

## Les couches lavables.

### Les tout en un = TE1

La couche TE1, est une couche simple d'utilisation similaire à une jetable, elle est en générale idéal pour commencer et est très apprécié des papas, nounou et crèche. Il existe différents modèles de couche TE1

- Modèle tout cousu, rien à ajouter, rien à enlever, s'utilise de la même façon qu'une couche jetable. Au moment du change, mettre la couche en stockage en attente de lavage.
  - Avantage : facilité d'utilisation.
  - Inconvénient : séchage assez long, peu faire effet gros popotin



- Modèle à poche, il suffit d'ajouter un insert dans la poche de la couche. Au moment du change retirer l'insert de la couche et le tout en stockage en attente de lavage
  - Avantage : facilité d'utilisation et séchage plus rapide du à la séparation de la partie absorbante de la couche.
  - Inconvénient : nécessite une petite manipulation, peu faire effet gros popotin.



Marques qui ont fait leur preuve : Bumgenius, tot bots Imse Vimse, Grovia

### Les tout en deux = TE2

Elle se compose donc de 2 parties : - Une couche imperméable  
- Un insert qui se pressonne (meilleur maintien), ou qui se pose simplement dans la couche.

La couche peut se réutiliser 2 ou 3 fois, tandis que l'insert ira directement au stockage en attendant le lavage. C'est-à-dire qu'au moment du change on retire l'insert que l'on stock pour le lavage, tandis que la couche imperméable pourra être rincée et/ou aérée en attendant le prochain change, si elle n'a pas été souillée par une selle débordante.

- Avantage : Séchage rapide, économique, passe facilement sous les vêtements.
- Inconvénient : Nécessite de la manipulation.

Modèle à pression :



Modèle à poser :



Marques qui ont fait leur preuve : Flip de Bumgenius, BBD, Imse Vimse, Grovia.

### Les tout en trois = TE3

Comme son nom l'indique il y a 3 parties. Une couche en tissu, un « hamac » imperméable (appelé aussi poche, liner etc ...) et un insert (partie absorbante).

Le hamac se pressionne à la couche en tissus, et l'insert se pose dans le hamac. La couche et le hamac peuvent se réutiliser pour plusieurs changes comme pour les TE2. On peut également ne réutiliser que la couche en tissus et stocker l'insert et le hamac en attente de lavage.

- Avantage : Pratique, séchage rapide, très fin sous les vêtements.
- Inconvénient : Investissement de départ assez coûteux, nécessite de la manipulation.



Marques qui ont fait leurs preuves : Gdiapers, Hamac

### La couche classique :

C'est un système ancien, mais très fiable, idéal pour la nuit et les nouveaux nés.

Elle se compose d'une couche absorbante, ou d'un linge que l'on attache avec un snappy.

Il faut rajouter une surcouche imperméable.

La surcouche peut être réutilisée entre deux changes en étant rincée et/ou aérée.

- Avantage : grosse capacité d'absorption.
- Inconvénient : effet gros popotin, couche longue à sécher.

La couche :



La surcouche :



Marques à recommander couche : Imse Vimse, lulu nature, popolini

Marques à recommander surcouche : Imse Vimse, Bummi, Disana, best bottom diaper (BBD), popolini, lulu nature

### Quelle taille prendre ?

Dans chaque système il y a des modèles taille unique allant en générale de 4.5 kg à la propreté (environ 15g), et des systèmes à taille.

Les tailles uniques sont plus économiques mais auront un effet plus gros popotin sur un petit bébé.

Les couches a tailles seront parfaitement ajusté, mais reviendront plus cher car investissement à refaire avec l'évolution de bébé.

### Quelle matière utiliser ?

Pour la partie absorbante il existe différente matière :

Le bambou/coton bio / chanvre : très absorbant, mais long a sécher, idéal la nuit

Microfibre /polaire : moins absorbante mais très efficace tout de meme, rapide à sécher, idéal le jour.

### Combien de couche à prévoir ?

Le nombre de couche est à prévoir en fonction du nombre de change à prévoir sur plusieurs jours. Dans l'idéal on tourne sur 3 jours avec une machine tout les 2 jours.

- Pour les TE1 il faut prévoir autant de couche que de change soit 6/8 couche par jours \* 3 jours = entre 18 et 24 couche de jours. Plus 3 couches de nuit minimum
- Pour les TE2, il faut autant d'insert que de change à prévoir soit entre 18 et 24 insert, et entre 2 et 3 couche par jours soit : 6 et 9 couches. Pour la nuit, prévoir 3 inserts spéciale nuit et une couche supplémentaire.
- Pour les TE3, il faut autant d'insert que de change à prévoir soit entre 18 et 24 insert, entre 2 et 3 couche par jours soit : 6 et 9 couches et quelque Hamac en plus soit un total au environ de 9 a 12 Hamac. Pour la nuit, prévoir 3 inserts spéciale nuit et une couche supplémentaire.
- Pour les couches classiques, prévoir le meme nombre que pour des TE2.

### Quand laver mes couches et comment les stocker ?

L'idéal est de stocker les couches à sec dans un sceau ou une poubelle fermer par un couvercle. Pour l'odeur et désinfecter, il est possible de mettre quelque gouttes d'huiles essentielle de THE TREE. En cas de selles, rincer la couche ou l'insert et la mettre dans le bac de stockage.

Il est recommander de ne pas stocker plus de 48h, car l'urine en attente peux abimer vos couches et provoquer l'apparition de champignon mangeur de couche.

### Comment laver et entretenir mes couches ?

Utiliser une lessive faible en glycérine, les couches peuvent être lavé avec le linge de tout les jours, ou bien en machine a part, cela va a la convenance de chacun, en cycle normale a 40°C.

Il est recommandé de faire un dégraisage par mois, c'est à dire un premier lavage avec lessive à 40, puis un second lavage à 60 sans lessive. Attention, le dégraisage ne se fait que sur les inserts ou te1 et couche classique. Les culottes de protections ne se lavent pas au delà de 40 au risque de leur voir perdre leur imperméabilité.

Il est possible de mettre occasionnellement des cristaux de soude pour le dégraisage ou du vinaigre blanc, mais attention à ne pas en utiliser trop souvent car à la longue cela peut abîmer les couches.

Pour les tâches, notre meilleur ami est le soleil, pour les personnes qui comme moi habitent une région peu ensoleillée, il reste l'huile de coude et un bon savon :D, le plus connu étant le savon au fiel de bœuf.

*Je pense avoir fait le tour des questions les plus courantes. Pour les autres n'hésitez pas à demander conseil.*