niveau d'absorption de la couche; lors des sorties, des siestes ou des dodos. Ces doublures sont insérées dans la couche, avant le feuillet fond couche.

**Inserts** : Certains modèles de couches ont une petite poche pour insérer un insert pour l'absorption de l'urine. Lorsqu'on a des couches one size, il y a un snap pour ajuster la longueur de celui-ci en fonction de la couche. Il en existe plusieurs types. Il est intéressant d'interchanger les inserts avec différents types de couches pour voir celle qui fonctionne le mieux.

**Couvre-couches** : Ils sont essentiels pour toutes les couches de coton qui ne sont pas de type tout en un. Ils assurent l'imperméabilité des couches de coton. Ils nécessitent une manipulation supplémentaire mais permettent de minimiser les fuites car ils constituent une deuxième protection au niveau des cuisses et de la taille. Il est très important que la couche ne dépasse pas le couvre couche sinon vous allez avoir des fuites!! Il en existe plusieurs modèles, certains s'enfilent comme des petites culottes tandis que d'autres s'ajustent comme une couche.



## Démêlons les types de couches;

**Couches formées (ex. : bamboozle)** : Pour un bébé naissant, vous aurez besoin d'un minimum de 20 couches pour un lavage au deux jours. Pour un bébé plus âgé (environ 6 mois), maximum 24 couches peuvent être suffisantes. (Les enfants plus vieux mouillent leurs couches moins fréquemment). Après un an, souvent une douzaine de couches sont suffisantes pour un lavage aux 2 jours.

\*\*\*Nécessite l'achat de couvre couche.

**Couches à poche** : nécessite l'utilisation d'inserts, permet d'en ajouter la nuit pour une meilleure absorption, sèche plus rapidement, le bébé a les fesses au sec à cause de revêtement en micro-polar à l'intérieur.



**Couches tout en un (AIO)** : ne nécessite rien, tout en un, séchage plus long voir même très très long, plus difficile si on a besoin de faire un décrassage car l'insert en cousu à l'intérieur de la couche, bébé a aussi les fesses au sec.



**Couches multi taille ou one size** : La plupart des couches sont offerts en one size (de la naissance à la propreté, ex ; bumGenius, AMP, etc.), plus économique car on a qu'un kit à s'acheter. On peut aussi avoir des tailles multiples (petit, moyen, large et x-large), le coût est plus élevé car on doit se rééquiper à chaque grandeur et elles s'ajustent souvent mieux.



**Couches plates (ex : bummis ou petit mousse en bambou)** : Pour un nouveau-né, il est conseillé de se procurer entre 30-36 couches. Elles sont un peu moins absorbantes que les couches formées et doivent être changées plus fréquemment. Pour un bébé un peu plus vieux (environ 6 mois), entre 24-30 couches peuvent être suffisantes et permettent un lavage au 3-4 jours. Il est toujours possible de vous procurer moins de couches mais ceci augmentera la fréquence des lavages. C'est un choix personnel!



Elles s'utilisent comme les couches formées, c'est à dire avec un feuillet fond de couche et un couvre couche. Elles nécessitent un simple pliage avant de la mettre sous bébé et il est tout à fait possible de les utiliser sans épingles grâce aux couvre couches Bummis original et Super chou-chou. Une fois la couche pliée, on la dépose sur la couvre couche et on y insère les feuillet fond de couche. Elle est maintenant prête à mettre sous bébé! Les couches plates peuvent aussi être utilisées comme inserts dans les couches à poches.

# Les différentes matières pour la fabrication des lavables

## **Coton :**

### **Avantages :**

- Économique : matière la moins chère dans la fabrication des couches lavables

### **Désavantages :**

- Pas assez absorbante pour en faire une couche de nuit
- La production de coton est plus ou moins écologique (produits chimiques)

**Commentaires :** Depuis « l'avènement » des couches en chanvre ou en bambou, les mamans ont grandement délaissé le coton.

## **Chanvre :**

### **Avantages :**

- Tissu très mince et très absorbant
- Fibres naturelles
- Fibres qui respirent très bien
- Tissu plus frais en été, plus chaud en hiver
- Matière antibactérienne et antifongique
- Écologique (cultivé sans engrais, pesticide, insecticides)
- Le chanvre pousse au Canada



### **Désavantages :**

- Plus dispendieuse que les couches en coton
- Matière longue à sécher
- Le tissage ne se fait qu'à l'étranger

### **Commentaires :**

Certaines mamans ont remarqué que le chanvre, une fois souillée, dégage une odeur plus forte que le bambou par exemple. Par contre, cette observation n'est pas généralisée. Cette fibre devient parfois un peu rêche à force d'utilisation. La mettre à la sécheuse une vingtaine de minutes peut régler le problème.

## **Bambou :**

### **Avantages :**

- De 60 % à 80 % plus absorbante que le coton
- Plus mince et plus douce que les autres fibres
- Fibres naturelles
- Le bambou respire bien
- Hyper écologique (sans engrais ni pesticides)
- Ressource renouvelable en peu de temps
- Matière antibactérienne et déodorante
- Hyper absorbante tout en étant très mince



### **Désavantages :**

- Matière longue à sécher
- Plus dispendieuse que le coton et même le chanvre

### **Commentaires :**

fibre très appréciée de l'ensemble des utilisatrices! Cette fibre devient parfois un peu rêche à force d'utilisation. La mettre à la sécheuse une vingtaine de minutes peut régler le problème!

# Entretien des couches

## Stockage des couches

1. Les couches souillées peuvent être déposées dans une poubelle à couches ou dans un grand sac imperméable pas plus de 2 jours. Elles ne doivent pas être rincées avant le lavage. Une couche rincée et entreposée dégagera de mauvaises odeurs et risquera d'être envahie par l'humidité.

## Lavage des couches

1. Lors du lavage, retirer les inserts des couches à poches, s'il y a lieu. Si la couche a des velcros, refermer les velcros afin d'augmenter la durée de vie et de ne pas abîmer les autres couches.
2. Faire un premier rinçage à l'eau froide (sans détergeant) pour enlever les résidus.
3. Utiliser entre 1/4 et 1/2 de la quantité de détergeant normalement utilisée. \* Utiliser trop de savon peut provoquer des résidus (mauvaises odeurs). Pour une laveuse frontale mettre toujours la moitié moins de savon qu'une conventionnelle.
4. Laver à l'eau tiède ou chaude et ajouter un cycle de rinçage à la fin. Si vous voyez que vos couches moussent encore faites un autre rinçage.

## Séchage des couches

1. Suspendre les couches afin de les faire sécher et une fois au deux semaines faire un séchage à la sècheuse.
2. Rien de mieux que le soleil pour faire disparaître les tâches!