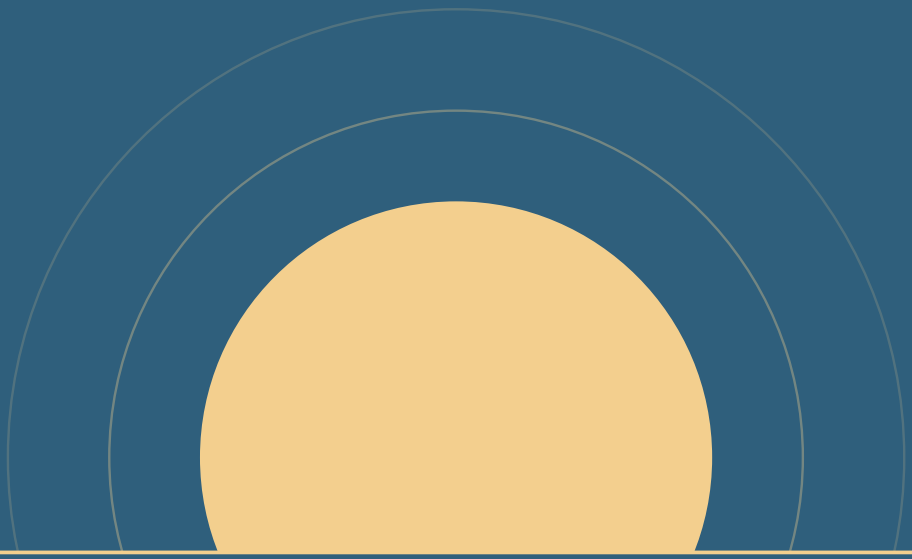
Mamavela

Les couches lavables, simplement

Choisir, laver et utiliser des couches lavables sans prise de tête : les systèmes, une routine de lavage, les vrais chiffres et votre budget.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue : les couches lavables sans stress 3

- Notre engagement : honnête, pas moralisateur 3
- Comment utiliser ce guide 3
- Le vocabulaire 4

Chapitre 1. Les couches lavables, est-ce pour nous ? 5

- Les bonnes raisons de choisir le lavable 5
- Les inconvénients, honnêtement 5
- Plein temps, temps partiel, ou « lavable à la maison » 5

Bienvenue : les couches lavables sans stress

Les couches lavables ont bien changé. Les épingles et les lessiveuses de nos grands-mères ont laissé place aux pressions, aux scratchs, aux culottes de protection imperméables et au lave-linge. Pourtant, beaucoup de parents abandonnent dès le premier mois : non pas parce que cela ne marche pas, mais parce que personne ne leur a expliqué comment choisir un système adapté à leur vie, combien de couches il leur fallait vraiment, ou comment les laver sans fuites ni odeurs.

Ce guide est là pour cela. Il vous mène pas à pas de « est-ce pour nous ? » à une routine tenable pendant deux ou trois ans, avec un calculateur de stock à imprimer, une fiche de lavage et un tableau de dépannage.

Notre engagement : honnête, pas moralisateur

Vous trouverez en ligne beaucoup de guides écrits par des boutiques qui vendent des couches lavables, et beaucoup d'articles qui les présentent comme toujours moins chères, toujours plus écologiques et toujours meilleures pour la peau. Ce guide est différent sur trois points.

- **Les chiffres environnementaux sont les vrais.** L'étude la plus connue, une analyse de cycle de vie publiée en 2008 par l'Agence de l'environnement britannique avec le ministère de l'Environnement (Defra) et WRAP, a trouvé que des couches lavables lavées et séchées « dans la moyenne » avaient un impact climatique proche de celui des jetables. Elle a aussi montré précisément ce qui rend les lavables bien meilleures, ou bien pires. Le chapitre 2 vous donne les chiffres, pour que vos couches deviennent l'option à faible impact.
- **Aucune allégation de santé.** Nous n'affirmons pas que les couches lavables évitent les rougeurs ou sont « plus saines ». Les conseils du NHS sur l'érythème fessier valent pour toutes les couches ; le chapitre 14 les résume. Nous vous présentons aussi, de façon factuelle, ce que l'Anses a trouvé en 2019 dans les couches jetables.
- **Aucun prix inventé.** Les prix varient selon les marques et les saisons. Au lieu d'une moyenne qui serait fausse chez vous, le chapitre 16 vous donne une grille pour comparer les vrais coûts pour votre famille, eau, énergie et revente compris.

Ce guide ne recommande aucune marque ni aucune boutique et n'est payé par aucune. Il ne remplace pas les consignes d'entretien de vos couches, ni les conseils de la sage-femme, de la puéricultrice de PMI ou du pédiatre.

Comment utiliser ce guide

- **Vous hésitez encore ?** Chapitres 1 et 2.
- **Vous allez acheter ?** Chapitres 3, 4 et 7, puis le calculateur de stock du chapitre 24.

- **Vous avez commencé et vous galérez ?** Chapitre 12 (routine de lavage) et le tableau de dépannage du chapitre 13.
- **Reprise du travail ou entrée à la crèche ?** Chapitre 15.

Le vocabulaire

Terme	Ce que c'est
Lange (ou couche plate)	Grand carré de tissu que l'on plie
Préformée (ou couche pliée)	Rectangle de tissu plus épais au centre
Couche intégrale (ou fitted)	Couche absorbante façonnée, avec élastiques, qui se porte sous une culotte
Culotte de protection (ou cover)	Couche extérieure imperméable
Insert, absorbant	Pièce absorbante à glisser à l'intérieur
Booster	Absorbant supplémentaire pour la nuit
Voile de protection	Fine couche contre la peau qui retient les selles ou garde la peau plus sèche
TE1 (tout-en-un)	Couche où tout est cousu ensemble
TE2 (tout-en-deux)	Culotte imperméable plus inserts à pressionner ou poser
Couche à poche	Couche avec une ouverture où l'on glisse les inserts
Sac étanche	Sac zippé imperméable pour les couches sales en sortie
Stock	L'ensemble de vos couches

Chapitre 1. Les couches lavables, est-ce pour nous ?

Les bonnes raisons de choisir le lavable

- **Les déchets.** Moins de produits à usage unique à la poubelle. L'impact global dépend de la façon de laver et de sécher (chapitre 2).
- **Le coût.** Un coût de départ plus élevé, des coûts courants plus faibles. Les économies dépendent de ce que vous achetez, de votre lavage, d'un éventuel deuxième enfant et de la revente (chapitre 16).
- **La préférence.** Certains parents aiment le toucher et l'aspect ; d'autres aiment savoir exactement ce qui touche la peau de leur bébé.
- **Les aides locales.** Certaines collectivités subventionnent l'achat ou la location de couches lavables (chapitre 16).

Les inconvénients, honnêtement

- **Plus de linge.** Comptez une machine de couches tous les deux ou trois jours, plus le séchage.
- **L'achat de départ.** Même un petit stock coûte plus cher le premier jour qu'un paquet de jetables.
- **L'apprentissage.** L'ajustement, l'absorption et le lavage demandent quelques semaines.
- **La crèche et les autres personnes qui gardent bébé.** Tous les lieux d'accueil n'acceptent pas le lavable, et les grands-parents auront besoin d'une petite démonstration.
- **La place pour sécher.** Le séchage à l'air est l'option à faible impact, mais il demande de la place et du beau temps, ou une pièce bien aérée.

Plein temps, temps partiel, ou « lavable à la maison »

Ce n'est pas tout ou rien. Beaucoup de familles trouvent leur rythme ainsi :

- lavable à la maison en journée, jetable la nuit et en sortie ;
- lavable à partir du deuxième mois, une fois les premières semaines passées ;
- lavable le week-end et pendant les vacances, jetable à la crèche.

Chaque change en lavable remplace un change en jetable. Le temps partiel est un vrai choix, pas un échec.

Nos questions pour décider

☐ Avons-nous un lave-linge, ou un accès facile à une machine ?

- ☐ Où vont sécher les couches : fil dehors, étendoir à l'intérieur, sèche-linge ?
- ☐ À quelle fréquence pouvons-nous vraiment lancer une machine de couches ?
- ☐ La crèche, l'assistante maternelle ou la famille utiliseront-elles le lavable ?
- ☐ Commençons-nous dès la naissance, ou après les premières semaines ?
- ☐ Existe-t-il une aide locale, ou un kit d'essai à emprunter avant d'acheter ?

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 43 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/

Paiement unique, PDF immédiat.