



LANGE BLEU vous livre ses petits secrets pour l'entretien des couches lavables !

LA CHOSE A RETENIR : Ne pas utiliser des crèmes pour l'érythème fessier contenant de l'**oxyde de zinc**, de la gelée de pétrole car ces crèmes vont nuire à la capacité d'absorption de vos couches lavables. Ne pas utiliser d'assouplissant laissant beaucoup de résidus diminuant aussi la capacité d'absorption.

Pour le reste, nous insistons sur le fait que chaque parent doit trouver sa propre routine de lavage, et être à l'aise avec l'entretien des couches lavables.

Entre les lavages

Entreposer les couches à sec (sans trempage) dans un seau ou un sac conçu à cet effet.

Éviter de rincer les couches.

Si une couche a été rincée, laver dès que possible pour éviter l'apparition de moisissure.

Lors du change, s'il y a des selles et que vous n'avez pas mis de feuillets, vous pouvez mettre le surplus dans la toilette, puis rincer à la douchette et laver dès que possible.

Le lavage

Boutonner (ou velcro attaché) les couches vers l'extérieur pour un meilleur nettoyage car ce n'est pas l'extérieur de la couche qui est sale mais l'intérieur. Ne pas oublier d'enlever les inserts des couches lavables si celles-ci sont à poche.

Laver ensuite les couches:

- À la machine
- À l'eau tiède
- Niveau d'eau maximal (surtout avec une laveuse frontale)

Ne jamais mettre d'assouplisseur, de javellisant ni de vinaigre avec vos couches.

L'assouplisseur laisse des dépôts gras qui peuvent nuire à l'absorption et causer de l'érythème fessier et le javellisant comme le vinaigre use les élastiques prématurément.

Vous pouvez faire un rinçage supplémentaire, mais ce n'est pas obligatoire, sauf en cas de dégrassage maison, et en cas de laveuse frontale.

Si vous possédez une laveuse frontale à faible consommation d'eau, vous pouvez ajouter deux grandes serviettes à votre lavage afin d'en augmenter le poids car la quantité d'eau va avec le poids du linge à laver pour certaines laveuses frontales.

Pour la même raison, si vous ne lavez que quelques couches lavables (moins de 10 à la fois), n'hésitez pas à ajouter une serviette de toilette.

Ne jamais laver vos couches au mode « sanitize » ou autre qui utilise de l'eau très chaude.

A votre appréciation, vous pouvez mélanger le lavage des couches lavables avec vos autres vêtements ou linge de toilette.

Le séchage

Sécher à la machine à température moyenne, sur un support à sécher ou sur la corde à linge.

Le soleil a d'excellentes propriétés blanchissantes, antibactériennes et désodorisantes.

Si vous séchez à la machine, insérez une grande serviette ou des balles de séchage afin de réduire le temps de séchage.

A la sortie de la sècheuse, ne les plier pas immédiatement, mais laissez-les plutôt à l'air libre pour que l'air circule dans les fibres naturelles. Un pliage trop rapide à la sortie de la sècheuse encourage les odeurs d'humidité !

Le choix de la lessive

Il n'est pas absolument nécessaire d'utiliser une lessive avec l'indication « couches lavables ». Cependant, nous recommandons des détergents écoresponsables, respectueux de la peau et de l'environnement !

La lessive utilisée ne doit pas contenir de: phosphates, azurants optiques, d'assouplissant, parfums, enzymes, sans ou avec très peu d'huiles essentielles.

Vous pouvez ajouter une cuillère à table de bicarbonate de soude celui-ci boostera l'effet du savon et dégraissera vos couches à fond (à l'occasion mais pas à tous les lavages). Le double pour une laveuse conventionnelle.

La quantité de savon à utiliser pour une laveuse frontale est de **une à 2 c. à table (15 à 30 ml) max**. Il est important de respecter la quantité maximale de lessive recommandée. **Pour une laveuse conventionnelle c'est au maximum ¼ de tasse de lessive.**

Une couche qui perd de son absorption ou qui conserve des odeurs a sans aucun doute des résidus de lessive.

Accessoires :

Vous pouvez utiliser des feuillets jetables ("flushies") qui servent à recueillir les selles afin de vous faciliter la vie lorsque vient le temps de les retirer de la couche. La plupart des feuillets jetables peuvent être rincés et réutilisés, surtout s'il y a seulement de l'urine. Certaines mamans les lavent aussi avec les couches. Sinon, vous les jetez à la toilette s'ils sont biodégradables, sinon à la poubelle.

Liste de produits entretien et soin de la peau, à titre indicatif

Les baumes et crèmes que l'on peut utiliser avec les couches lavables (sans zinc) :

- Crème Patatras de Pissenlit et Coccinelle http://www.pissenlitetcoccinelle.com/fr/produits_toutpetit.html
- Baume protecteur de Druide (fleur de souci) <http://www.druide.ca/fr/9-bebe>
- Crème HerboZinc de Souris verte (contient du zinc en petite quantité)
<http://www.sourisverte.ca/boutique/index.php?route=common/home>
- Crème de change Douce Mousse <http://www.lacoursierebio-organic.com/bebe/creme-de-change-douce-mousse>
- Baume Bébébio de La Clé des Champs <http://www.clefdeschamps.net/gammes/junior/>
http://www.clefdeschamps.net/gammes/junior/files/o_bebbiofr.pdf
- Le liniment oléo-calcaire est un mélange d'huile d'olive et d'eau de chaux, il est principalement utilisé pour nettoyer les fesses des bébés. Il est particulièrement adapté aux enfants allergiques et évite les érythèmes fessiers (fesses rouges).

Liste des détergents compatibles avec les couches lavables :

- Claudia's Choice http://www.claudiaschoices.ca/store/index.php?main_page=index&cPath=2_11
- Souris Verte <http://www.sourisverte.ca/produits-souris-verte/lessive/>
- Rockin Green Détergent <http://www.bummis.com/ca/fr/detergents-rockin-green.php>