Articles

8 astuces pour bien utiliser les langes lavables

Les couches lavables ne sont pas compliquées à gérer. Il suffit de connaître quelques astuces pour bien les utiliser. Mode d'emploi.

Conseils pour bien utiliser les couches lavables. Photo: Donnie Ray Jones sur flickr [CC-BY]

Difficile à gérer, les langes lavables ? Pas forcément. Le principe est le même qu'avec les langes jetables. Et ils sont la solution écologique pour des petites fesses bien propres.

On veille à bien les utiliser et les entretenir d'une façon écologique et qui les conserve longtemps en bon état. Et c'est encore plus facile si on suit nos 8 astuces.

> **Lire aussi Comment bien choisir ses langes lavables ?**

Sommaire :

1. Faire tremper et laver les langes avant la première utilisation
2. Changer bébé dès que la couche est sale
3. Simplifier le nettoyage des fesses
4. Changer uniquement la partie sale du lange
5. Bien ajuster le lange
6. Convaincre ses garde-enfants
7. S'organiser quand on n'est pas à la maison

8. Donner une seconde vie aux langes quand bébé devient propre

- -

1. Faire tremper et laver les langes avant la première utilisation

Les nouveaux langes de bébé viennent d'arriver ? Avant de lui enfiler, quelques gestes simples pour éviter des futurs problèmes :

- **Faire tremper** les langes pendant **12 heures** dans de l'eau froide : cela augmente leur capacité d'absorption et évite un rétrécissement à la première lessive.
- **Effectuer un premier lavage** en lave-linge. Et on est patient: il faut quelques lavages avant d'atteindre la capacité d'absorption maximale.

2. Changer bébé dès que la couche est sale

On change bébé dès que sa couche est sale. Dans un lange lavable, l'enfant se sentira plus vite inconfortable et peut réclamer plus rapidement qu'on le change.

C'est aussi plus hygiénique. Si les langes jetables se vantent de garder les petites fesses au sec, c'est grâce à des matières très absorbantes. Mais elles laissent quand même la peau au contact de l'acidité de l'urine. Il y alors un risque d'inflammation de la peau, appelée érythème fessier.

3. Simplifier le nettoyage des fesses

Avec les langes lavables, on a opté pour une solution saine et écologique. On continue sur sa lancée pour nettoyer les petites fesses de bébé :

- On nettoie les fesses **simplement à l'eau et éventuellement un peu de savon**. Les laits et les crèmes sont grasses et rendent les langes moins absorbants. On se sert d'un savon doux ou d'une lotion labellisée, aux ingrédients naturels. Puis on les sèche bien en tapotant délicatement. On peut aussi utiliser du liniment fait « maison

». Les fesses de bébé ne s'en porteront que mieux.
- On utilise **des lingettes lavables ou un gant de toilette** doux. Ils réduisent la quantité de déchets et se lavent facilement avec les langes.

Et si on utilise un lange en plusieurs parties, on peut les assembler à l'avance avant de les ranger. On gagne alors du temps lors du change.

4. Changer uniquement la partie sale du lange

Que faire des différentes parties du lange quand on change bébé ?

- Si c'est un modèle « tout-en-un », c'est simple : on met tout le lange dans le bac à langes sales.
- Si c'est un modèle où on peut séparer les parties du lange (le lavable classique, le lange à nouer, le TE2, le TE3), on peut réutiliser ce qui est propre.

Que faire du feuillet de protection ?

Un feuillet de cellulose, souvent placé à l'intérieur des langes, contre les fesses, ressemble à du papier toilette résistant et récolte les urines et les selles.

- **Juste un pipi ?** On **rince ou lessive** le feuillet jusqu'à 3 fois.[1] On le sèche bien avant de le réutiliser.
- S'il y a des **selles**, on les évacue **dans les toilettes** (juste les selles, pas le feuillet !) mais on attend le passage suivant pour tirer la chasse. De cette façon, on économise une chasse d'eau, soit environ 6 litres.
- Quand le feuillet est **trop vieux ou sale** (en cas de selles par exemple), on le jette à la **poubelle**. On évite surtout d'évacuer les feuillets dans les toilettes car ils peuvent boucher les canalisations et poser des problèmes dans les stations d'épuration ou les fosses septiques. On évite aussi d'emballer les feuillets dans un contenant supplémentaire, comme un sac en plastique.

Que faire des parties propres ?

Si l'insert et la culotte sont propres et bien secs, on peut **les remettre** à bébé.

Même chose pour la culotte de protection. Si elle est dépourvue de souillures, on peut se passer de la laver à chaque change. On peut simplement la rincer à l'eau claire.

Que faire des parties sales ?

On respecte quelques règles pour bien entretenir les langes lavables.

> **Voir nos conseils pour laver et sécher les langes lavables.**

5. Bien ajuster le lange

Quand on enfile le lange propre, on veille à ce que **rien ne dépasse de la culotte de protection** (feuillet, insert…).

Le lange doit être **bien ajusté mais pas trop serré**. On règle bien les scratchs ou les velcros du lange à la taille de bébé, en serrant juste ce qu'il faut garantir le confort de l'enfant.

Les langes lavables (surtout les modèles à taille évolutive) sont parfois plus volumineux que les jetables. Si le body est trop petit, on peut utiliser un allonge-body ou choisir des vêtements de taille plus grande.

6. Convaincre ses garde-enfants

Si on veut que son enfant porte des langes lavables, sains et écologiques, reste à convaincre les autres personnes qui s'en occupent régulièrement : la crèche, les grands-parents, la babysitter… Ils ne partagent pas toujours le même enthousiasme pour les couches lavables.

S'il y a des réfractaires, la meilleure solution reste le **dialogue** : on explique, on montre, on écoute les craintes et on trouve des solutions et des compromis. Quelques conseils :

- On prend le temps de **montrer comment les langes lavables fonctionnent**, petite séance de démonstration à l'appui.
- On commence par une **phase de test**. Elle permet souvent de rassurer et de ne pas imposer d'emblée le choix. Cette phase permet aussi de faire émerger les questions pratiques et d'y répondre.
- On facilite le travail. Pas question d'amener des couches, culottes et inserts en tas à la crèche : on assemble les différentes parties à l'avance pour faciliter les manipulations.
- On privilégie les **systèmes les plus simples**, comme le lange tout-en-un (TE1).
- On prévoit toujours bien le matériel : dans le sac de bébé, on glisse assez de couches, de lingettes lavables… et surtout le sac à couches imperméable.

7. S'organiser quand on n'est pas à la maison

Chez papy et mamy, à la crèche ou lors d'une sortie familiale, il faut « stocker » les langes sales en attendant le retour à la maison. Des **sacs imperméables et lavables** existent pour le transport. Ils peuvent contenir plusieurs couches et possèdent une fermeture étanche. Pas de risques de fuites donc !

Une autre solution est l’insert absorbant et jetable. Il ressemble à une serviette hygiénique épaisse à insérer dans le lange. Une fois souillée, on jette cette pièce à la poubelle, comme un lange classique. Comme elle génère des déchets, on réserve cette alternative à de rares occasions.

8. Donner une seconde vie aux langes quand bébé devient propre

Quand les petits bouts découvrent le petit pot et commencent à mettre des culottes lavables, plus besoin des langes.

- S’ils sont encore **en bon état** :
    - on les garde pour un futur enfant (le sien, celui d’un proche…) ;
    - on les vend ou on les donne en seconde main.

- S’ils sont **trop vieux et abîmés**, on ne les jette pas tout de suite à la poubelle, certaines parties (les inserts par exemple) peuvent encore servir :
    - comme chiffon ;
    - comme protection à mettre sur soi lors du rot de bébé après le repas, après plusieurs lavages pour bien les décrasser.

Sources

- « Acquisition de connaissances (via une analyse du cycle de vie) sur les pratiques à promouvoir pour limiter les impacts environnementaux des couches lavables », novembre 2015, ADEME.
- « Nettoyage des couches lavables : Tests bactériologiques », juillet 2015, étude réalisée par les Laboratoires des Pyrénées et des Landes
- « An updated lifecycle assessment study for disposable and reusable nappies », Environment Agency, UK, 2008.

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

[1] Utiliser une feuille de protection 3 fois (en la lavant en machine) réduit l’impact environnemental de 10 à 25 % par rapport à un usage unique.