

## Conseils de lavage

**Avant la première utilisation**, il est préférable de **laver 3-4 fois vos couches en coton** ou bambou (il n'est pas nécessaire de les faire sécher entre-temps), ainsi que double-couches et inserts (mais pas les couches tout-en-1 en polaire). Les couches lavables atteignent leur capacité maximale d'absorption après une dizaine de lavages.

**Stockage** : Après utilisation des couches, plusieurs possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez les mettre directement avec votre linge dans la machine, vous pouvez aussi les mettre dans un seau fermé en attendant d'avoir de quoi faire une lessive de couches. Les couches peuvent y être stockées à sec ou dans de l'eau avec quelques gouttes d'huile essentielle d'Arbre à Thé ou Lavandin qui possèdent des propriétés antibactériennes, ou 1/4 de tasse de bicarbonate de sodium, voire un peu de lessive.

### Lavage :

*Ne pas utiliser d'adoucissant, de blanchisseur chimique, de savon de marseille, ou de NOIX DE LAVAGE car ils diminuent le pouvoir d'absorption des couches ! Pas d'eau de javel non plus.*

Avant de laver vos couches, fermez les velcros pour qu'ils ne s'abîment pas.

Lavage avec le reste du linge ou séparément à 40° ou 60° pour les couches en coton, doubles-couches, inserts et culottes de protection, et 40° pour les couches tout-en-1 en polaire.

Il n'est pas nécessaire de laver les culottes de protection après chaque utilisation, retournez les et faites les simplement sécher. Lavez-les à la main ou en machine à 60°.

Le papier de protection est lavable quelques fois en machine (s'il n'y a pas eu de selles).

### Quelques conseils :

- en cas de traces sur les couches, vous pouvez utiliser du sel détachant dans l'eau de trempage (ou mettre du sel directement dans la machine), ou encore du savon anti-tâches (magasin bio).

- utilisez de préférence une lessive douce et écologique (Ulrich, Ecover, Monoprix Vert...)

- pour garder vos couches douces et souples, ajoutez un bouchon de liquide anti-calcaire dans le compartiment adoucissant de votre machine, ou utilisez des balles de lavage.

- pour que votre linge sente bon, ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles (lavandin, orange...) A utiliser avec précaution car certains bébés peuvent y être allergiques.

**Séchage** : Séchez vos couches à l'air libre (méthode la plus douce et écologique), vous pouvez également utiliser un sèche-linge pour vos couches en coton. Les couches intégrales sont quasi sèches en sortant de la machine (grâce à la polaire "ökotest").

## Comment utiliser les couches lavables ?

1) Une couche lavable se met toujours l'étiquette à l'extérieur.

Mettez-la à plat et posez une double-couche dessus si nécessaire (en fonction du type de couche utilisée et systématiquement la nuit)

2) Ajoutez une feuille de papier de protection.

3) Placez votre bébé sur la couche et fermez-la avec les velcros ou pressions selon le modèle, éventuellement pliez la couche s'il s'agit d'une couche évolutive

4) Ajoutez la culotte de protection (pour les couches coton ou bambou) par dessus et fermez-la, en prenant soin de bien rentrer les bords de la couche qui pourraient dépasser, afin d'éviter les fuites.

*Utilisez une culotte de protection bien adaptée à la taille de votre bébé (si elle est trop petite vous ne pourrez pas rentrer correctement la couche sous la culotte de protection)*

**Astuce** : en laissant les boutons pressions fermés, vous pouvez utiliser les couches Two-Size, One-Size ou les couches tout-en-1 comme des couches à enfiler quand votre enfant commence à marcher...

## Les COUCHES LAVABLES pour bébés vadrouilleurs...



**Bébés en Vadrouille**  
47 bd Henri IV 75004 PARIS  
01 48 87 19 68 / [www.bbenv.com](http://www.bbenv.com)  
mail : [boutic@bbenv.com](mailto:boutic@bbenv.com)

Prix au 15/11/07

## Pourquoi utiliser des couches lavables ?

### Des couches lavables ! Vous vous dites peut-être :

- Quoi ça existe encore !!? On veut nous faire retourner au lavoir ? Moi, je cours tout le temps du métro à la crèche, du boulot à la garderie, jamais le temps d'aller au hammam ...alors les couches lavables, non merci !

...et nous vous comprenons en tant que mamans des Bébés en Vadrouille, souvent débordées entre boutique, mails, listes de courses, devoirs, pédiatre, yoga et ... réjouissances ménagères. Mais voici ce qu'il faut savoir avant d'envisager de froter ou de faire bouillir des langes ...

Les couches lavables d'aujourd'hui sont **sans épingle à nourrice ni pliage savant**, elles s'enfilent comme des culottes et **passent en machine de 40° à 90°**.

Un papier allergène et biodégradable à glisser dans la couche permet de recueillir les selles ; il n'y a donc **pas de tâches à froter**.

Après avoir jeté le papier s'il contient des selles, il suffit de faire tremper les couches usagées dans un seau d'eau avec quelques gouttes d'**huile essentielle d'Arbre à thé**.

Lorsque vous vous apprêtez à faire une machine, ajoutez-les simplement au reste du linge dans le tambour.

Il est préférable d'utiliser une lessive bio et très agréable de mettre quelques gouttes d'**huile essentielle au Lavandin**.

**Les couches en coton et bambou passent au sèche linge** et les modèles "tout-en-un" en polaire Ökotest -très proches des jetables au niveau format - **sèchent en un clin d'oeil** lorsque vous les sortez de la machine.

### Les avantages des couches lavables par rapport aux jetables :

- **moins d'érythèmes** sur la peau des bébés grâce à l'absence de produits chimiques, très absorbants mais toxiques !
- **moins de dépenses** : un investissement de 300 à 800€ contre 50 à 100 € par mois pendant 3 ans (1)
- **moins de poubelles** à descendre tous les jours et fini les paquets à ramener du supermarché (2)
- **moins de temps** dans les couches puisque l'enfant qui sent quand il est mouillé apprend plus vite qu'un enfant en couches jetables

1. y compris le coût des lessives soit 250 € en eau et énergie, l'option lavable est plus économique que le jetable  
2. les couches jetables représentent le plus gros volume de déchet non recyclable : 4550 couches en moyenne par enfant sur 3 ans d'utilisation soit plus d'une tonne de déchets ou un immeuble de 13 étages en hauteur ! Pour leur production on abat plus d'un million d'arbres chaque année.

## Quels modèles choisir et combien de couches ?

Votre choix et le nombre de couches lavables va dépendre de votre disponibilité, de l'âge de votre (vos) enfant(s) et de vos facilités pour le séchage du linge.

Pour les mamans qui ont un congé maternité trop court, les mamans en solo, et toutes celles qui n'ont pas la chance d'avoir un jardin ensoleillé pour étendre le linge, nous recommandons les **couches tout-en-un** (P'tit-en-1 ou IMSE) plus pratiques, et/ou une utilisation à temps partiel des couches coton ou bambou **les 9 premiers mois**.

Le passage à temps plein sera d'autant plus facile avec un **"grand" bébé** qui dort "toute la nuit" et que l'on ne change plus que 4-5 fois par jour, et à ce moment-là les **couches en coton ou bambou** seront plus intéressantes pour l'absorption et l'apprentissage de la propreté.

Et pour vous mettre tout à fait à l'aise avec l'idée du "retour" au lavable, rien ne vous empêche d'alterner des couches jetables (la marque Moltex par exemple, sans composants chimiques) et quelques couches lavables pour les week-ends, surtout les premiers mois de bébé.

De plus en plus nombreuses sont les nourrices et les professionnels de la petite enfance à recommander les couches lavables (certaines nourrices et quelques crèches les acceptent à condition que les parents les ramènent le soir). Elles évitent les irritations, et favorisent l'ouverture des hanches des bébés car elles sont plus épaisses.

Pensez à vous équiper en **bodies ou en culottes une taille au dessus** si vous prenez des couches coton ou bambou.

**lessive quotidienne** : 12 à 15 couches

**lessive tous les 2-3 jours**: une 20aine de couches pour un nouveau-né, une 15aine pour un bébé plus grand

(compter 5 couches en moins avec des P'tit-en-1 ou IMSE)

### Les accessoires indispensables

Pour les couches en coton ou bambou type One size, Two size, Ultrafit ou P'tit bambou : 2 à 3 culottes de protection par taille et 8 à 10 doublures en coton ou bambou qui permettent d'augmenter la capacité d'absorption de la couche (pour la nuit ou les siestes longues)

Pour des couches tout-en-1 à poche (P'tit-en-1 ou IMSE) : 1 à 2 inserts par couche

**En option** : papier de protection biodégradable permettant de jeter les selles directement dans les toilettes, et sacs étanches, pratiques lors des déplacements, permettant de stocker 2 à 3 couches mouillées.

### Tableau comparatif

COUCHES	Ptit-en-1	TE1 Bio IMSE	Two-size	One-size	P'tit Bamboo
absorption	+	++	++	+++	+++++
séchage	++++	++++	++	+	+
ergonomie	++++	++++	+++	++	+++
coût	+	+	+++	++++	+++
longévité	+++	+++	+++	++	++

### Lingettes lavables

**Velours de coton couleur ou velours de coton bio naturel**  
2,50€ l'une ou 2€ à partir de 5



En velours tout doux pour le change, le visage et les peaux sensibles.

### Coussinets d'allaitement en 100% flanelle de coton BIO

4€ la paire, 11€ les 3 paires

Indispensables aux mamans qui allaitent pour contenir les éventuelles montées de lait et ne pas tacher les vêtements.

Doux et agréables, ces coussinets sont très absorbants et lavables en machine.



### Huile protectrice écologique pour bébé, 175 ml 17€

Idéale pour les massages sur tout le corps.

Le mélange de fleurs de soucis et de fleur d'hibiscus (bio certifiées Ecocert) hydrate vitalise et assainit en profondeur.



### Baume fessier écologique, 60g 14€

Composé d'huiles et de cires végétales très riches et pures (tournesol, ricin, beurre de mangue, etc.) et d'huile de Calendula, hydrate en profondeur les fesses de bébé à appliquer abondamment après chaque changement de couche pour assurer protection et santé de l'épiderme.



### Trousse cadeau pour bébé écolo 34€

L'essentiel pour les besoins de bébé. Contient 1 shampoing douceur (175 ml) et 1 bain apaisant (175 ml) aux extraits d'hibiscus, vitamine A, gel d'aloès, beurre de mangue et huiles essentielles de bois de rose, lavande, camomille et géranium, + 1 savon au calendula et à la camomille (100g).



### Collier d'ambre 18€

Pour apaiser bébé lors des poussées dentaires

La tradition populaire conseille aux mamans de faire porter un collier d'ambre aux bébés quand leur gencives sont douloureuses, lors des poussées dentaires, également pour les fortifier et les aider à dormir.



### Petite brosse bébé 10€

très douce, en hêtre et poil de chèvre



### Racine de violette 12€

Les racines de violette de l'Iris Fiorentina sont traditionnellement utilisées pour calmer le mal de dents des bébés. Les alcaloïdes qu'elles contiennent facilitent la première dentition. De nombreuses sages-femmes recommandent la racine de violette pour son effet sédatif.

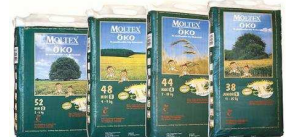
### Couches jetables écolos

19€ le paquet ou 18€ à partir de 2, recommandées par le magazine Ökotest

Moltex Öko est une couche jetable fabriquée à partir de cellulose non blanchie, de couleur naturelle. Elles assurent une meilleure protection contre les irritations et réductions des odeurs grâce à des extraits d'herbes naturelles imprégnant l'intérieur de la couche. Les sachets d'emballage de vos Moltex Öko peuvent être mis au compost.

- garanti sans TBT ni autres substances biocides

- gel alimentaire à la place du gel chimique utilisé dans les autres couches jetables



## LES ACCESSOIRES

**Les doubles couches :** Elles servent à augmenter la capacité d'absorption des couches et s'utilisent avec n'importe quel modèle en renfort. Plus petites et plus fines que les inserts (ne conviennent pas pour être glissées dans les poches des couches Tout-en-1), elle sont à placer contre la peau de bébé.

**Le coton sèche plus vite, le bambou est plus absorbant, le polaire garde les fesses de bébé au sec, parfait pour la nuit.**

- **Coton bio** : 4,50€ l'une, 4€ à partir de 2
- **Bambou** : 4€ l'une, 3,50€ à partir de 2
- **Bambou/micropolaire** : 5€ l'une, 4,50€ à partir de 2



**Culotte de protection Vento** en PUL, *pressions à la taille et aux cuisses*, imperméable, laissant respirer la peau. **Efficace, sèche assez vite, lavage machine à 60°.**

14€ l'une, 13,50€ à partir de 2

**Tailles**  
S (3-6 kg)  
M (5-10 kg)  
L (9-15 kg)  
XL (+14 kg)



**Culotte de protection IMSE VIMSE à velcro**, extérieur en **100% coton bio**, intérieur en PUL.. S'ajuste parfaitement à la morphologie de bébé, **comporte des goussets (permet d'éviter les fuites) qui ne marquent pas la peau de bébé.**

Lavage machine 60°. (Attention taille petit)  
16,50€ l'une, 16€ à partir de 2

**Tailles**  
S (5-8 kg)  
M (7-10 kg)  
L (9-12 kg)



**Papier de protection**

durée 1 mois 1/1 env,  
100 feuilles

**Boîte Popli** 4,50€

**1 rouleau** 6,20€



Biodégradable. Permet de jeter les selles dans les toilettes, augmente la capacité d'absorption des couches.

**Facilite l'entretien et peut être lavé et réutilisé s'il n'y a pas eu de selles. Les feuillets Popli sont plus fins. Garde les fesses de bébé au sec.**

**Sac étanche**

4,50€

Imperméable, se ferme avec des boutons pressions.



**Pour 2 à 3 couches mouillées, pratique lors des déplacements.**

**Peau de mouton** 75€

Tannage végétal et sans métaux lourds. Les bienfaits de la peau de mouton sont multiples. Chaude en hiver, fraîche en été, la peau de mouton a un grand pouvoir d'isolation thermique mais aussi la propriété d'absorber l'excès d'humidité. Elle apporte aux tous petits un sentiment de sécurité lorsqu'ils ne sont pas dans vos bras. Elle favorise la détente et le sommeil de bébé.



**Huile essentielle**

Arbre à thé 9€  
Lavandin 5€  
100% BIO

Mention Nature et Progrès



**Pour désinfecter vos couches avant de les laver, faites les tremper dans un seau fermé et rajoutez quelques gouttes d'huile essentielle.** Le Melaleuca et le Lavandin ont un grand pouvoir antiseptique et préviennent les irritations de la peau et des muqueuses.

# NOS LOTS D'ESSAI

**Bébés en Vadrouille**  
47 bd Henri IV 75004 PARIS  
01 48 87 19 68 / [www.bbenv.com](http://www.bbenv.com)  
mail : [boutic@bbenv.com](mailto:boutic@bbenv.com)



Pour se lancer, à notre avis, pas de meilleure solution que le **lot d'essai** qui vous permet de tester **5 changes complets** avec des coupes et des matières différentes. Vous pourrez vous ré-équiper par la suite en connaissance de cause selon vos préférences. Car tous les bébés sont uniques et les parents aussi !

**Lot d'essai nouveau-né**  
**5 changes complets**  
**131€ au lieu de 140,70€**  
**taille S(0-9 mois environ)**

- \*1 couche tout-en-1 à poche + 1 insert « P'tit-en-1 » **taille 1 (3-9 kg)**
- \*1 couche intégrale en coton BIO « IMSE » **taille S (5-8 kg)**
- \*1 couche en coton « Two-size » **taille S (3-9 kg)**
- \*1 couche en coton évolutive « One-size » (**taille unique 3-15 kg**)
- \*1 couche en bambou **taille 1(2,5-9 kg)**
- \*1 insert bambou
- \*1 doublure coton BIO
- \* 1 doublure « bébé au sec » bambou/polaire
- \*1 culotte de protection BIO **taille S (5-8 kg)**
- \*1 HE lavandin
- \*1 rouleau de papier de protection

**Lot d'essai grand bébé**  
**5 changes complets**  
**136€ au lieu de 145,70€**  
**Taille M(9-18 mois) ou L(1-3 ans)**

- \*1 couche tout-en-1 à poche + 1 insert « P'tit-en-1 » **taille 2 (8-16 kg)**
- \*1 couche intégrale en coton BIO « IMSE » **taille M (7-10 kg) ou L (9-12 kg)**
- \*1 couche en coton « Two-size » **taille L (8-16 kg)**
- \*1 couche en coton évolutive « One-size » (**taille unique 3-15 kg**)
- \*1 couche en bambou **taille 2(5-16 kg)**
- \*1 insert bambou
- \*1 doublure coton BIO
- \* 1 doublure « bébé au sec » bambou/polaire
- \*1 culotte de protection BIO **taille M (7-10 kg) ou L (9-12 kg)**
- \*1 HE arbre à thé
- \*1 rouleau de papier de protection

## Nos couches coton ou bambou (à utiliser avec une culotte de protection)

### Two-Size



**Couche  
100% coton**

Tailles  
S (3-9kg)  
L (8-16kg)  
XL (+16kg)

**Taille S** coton 13,50€ l'une, 12,30€ à partir de 5  
coton bio \* 15,50€ l'une, 14,50€ à partir de 5  
**Taille L /XL** coton 14,50€ l'une, 13,30€ à partir de 5  
coton bio \* 16,50€ l'une, 15,50€ à partir de 5

100% coton éponge, souple et efficace, pressions à la taille et aux cuisses, entrejambe élastique, coupe taille basse, avantageux pour les petits formats.  
**Plus absorbante que les tout-en-1, et moins épaisse que les évolutives en coton, elle peut se mettre de jour comme de nuit, et pourra servir à plusieurs enfants**  
Nécessite une double-couche pour la nuit.

### One-Size



**Couche en  
coton**

Taille unique  
de 3 à 15 kg

coton 15,50€ l'une, 14,30€ à partir de 5  
coton bio \* 17,50€ l'une, 16,50€ à partir de 5

85% coton éponge et 15% polyester, réglage par pliage simple, pressions à la taille, double-couche incluse.  
**Excellente absorption, bonne ergonomie, se plie en tout petit, même pour prématurés. De la naissance à 2 ans et demi environ.**

### P'tit Bamboo Couleur



**Couche 90%  
éponge de  
bambou, 10%  
polyester**

Tailles  
1 (2,5-9 kg)  
2 (5-16 kg)

20€ l'une 19€ à partir de 5

100% éponge de bambou, fine, souple et très absorbante, pressions à la taille et aux cuisses, Très polyvalente, absorption modulable grâce à la doublure amovible. Parfaite pour le jour et la nuit !  
Disponible en 3 couleurs : turquoise, vert et rose.

**Peut s'utiliser en taille unique à partir de 5kg !  
Le bambou absorbe 2 fois plus que le coton, il est antibactérien et cultivé sans pesticides.**

## Nos couches Tout-en-1

modernes, faciles à utiliser, elles sont idéales pour la journée

### Couche intégrale BIO



Taille s  
S (5-8 kg)  
M (7-10 kg)  
L (9-12 kg)

23€ l'une 22€ à partir de 5

Coton bio et PUL..Très douce, absorbante.  
Fermeture par velcro, extérieur en PUL, intérieur en éponge de coton bio. Système portefeuille avec 2 inserts à l'intérieur, soit coton BIO, soit micropolaire (effet bébé au sec) contres les fesses de bébé.  
Couche intégrale à goussets (**qui ne marquent pas les cuisses de bébé.**)  
(Attention taille petit)

### P'tit-en-1 + 1 insert



Tailles  
1 (3-9 kg)  
2 (8-16 kg)

23€ l'une 22€ à partir de 5

La couche **P'tit-en-1** est une couche moderne à poche, facile d'utilisation et d'entretien, avec une coupe confortable (fermeture sur le côté) et ergonomique (ajustement séparé ventre/cuisses). Elle est livrée avec un insert, possibilité d'en rajouter pour moduler l'absorption. **Fine et légère, douce, facile à mettre et à entretenir car elle sèche très vite. Idéale pour les premiers mois et en couche de jour, car elle prend peu de place sous les vêtements.**

Les Ptit-en-1 sont en polyuréthane laminé (PUL) imperméable à l'extérieur, et l'intérieur est en micropolaire qui garde bébé parfaitement au sec, idéale pour les peaux sensibles (certifiée Ökotest).

### Insert supplémentaire (à glisser dans la poche des P'tit-en-1)



Microfibre ou  
bambou

7,50€ l'un, 7€ à partir de 2 *en microfibre*  
8,50€ l'un 8€ à partir de 2 *en bambou*

Les inserts constituent le noyau absorbant des couches tout-en-1 à poche. Cet **insert** se plie en deux dans la poche de la couche et se déplie pour un séchage plus rapide. Il offre ainsi une absorption équivalente à celle de 2 inserts simples. Existe en taille 1 ou 2.  
**Indispensable avec les Tout-en-1 à poche, en général on utilise 1 insert pour le jour et 2 pour la nuit.**  
**2 matières très absorbantes :**  
**- le bambou est le plus absorbant, mais sèche lentement**  
**- la microfibre sèche en quelques heures, recommandée si vous n'avez pas de sèche-linge**