

# Entretien des couches lavables

## 1. Avant toute utilisation :

- Mettez tremper tout ce qui va absorber : couches classiques, doublures et inserts, TEI intégrale neufs dans de l'eau claire pendant une nuit.  
(Inutile de faire tremper les enveloppes imperméables des TEI et les culottes de protection.)
- Puis lavez les 2x avant de les utiliser pour bébé. (À 40°C, inutile de les faire sécher entre deux)  
**Plus vous lavez vos couches et inserts, plus ils deviennent absorbants.**  
Ils auront atteint un maximum d'absorption après une dizaine de lavages.  
*« En attendant, il suffit de changer bébé un peu plus souvent. »*

## 2. Le stockage des couches sales :

- Stockage à sec : dans un bac à couches (contenance : 25/ 30 l).  
*« Vous pouvez utiliser un filet de lavage, que vous placez dans votre bac. C'est plus pratique lors de la mise au lavage, vous ne devez pas toucher les couches sales. »*

## 3. Le lavage :

- Tous les 2 ou 3 jours suivant le nombre de couches que vous avez.
- 40 à 60°C. (40° est suffisant, 60° si enfant malade ou rougeurs...)
- Prélavage à chaque fois et de la poudre 1X sur 2.
- Lavage. Dose modérée de lessive : 1/4 de la dose habituelle. (1 à 2 càs rase suffisent amplement).
- Nous recommandons une lessive classique, en poudre de préférence.  
*Pas de lessive au Savon de Marseille contenant de la Glycérine : La glycérine forme un film imperméable qui rend les couches lavables beaucoup moins absorbantes. Pas de noix de lavage.*
- Pas d'adoucissant, de blanchisseur. (Cela rend les couches moins absorbantes).

## 4. Le séchage :

Peuvent passer au sèche-linge :

- les couches en bambou/chanvre.
- les inserts et doublures.

A sécher à l'air libre :

- les culottes de protection.
- les enveloppes des TEI.

## 5. Astuces :

Si vos couches deviennent moins absorbantes, au bout de quelques mois d'utilisation, vous pouvez les laver (couches, TEI, inserts et doublures) avec **1 tasse de vinaigre blanc** (enlève toute trace de calcaire) et **1 à 3 càs de cristaux de soude** (enlève les résidus de poudre à lessiver, crème de change,...).

**Cela va permettre de dégraisser vos couches et d'en enlever tous les résidus qui pourraient entraver la bonne absorption de vos couches ou donner des rougeurs à votre enfant.**

- Donc pour un dégrassage:**
- a. Lavage traditionnel,
  - b. Lavage sans poudre mais avec 1 tasse de vinaigre et cristaux de soude,
  - c. rinçage supplémentaire.

