

# Osons le change

## Des couches non-jetables

Tout a commencé par une merveilleuse nouvelle : nous allons bientôt être parents !

L'émotion passée, comme beaucoup de futurs parents, nous nous sommes mis à éplucher toute la littérature qui nous tombait sous la main. Et, c'est comme ça, au détour d'un site sur la naissance naturelle, que nous avons découvert l'existence des couches lavables. Alors que jusque là pour nous le choix se limitait à Pampers ou Huggies, nous avons rapidement été convaincus du bien fondé de cette alternative plus saine, plus respectueuse de l'environnement et plus économique.

## Se lancer

Malgré cela, à la naissance de notre fils, nous avons décidé de reporter l'expérience. En fait, nous étions fort fatigués après l'accouchement et avons mis quelques semaines à trouver notre rythme à trois. Les débuts avec un petit bout sont semble-t-il toujours un peu sportifs et les difficultés de digestion de Phileas raccourcissaient nos moments de repos. Nous craignons donc que l'utilisation de couches lavables ne soit trop contraignante et ne nous permette pas de profiter au maximum de la magie des premières découvertes.

C'est finalement à partir du deuxième mois que nous nous sommes lancés. Dans un premier temps, nous utilisions des couches lavables seulement en journée, en continuant avec des couches jetables pendant la nuit. Nous ne voulions pas passer en un coup exclusivement aux couches lavables parce que nous souhaitions nous donner le temps de nous faire la main. Nous voulions aussi voir si les petites fesses de Phileas s'adaptaient au changement, car nous étions tout de même inquiets des réactions potentielles (irritations, rougeurs, érythème fessier, ...). En fait, ça s'est très bien passé et nous n'avons remarqué aucun changement au niveau de sa peau. A la réflexion, on préfère d'ailleurs que ses fesses soient un peu mouillées de temps en temps, plutôt qu'elles ne soient en contact permanent avec les produits chimiques qui composent la partie absorbante des couches jetables (et dont certains sont soupçonnés d'avoir un impact négatif sur la santé).

## Le choix des couches

Aujourd'hui, il existe tellement de marques et de types de couches lavables que nous ne savions pas trop quoi acheter. D'après ce que nous avons compris, on peut distinguer trois grands systèmes:

- en 3 pièces : une couche, un « insert » et une culotte imperméable extérieure ;
- en 2 pièces : une couche-culotte en une pièce, avec une poche à l'intérieur pour y glisser un insert ;
- en 1 pièce : le « tout en un », où l'insert est cousu dans la couche-culotte.

Ensuite, pour chaque système, il y a différents matériaux (coton, chanvre ou bambou pour la couche et pour les inserts ; polyuréthane, polaire, ou laine vierge pour la culotte), deux types de fermetures (velcro ou pressions) et plein de motifs.

Nous, on a opté pour la solution qui nous semblait la plus économique et la plus fiable contre les fuites, à savoir des langes en trois pièces (couche, insert et culotte imperméable). Concrètement, nous utilisons deux simples tissus rectangulaires en coton:

- un premier tissu nous sert d'insert, pour augmenter l'absorption ;
- un second nous sert de couche : on y place l'insert, puis on le plie en l'ajustant autour du bébé et on le fixe avec deux épingles à nourrice. Des techniques de pliage sont très clairement expliquées et illustrées sur différents sites internet (notamment sur [larbreabebes.free.fr](http://larbreabebes.free.fr)).

Et au-dessus de la couche, nous mettons une culotte imperméable qui laisse respirer la peau.

## **Le nettoyage**

La partie qui rebute sans doute le plus les parents est le nettoyage des langes.

Alors, voilà comment nous faisons :

Après avoir changé Phileas, on s'occupe de son lange (la couche, l'insert et la culotte imperméable).

Si c'est juste de l'urine, on le lave simplement à la main dans le lavabo avec du savon de Marseille. La couche et l'insert sont en coton et sèchent en quelques heures. La culotte est en synthétique et sèche encore plus vite (moins d'une heure).

Si par contre la couche est salie par des fèces, on la prélave rapidement une première fois à la main. Et puis on la laisse tremper dans de l'eau savonnée, en attendant la prochaine lessive en machine (on a une petite bassine prévue à cet effet).

Pour donner une idée : le nettoyage nous prend maximum cinq minutes après le change, et pour le moment nous faisons 2 lavages en machine par semaine (vêtements de la famille et couches mélangés).

Pour récapituler, voici le « matériel » que nous avons :

- 12 linges de tissu : la couche que l'on plie
- 12 linges de tissu : les « inserts », que l'on dispose dans le premier linge pour augmenter l'absorption
- 2 épingles à sureté pour attacher les linges de tissu autour des hanches
- 3 culottes imperméables, taille unique (qui serviront jusqu'à ce qu'il soit propre)
- Une petite bassine pour faire tremper les couches « souillées » avant lavage en machine

Budget approximatif : 90 euros.

En conclusion, il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Et certaines couches, de forme anatomique, froncées au niveau des cuisses, et se fermant avec des velcros, ressemblent finalement beaucoup à des langes jetables.

Bref, pourquoi s'en priver alors que c'est bon pour le bébé, pour la planète et pour le portefeuille ? Nous, on n'a pas trouvé et on est très satisfaits d'avoir choisi les couches lavables, qui sont un des aspects d'une démarche globale de réflexion sur notre mode de vie (dont vous pouvez lire une présentation sur [www.icway.be](http://www.icway.be)).

Cédric et Isabelle FRANÇOYS

---