

Document explicatif sur
LES COUCHES LAVABLES

par Petit Mouton

Table des matières

Sortes de couches lavables	4
Couche à poche	4
Couche tout-en-un.....	4
Couche tout-en-deux.....	4
Couche plate	4
Couche prépliée (préplate).....	4
Qu'est-ce qu'une couche lavable ?.....	5
Définition	5
Composition.....	5
La couche	5
L'insert	5
Une couche lavable, c'est... ..	6
Écologique	7
Diminution des déchets.....	7
Emballage	7
Utilisation de l'eau.....	7
La production :.....	7
Le lavage :	7
Économique.....	8
Pour les couches jetables :	8
Pour les couches lavables :	8
Coût total pour un lot québécois :.....	8
Coût total pour un lot chinois :	8
Une invitation à l'entraide.....	9
Communauté	9
Artisans	9
Peu encombrant	9

Le saviez-vous ?.....	9
Naturel.....	10
Dans une couche jetable :.....	10
Dans une couche lavable :	10
Confortable.....	11
Diminution de l’irritation.....	11
Joli.....	11
Facile d’utilisation.....	12
La routine.....	12
Les étapes.....	12
Avant l'utilisation	12
Après l’utilisation.....	12
La routine de lavage.....	12
Le séchage.....	12
Le décroassage.....	12
Autres informations à savoir	13
Le fit.....	13
L’entreposage	13
La location.....	13
La consigne	13
Les « Diaper Service ».....	13
Références	15

Sortes de couches lavables

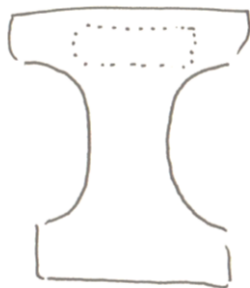
Il existe plusieurs sortes de couches lavables.

Il y a les couches :

- à poche;
- tout-en-un;
- tout-en-deux;
- plates;
- prépliées (ou préplates).

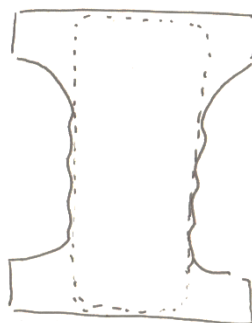
Couche à poche

Il s'agit d'une couche dans laquelle une fente a été laissée pour y mettre un insert absorbant. On peut y penser comme étant une couche « pochette », puisque les tissus qui la composent en font une pochette à insert.



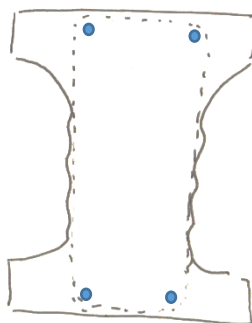
Couche tout-en-un

Il s'agit d'une couche dont l'insertion est cousue dessus, avec des élastiques sur les côtés.



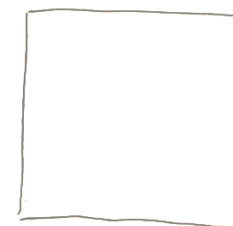
Couche tout-en-deux

Il s'agit d'une couche tout-en-un sur laquelle il y a un module (snaps, velcros) pour ajouter un ou deux insert(s), si le premier est cousu ou non.



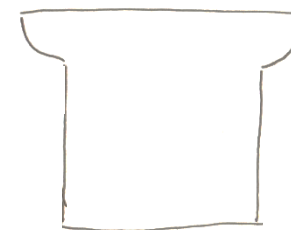
Couche plate

Il s'agit d'un morceau de tissu carré que l'on plie en suivant une technique de pliage afin d'obtenir une « couche ». Elle s'attache avec un attache-couche ou un snappy. Si vous parlez de couches lavables à vos parents, ils reconnaîtront cette couche.



Couche prépliée (préplate)

Il s'agit d'une couche plate qui a été simplifiée. Plus besoin de technique de pliage, les épaisseurs peuvent avoir été intégrées à l'intérieur de la couche, et deux ailes facilitent l'attache. Elle s'attache avec un snappy.



Qu'est-ce qu'une couche lavable ?

Définition

Une couche lavable est une confection composée de plusieurs tissus qui sert à retenir et à absorber les besoins naturels d'un bébé. Elle est lavable à la machine et elle a plusieurs qualités, dont celles d'être écologique et économique.

Composition

Nous discuterons ici des couches à poches, puisque ce sont celles que nous confectionnons. Donc, la couche à poche est composée de :

- La couche, soit la partie imperméable dans laquelle on peut glisser un insert. À elle seule, elle n'absorbe pas, mais ne fait que contenir les liquides.
- L'insert, qui est composé de plusieurs épaisseurs de tissus absorbants.

Il faut donc comprendre qu'on a besoin de l'enveloppe (la couche) et de l'insertion.

La couche

La partie visible, au port, d'une couche lavable est composée de PUL. Ce tissu est en fait un jersey qui a été recouvert d'une pellicule de plastique très mince par un procédé chauffant. Cette pellicule est nécessaire pour imperméabiliser la couche.

Une couche peut toutefois avoir un « wrap », qui consiste à mettre un tissu autre (coton, jersey) par-dessus le PUL, afin d'en utiliser le motif. Le PUL est toutefois présent sous le tissu non-imperméable.

L'intérieur, la partie vers le petit utilisateur, peut-être de plusieurs tissus : AWJ, suédine, molleton, microfleece, etc. Les tissus choisis pour l'intérieur sont habituellement doux et adaptés aux peaux sensibles, mais chaque confectionneuse choisit l'un de ces tissus selon les caractéristiques qu'elle veut privilégier.

L'insert

Les tissus utilisés pour la confection d'insertion peuvent être très variés : on peut y retrouver du bambou, du chanvre, du coton, des mélanges de ces éléments, et bien d'autres. L'utilisation de tissu naturel et organique est recommandé.

Chaque tissu a un degré d'absorption qui lui est propre, et une vitesse d'absorption relative. Il faut savoir que, en règle générale, plus un tissu est absorbant, plus il sera lourd.

Les inserts sont donc créés selon l'absorption des tissus qui les composent : il y a des tissus qui absorbent plus rapidement, d'autres plus lentement, et d'autres en plus grande quantité. Il faut donc vérifier les reviews des mamans qui ont essayés les inserts, si on magasine sur internet, ou s'informer auprès de la vendeuse/confectionneuse

pour trouver quelque chose qui correspond aux besoins du bébé.

Si votre bébé n'est pas un gros mouilleux, vous n'aurez pas besoin des inserts super-absorbant que certaines mamans vont vanter. Essayez de rester dans la modération pour les inserts.



Sachez que les inserts neufs prendront en absorption à force de les laver. Vous les habituerez ainsi à recevoir des liquides, et ils seront plus absorbants à la longue.

Il est possible de mettre plus d'un insert dans une couche à poche, et il vous est même possible de les créer vous-mêmes. Si vous possédez des débarbouillettes en microfibre qui n'ont pas été exposées à des produits chimiques, elles peuvent vous servir à « booster » votre insert actuel. Vous pouvez aussi vous procurer, dans certains magasins de grande surface, ce qui s'appelle des « sacs de farine ». Ce sont des sacs très absorbants que vous pourrez découper en linge et insérer à l'intérieur de la couche, ici aussi, pour la « booster ».

Une couche lavable, c'est...

Écologique

Diminution des déchets

Chaque année, le Québec dispose 600 millions de couches jetables dans ses dépotoirs. On calcule environ 5000 à 7000 couches lavables par enfant, jusqu'à sa propreté : c'est presque 1 tonne de déchets, seulement pour les couches des premières années de la vie du bébé.

Les couches lavables sont réutilisées aussi longtemps qu'elles le permettent. Lorsqu'elles sont usées ou délaminiées, elles ont d'autres options que celle du dépotoir : on peut en faire des couches de piscine, on peut en faire des guenilles, on peut les rapporter dans un centre de récupération textile. Si elles sont encore utilisables lorsque l'on en a plus de besoin, on peut même les vendre ou les donner, selon le choix de la personne. Si une couche lavable peut être utilisée en moyenne 230 fois, elle ne finit pas pour autant à la poubelle après toutes ces utilisations.

Emballage

Les couches jetables viennent dans une boîte de carton, et souvent dans des sacs de plastique. Les couches lavables, tant qu'à elles, ont souvent qu'un carton pour indiquer la compagnie ou un collant, si elles sont achetées dans un magasin de consigne pour produit écologique. Sans quoi, si elles sont achetées sur Internet, elles viendront souvent dans seulement une boîte ou une enveloppe, puisque le principe écologique ne veut pas qu'il y ait d'article à usage unique joint à la couche.

Utilisation de l'eau

La production :

La production de couches jetables utilise tellement d'eau que le nettoyage des couches à la laveuse n'égalise même pas un septième de l'équivalent des jetables.

Pour faire un calcul simple, la production d'une couche lavable complète utilise 2.41 L d'eau, alors que **la production d'une seule couche jetable en**

papier en utilise 19.83 L. C'est environ 8 fois plus d'eau, seulement pour la production! Même en lavant votre couche lavable à profusion, pour ne pourrez jamais dépasser la quantité d'eau nécessaire pour une journée en jetable.

Le lavage :

Un lavage de couches lavables utilise environ 83 m³ d'eau, tandis qu'une seule couche jetable en utilise 120 m³. Comprenez donc que vous pouvez nettoyer vos 24

couches lavables deux fois **sans même dépasser la quantité l'eau utilisée pour produire deux couches en papier.**

Verdict :

L'eau utilisée autant pour la production que pour le lavage des couches lavables est de loin moindre à celle utilisée pour la production d'une couche lavable.



Économique

Pour les couches jetables :

On peut calculer environ de 30 à 40 \$ pour un paquet d'environ 160 à 200 couches jetables. Chaque couche peut, bien sûr, être utilisée qu'une seule fois.



Pour les couches lavables :

Le prix des couches peut varier, que ce soit des confections québécoises ou canadiennes, ou des couches chinoises :

- confections québécoises : 25 à 40 \$
- couches chinoises : < 10 \$

Chaque couche, si on se fie aux estimations précédentes, peut être utilisée 230 fois sans problème. Avec une seule confection plein prix, vous faites déjà des économies par rapport au nombre de couches jetables.

1 couche lavable (> 230 utilisations)

1 boîte de couches jetables (180)

En plus de tout cela, les couches lavables peuvent être vendues après leur utilisation.

Si vous acceptez de regarder dans l'usager, vous pourriez payer de 2 à 3 fois moins chère pour votre lot complet. Cela rend les CL accessibles pour tous les budgets.

De plus, plusieurs villes et municipalités proposent maintenant des subventions à l'achat de couches lavables neuves. Vous pourriez donc vous faire rembourser, en moyenne, 200 \$ à l'achat de votre lot. Vous pouvez vous informer auprès de votre municipalité.

Coût total pour un lot québécois :

L'achat de confections québécoises est un peu plus dispendieux, mais en achetant québécois, vous encouragez nos artisans locaux. Vous pouvez aussi bien trouver des confections québécoises en-dessous des 30 \$.

Lot régulier : 24 couches lavables

Achat de 24 confections (prix moyen) :
 $24 * 30 = 720 \$$

Avec ce prix, vous avez l'équivalent de 5 520 utilisations, soit ce qui vous aurait coûté environ 1134 \$ en couches jetables (avec des paquets de 180 couches pour 37 \$).

Économies jetables VS lavables :
 $1134 - 720 = > 414 \$$

Sachez qu'un lot de 24 couches lavables neuves vous durera sûrement plus longtemps que le temps de rendre un seul bébé à la propreté. Votre investissement initial pourra donc se rapporter sur deux ou trois bébés, parfois davantage, si vous en prenez bien soin. Vous pourrez aussi les vendre.

Coût total pour un lot chinois :

Vous comprenez que vous pourriez économiser davantage en achetant des couches lavables chinoises ou des confections moins chères, mais même sans vous priver dans les prix, vous économisez, comparativement aux couches jetables.

Une invitation à l'entraide

Communauté

Bien que vous n'y pensez peut-être pas en commençant les couches lavables, vous vous lancez dans une grande aventure, mais vous n'êtes pas seul(e) : vous vous joignez à une grande communauté qui souhaite mieux pour leur bébé et leur planète.

Vous pouvez connecter avec des parents, avec une communauté, sur plusieurs réseaux sociaux. Vous pourrez y trouver plusieurs informations, y poser vos questions, y publier des photos de vos belles trouvailles lavables. Vous y trouverez des confidentes et des confectionneuses de couches lavables que vous adorerez... tout cela seulement en prenant soin de ce qu'il y a autour de vous.

Artisans

Bien sûr, si vous achetez des confections québécoises et canadiennes, vous aidez un artisan à vivre de sa passion et à mettre du pain sur sa table. Vous obtenez une belle couche, mais vous obtenez aussi la gratitude d'un artisan, un humain, qui vous en remercie.

Vous pouvez vous appuyer sur la présence des confectionneuses pour répondre à vos questions et à vos problèmes de couches, si quelque chose n'est pas à votre goût.

Vous faites aussi partie de la communauté qui soutiennent les artisans.

Peu encombrant

Les couches lavables sont plus compactes que les couches jetables, puisqu'un paquet de 24 couches peut en remplacer beaucoup plus. Il n'y a donc pas de boîtes de couches à cacher dans la chambre, à mettre à la récupération. Les couches lavables peuvent être directement mises dans une étagère, près des vêtements, et c'est beaucoup plus beau à voir que des couches de papier polluantes.

De plus, en allant en voyage ou en visite, il est plus facile d'entrer 24 couches lavables dans un sac/une valise que d'apporter deux boîtes de couches jetables.

Le saviez-vous ?

Chez certains bébés, l'apprentissage des mouvements est plus lent à cause de plusieurs facteurs : on peut observer un retard moteur lié à tonus musculaire plus faible, une force musculaire plus basse pour son âge, ou à cause de particularités articulaires. Si le bébé porte des couches lavables et qu'il y a un « blocage » lorsque l'enfant veut rapprocher ses jambes, il y a plusieurs pistes de solution :

- Est-ce à cause de l'épaisseur de l'insert ? Essayer avec un insert plus petit.
- Est-ce à cause de la largeur de l'entre-jambe ? Faites sur mesure une couche plus étroite avec des inserts de même grandeur, ou trouvez un modèle moins large.

Autre solution :

- Essayez les plates/prépliées (préplates). Elles peuvent s'ajuster selon la largeur de l'entre-jambe de bébé.

Références : *Retards moteurs et couches lavables : y-a-t-il un lien ?*, Enoya, [article en ligne], <https://enoya.qc.ca/chroniques/retards-moteurs-et-couches-lavables-y-a-t-il-un-lien/>, (consulté le 03-02-2020).

Naturel

(absence de produit chimique)

Dans une couche jetable :

Une couche jetable est composée de papier « boostée » avec des produits chimiques pour la rendre absorbante. On peut y retrouver plusieurs composés qui ont été jugés « acceptable » par les compagnies les produisant, mais qui sont connus pour avoir plusieurs effets négatifs sur la santé. Ils peuvent causer des problèmes pulmonaires, des réactions allergiques, de l'asthme, et j'en passe. Ces effets sont pourtant les effets les moins nocifs.

Les dioxines, les TBT et les MTB sont des produits qu'on appelle perturbateurs endocriniens : ils débalancent les hormones et ils s'attaquent à plusieurs organes, ainsi qu'au système immunitaire. Bien sûr, il y a aussi des traces de pesticide cancérigène dont les noms ne seront pas écrits ici.

Imaginez que vous devez changer de 5000 à 7000 fois votre enfant jusqu'à la propreté. Il sera exposé à ces produits chimiques et à ces perturbateurs endocriniens autant de fois, pendant les premières années de sa vie.

Nous ne croyons pas avoir besoin de vous rappelez que les bébés n'ont pas encore le système immunitaire très développé dans leurs premières années, et donc que ces effets néfastes ont beaucoup plus d'impacts négatifs sur eux que si on utilisait les mêmes produits chez un adulte.

Avec quelques recherches, vous verrez qu'il y a toutefois plusieurs options présentes pour éviter le port des couches jetables : les couches lavables, le no-diaper (*Elimination communication*), et autres.

Dans une couche lavable :

La couche lavable, comme vous vous en doutez, est faite de tissu. Il n'y a pas de produit chimique ajouté pour en augmenter l'absorption, pas de produit nocif pour la santé. Les seuls produits présents sont ceux utilisés pour la teinture des tissus, qui sont approuvés par les normes canadiennes et québécoises et qui sont jugés sans danger.

La couche lavable est composée d'un extérieur en PUL, un jersey recouvert d'une mince pellicule plastique qui sert à l'imperméabiliser. Il s'agit du seul plastique de la couche.

L'intérieur, la partie vers le petit utilisateur, peut-être de plusieurs tissus, dont la majorité sont adaptés aux peaux sensibles. Vous pourriez même trouver des couches avec des tissus organiques pour l'intérieur.

Pour l'insert, l'absorbant que l'on met à l'intérieur, on voit souvent des langes de bambou organique, du chanvre, du coton double loop non blanchi. L'usage de produits le plus naturel possible est au premier plan.

Bien sûr, il est possible de se procurer des inserts moins coûteux, qui ne sont donc pas fait avec des tissus jugés « naturel », par exemple le microfibre. Ces inserts sont souvent vendus avec des confections chinoises. Il faut toutefois savoir que les inserts de microfibre libéreront des fibres et des microplastiques avec les lavages : ils ne sont donc pas sans danger.

Afin de continuer cette chaine sans produit chimique, nous vous recommandons des crèmes de change naturelles et des crèmes oléocalcaires.

Rappelez-vous que quelques ingrédients huileux, ou encore le zinc, ne sont pas recommandés dans les couches lavables, puisqu'ils encrassent les tissus et/ou pourraient causés leur détérioration rapide. Vous pouvez trouver des images indiquant les crèmes acceptées dans les couches lavables sur internet ou sur des groupes de couches lavables.

Confortable

Diminution de l'irritation

Les couches jetables contiennent des produits qui servent à l'absorption des liquides, mais ces produits ne différencient pas l'urine de l'hydratation corporelle. Les agents absorbants peuvent donc créer des problèmes de rougeur, d'érythème fessier, et possiblement, de craquement et de petits bobos sur la peau du bébé.

Les couches lavables fonctionnent différemment : le tissu à l'intérieur de la couche, qui est ici du AWJ, permet de laisser filtrer les liquides pour qu'ils soient absorbés par l'insert, caché dans la couche. L'AWJ ne causera donc pas l'assèchement de la peau du bébé ni les problèmes qui viennent avec.

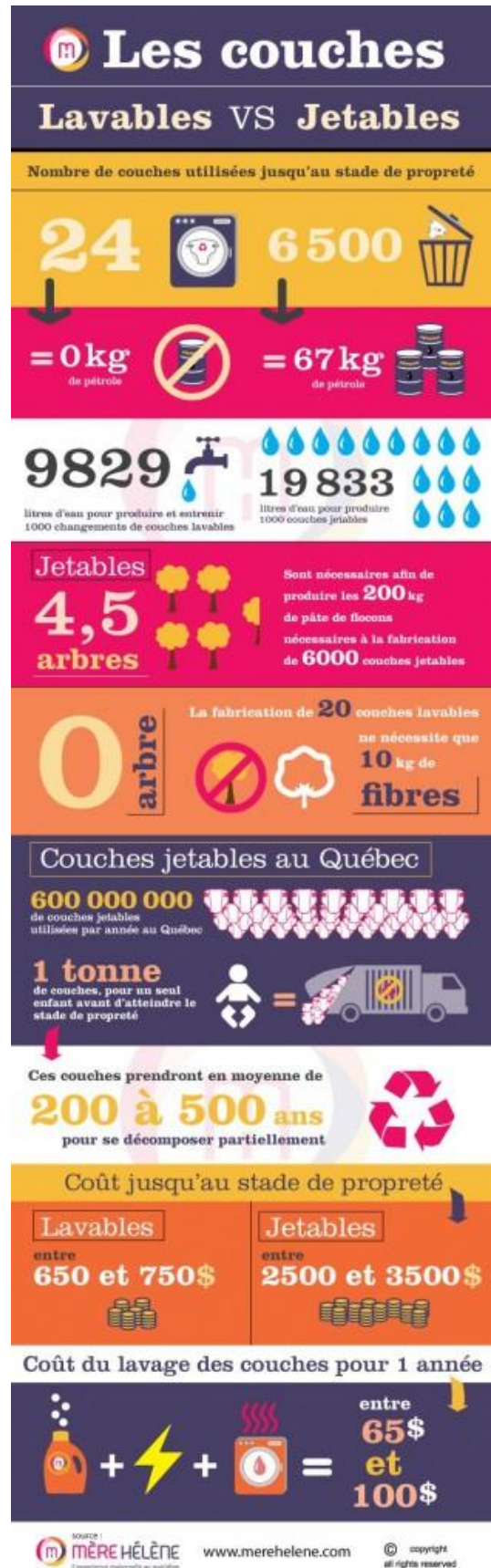
Le fait que la couche soit en tissu fait qu'elle est douce pour les fesses de bébé. Si la couche le rend inconfortable, vous avez toujours la possibilité de contacter une confectionneuse locale et de voir les options ou les adaptations qui pourraient être effectuées sur votre prochaine couche, ce qui n'est pas possible en jetable.

Joli

Les couches lavables viennent en plusieurs formats, en plusieurs couleurs et en plusieurs motifs. Il faudrait être aveugle pour ne pas préférer leur style aux couches jetables blanches, aux dessins parfois pâlots.

De plus, il est possible de faire confectionner sur mesure des couches lavables, avec des motifs et/ou dessins que vous choisirez. Vous pourriez donc avoir une couche souvenir avec les informations de naissance de votre petit ange, ou même avec son premier dessin. N'est-ce pas la plus jolie couche que vous pourriez avoir eu ?

Nous doutons qu'une couche jetable avec ces informations ou ce dessin aurait eu autant de valeur.



Facile d'utilisation

La routine

L'usage quotidien des couches lavables s'incorpore facilement au mode de vie, et il devient facilement automatique : les étapes seront toujours les mêmes, et vous aurez accès à une communauté grandissante pour des conseils ou des outils visuels, si vous en avez besoin.

Vous vous habituerez à la fréquence de lavage et à vous trouver un moment pour préparer les couches pour la journée et le lendemain.

Les étapes

Une couche lavable à poche s'utilise en la remplissant d'insert, avec suffisamment d'absorption dans l'insert pour ne pas qu'il y ait de débordement. Il est possible de combiner plusieurs inserts dans la couche pour atteindre le bon niveau d'absorption, sans toutefois exagérer et les écraser.

Avant l'utilisation

1. Insérer les inserts nécessaires dans votre couche. Assurez-vous de bien les placer.
2. Mettre la couche à Bébé.
3. Attachez les snaps afin qu'il reste au moins deux doigts entre la bedaine et la couche.
4. Vérifier si la couche suit bien les haines. Si c'est le cas, elle est bien mise et elle est de la bonne grosseur. Si elle est *lousse*, vous pouvez l'ajuster au niveau des fesses avec les snaps, sur certaines couches.

Après l'utilisation

- A. Une fois utilisée, enlevez les excréments solides de la couche avec une cuillère de bois ou un bidet.
- B. Retirez l'insert de la couche. (facultatif)
- C. Mettre la couche et l'insert dans un wetbag ouvert (sac imperméable) jusqu'au lavage.
- D. Laver les couches et les inserts utilisés selon votre routine. (*discuté juste après*)

La routine de lavage



Vous devez savoir que la routine de lavage pour les couches lavables ne sera pas la même pour personne. Il n'y a pas de recette miracle : tout dépend de la dureté de votre eau, des minéraux présents, du nombre de jours entre les lavages, de votre lot de couche, de votre laveuse, de votre détergent... Beaucoup de points détermineront la routine de lavage qui vous ira le plus.

Certains groupes sur les réseaux sociaux, ou même certaines personnes, se spécialisent dans la « confection » de routine de lavage, selon vos critères. Vous n'aurez qu'à faire un test de votre eau et elles pourront vous aider à cheminer vers une routine qui vous rendra la vie facile.

Le séchage



Vous pouvez sécher vos couches à la sècheuse, mais il est important de se rappeler que le PUL est un tissu recouvert de plastique, et qu'il y a possibilité de faire décoller le plastique s'il est manipulé encore chaud. **Il faut donc attendre que les couches soient froides avant de les sortir de la sècheuse.**

Nous vous recommandons de faire sécher vos couches au soleil, si c'est possible. Cela rend le séchage plus écologique, moins énergivore, et vous remarquerez avec joie que le soleil a un effet détachant, si vos couches avaient tendance à tâcher.

Les couches doivent être accrochées sur le côté, comme l'image plus haut, afin d'éviter d'user prématurément les élastiques dans les tunnels.

Le décrassage

Vous aurez peut-être à décrasser de temps en temps vos inserts, puisqu'ils se rempliront de détergent et deviendront moins absorbants. Si vous avez remarquer une diminution de l'absorption de vos inserts, vous pouvez regarder sur internet pour une technique de décrassage de vos couches lavables.

Autres informations à savoir

Le fit

Tous les bébés n'ont pas la même morphologie : votre bébé aura besoin d'essayer quelques types de couches, de confectionneuses différentes, pour en trouver qui lui feront et qui ne causeront pas de fuite.

Plusieurs confectionneuses indiquent si leurs couches font mieux aux bébés à petites/grosses cuisses, à petite/grosse bedaine, etc. Vous pourrez toujours demander l'avis des familles qui utilisent les couches lavables, sur les groupes sociaux, en leur demandant leur meilleur fit pour x ou y morphologie.

Retenez qu'un fit parfait à quelques mois pourrait ne pas rester le même. Il se peut que vous ayez besoin de changer certaines couches de votre lot lorsque votre enfant sera un peu plus grand, ou s'il change de morphologie.

Il est intéressant de garder quelques couches qui ne font pas les premiers mois, si vous en avez, pour les réessayer vers un an ou un an et demi.

L'entreposage

Comme vous le savez, vous pouvez utiliser vos couches pour un deuxième bébé. Il est possible d'entreposer vos couches, si ce bébé n'est pas encore arrivé/assez grand pour les porter. Vous devez toutefois savoir que l'entreposage peut mener à l'assèchement des élastiques des couches, qui auront été exposés à l'eau et au détergent.

Il est donc important de les entreposer sous-vide, ou de les laver de temps en temps pour éviter l'assèchement des élastiques.

La location

Si vous ne souhaitez pas acheter plusieurs couches dès le début pour tester leur fit, sachez que vous pouvez louer un kit de couches de plusieurs modèles dans certains magasins qui proposent les couches lavables, ou dans des boutiques de

consigne pour produits écolo. Le service de location est, bien sûr, abordable et vous permettra d'économiser par rapport à l'achat de plusieurs couches.

Les entreprises qui proposent la location vous proposent aussi parfois de s'occuper du nettoyage et de la désinfection des couches, durant la location. Vous pouvez vérifier si ce service est disponible près de chez vous, par internet ou Facebook.

Vous pourriez trouver votre fit parfait à petit prix.

La consigne

Plusieurs boutiques de consigne pour objets écolos existent. Par exemple, à Sherbrooke, vous trouverez Frip'o'Couche, qui met en consigne des couches lavables et tout plein de produits pour bébés, ainsi que des produits artisanaux. Les familles peuvent aller y déposer leurs couches lavables usagées et leur choisir un prix, en accordant un pourcentage à la vendeuse.

Usagée ne veut pas dire en mauvais état : si vous désirez essayer des couches ou en trouvez à petit prix, vous pourriez être joyeusement surprise.

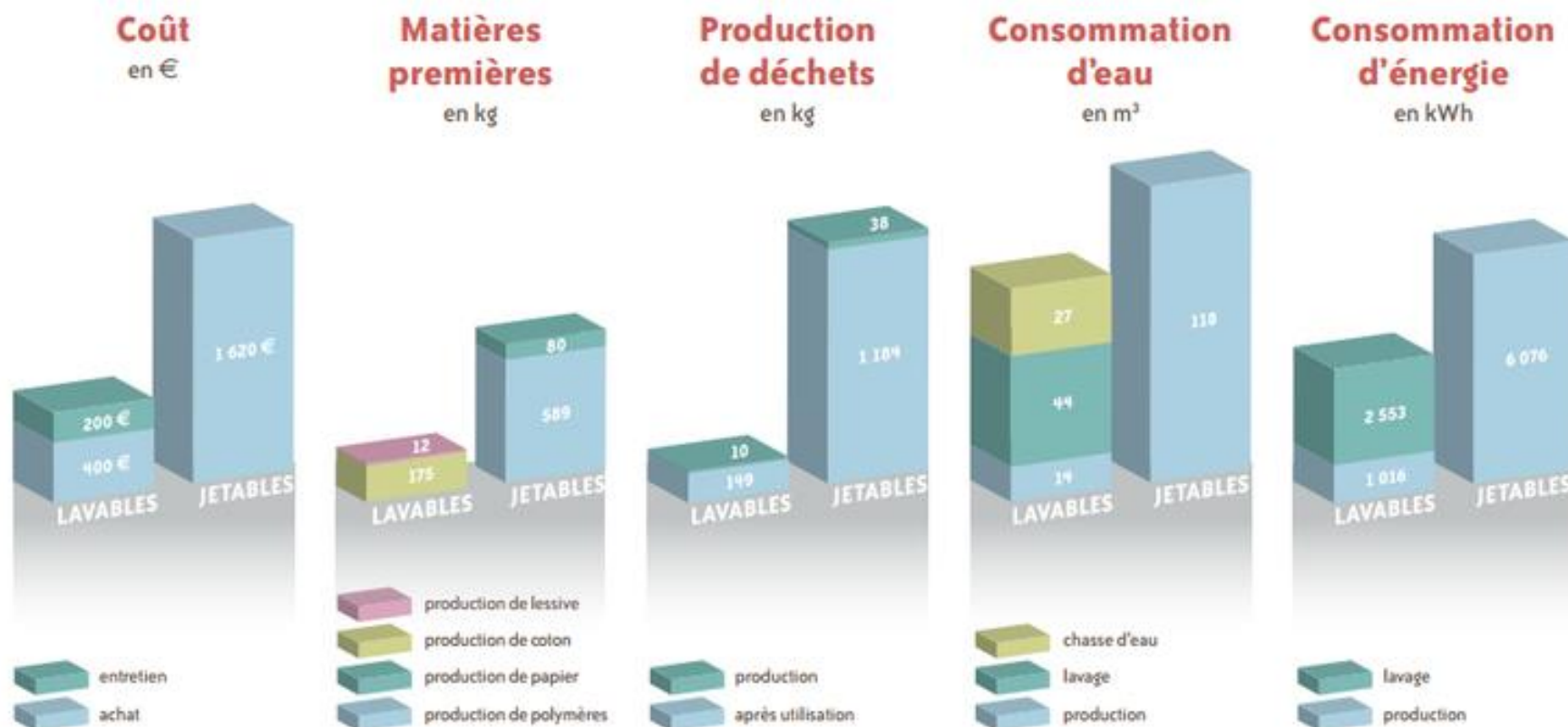
Si, pour une quelconque raison, vous décidez de vendre votre lot, vous pourriez aussi bénéficier de ce service pour vous refaire un peu de monnaie, et pour continuer le côté écologique de vos couches lavables. Plus elles seront utilisées, mieux ce sera.

Les « Diaper Service »

Ces entreprises sont spécialisées dans le/la nettoyage/désinfection/décrassage des couches. Vous pouvez payer pour y faire nettoyer vos couches. De plus, elles peuvent vous conseiller sur leur utilisation et leur entretien.

Vous pouvez trouver plus de renseignements sur ces entreprises en cherchant sur internet, ou encore, dans les groupes de CL sur les réseaux sociaux.

Les chiffres des couches, pour 1 enfant pendant 2 ans et demi



Sources :

- www.bulledecoton.org
- Thèse : « Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables » d'Anne-Sophie Ourth
- L'étude de Lehrburger, Mullen James (Diaper : environmental impacts and lifecycle analysis, janvier 1991)

Références

Informations :

- Connaissances personnelles.
- COUCHES LAVABLES : LE GRAND GUIDE POUR SE LANCER, Argent du beurre, [en ligne], [<https://www.argentdubeurre.com/bons-plans/enfant/puericulture/7567-guide-couches-lavables.html>], (consulté le 1 mars 2020).
- Les couches lavables sont-elles réellement plus écologique ?, Eco-quartier Peter-McGill, [en ligne], [<https://ecoquartierpetermcgill.org/fr/2018/12/13/les-couches-lavables-sont-elles-reellement-plus-ecologiques/>], (consulté le 1 mars 2020).
- *Retards moteurs et couches lavables : y-a-t-il un lien ?*, Enoya, [article en ligne] , [<https://enoya.qc.ca/chroniques/retards-moteurs-et-couches-lavables-y-a-t-il-un-lien/>], (consulté le 03-02-2020).
- Des produits indésirables retrouvés dans les couches jetables, dont certains très toxiques, ce qu'il faut savoir, Bébé zéro déchet, [en ligne], [<https://bebezerodechet.com/home/2017/11/3/couches-jetables-pratique-ou-dramatique->], (consulté le 1 mars 2020).
- Archives pour la catégorie Couches lavables, Voyages et compagnie, [en ligne], [<http://www.delphinedescamps.com/voyage/dossiers/couches-lavables/>], (consulté le 3 mars 2020).

Images :

- « couches-lavables-ecologie », JPG, sur Argent du beurre, [image en ligne], [<https://www.argentdubeurre.com/bons-plans/enfant/puericulture/7567-guide-couches-lavables.html>], (consulté le 1 mars).
- « couches-comparaison1-311x1024 », JPG, sur Voyages et compagnie, [image en ligne], [<http://www.delphinedescamps.com/voyage/dossiers/couches-lavables/>], (consulté le 3 mars 2020).
- « couches », PNG, sur nopoubelles, [image en ligne], [<https://nopoubelles.wordpress.com/2016/04/02/couches-lavables-vs-couches-jetables/>], (consulté le 4 mars 2020).
- « 31369680_2053551258248211_811824706721153024_n », JPG, sur Petit Mouton.ca, [image en ligne], [www.petitmouton.ca], (consulté le 1 mars 2020).