




Le collège des bourgmestre et échevin-e-s vous propose

LANGE LAVABLE MODE D'EMPLOI

*Beau, économique et sain
pour la peau des bébés !*

Etterbeek

Les langes lavables, une alternative :

-  **saine** pour la santé de votre bébé, qui en porte 24h/24 pendant plus de 2 ans.
-  **facile d'entretien et d'usage** : tout se lave dans la machine à laver ou via un service de nettoyage adapté.
-  **confortable et stylée** : un large choix de modèles pour s'adapter à votre bébé, avec des couleurs et motifs à la mode.

POURQUOI UTILISER DES LANGES LAVABLES ?

Un bébé porte en moyenne 5 à 6 langes par jour, de la naissance à la propreté (2,5 ans), soit :



5000 LANGES JETABLES



Prix moyen
0,33€/lange + le coût
d'enlèvement des poubelles
= ± 1800 €



1 tonne de déchets !

**Matières plastiques
et chimiques**

- ✗ Irritations, rougeurs, sécheresse vulvaire dues à l'utilisation de gel super-absorbant
- ✗ Utilisation de parfums de synthèse, substances allergisantes et perturbateurs endocriniens
- ✗ Température plus élevée dans le linge, avec effets possibles sur la fertilité des garçons



25 LANGES LAVABLES

lavés tous les 2-3 jours



Prix moyen
30€/lange + dépenses
d'énergie, d'eau et de lessive
= ± 1000€

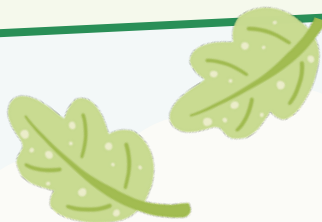
+ possibilité de les réutiliser/revendre



150 kg de déchets

Matières naturelles

- ✓ Moins de risques d'irritations, rougeurs et allergies
- ✓ Apprentissage plus rapide de la propreté
- ✓ Change plus fréquent qui augmente le confort de bébé



À QUOI RESSEMBLE UN LANGE LAVABLE ?

Il est composé de 3 ou 4 parties.



Feuille de protection en papier

Se place directement contre les fesses de bébé. On la jette une fois souillée.

Insert¹

On peut ajouter un insert pour augmenter l'absorption la nuit ou au fur et à mesure que bébé grandit.

Couche absorbante en tissu

Sur-culotte²

Partie extérieure de la couche qui est imperméable et qui permet à bébé d'éviter d'être mouillé.



Pour vous lancer, choisissez :



Un modèle : classique, tout en un (TE1), tout en deux (TE2) ou tout en trois (TE3)



Un système de tailles : fixes ou évolutives



Des matières : pour la sur-culotte et pour la couche absorbante



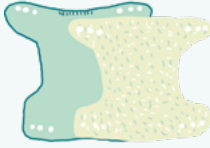


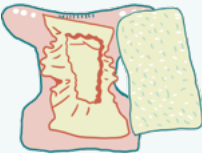
Un système de fermeture : velcro ou pressions pour les plus courants

¹ Aussi appelé « booster »

² Aussi appelée « culotte de protection » ou sur-couche

CHOISIR UN LANGE LAVABLE

CHOISIR LE MODÈLE : LES + ET LES -

<p><i>Classique</i></p> 	<p><i>Tout-en-Un</i> TE1</p> 	<p><i>Tout-en-Deux</i> TE2</p> 	<p><i>Tout-en-Trois</i> TE3</p> 
<p>1 linge en tissu absorbant préformé + 1 sur-culotte</p>	<p>1 couche absorbante en tissu cousue à 1 sur-culotte</p>	<p>1 insert absorbant à glisser dans une nacelle imperméable, qui s'attache dans 1 sur-culotte en tissu</p>	<p>1 insert absorbant à glisser/accrocher dans 1 sur-culotte</p>
<p>+</p> <p>LE + SÛR</p> <ul style="list-style-type: none"> • convient à toutes les morphologies ; • idéal pour les nuits et gros pipis 	<p>+</p> <p>LE + SIMPLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • s'utilise comme un linge jetable 	<p>+</p> <p>LE + PRATIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • peut convenir de jour comme de nuit ; • possibilité de combiner avec différents modèles et de marques 	<p>+</p> <p>LE + INNOVANT</p> <ul style="list-style-type: none"> • réduit les quantités de tissus à laver
<p>-</p> <ul style="list-style-type: none"> • temps de séchage long ; • effet « gros popotin » 	<p>-</p> <ul style="list-style-type: none"> • usure plus rapide car le linge est lavé en entier à chaque change ; • moins adapté pour les nuits 	<p>-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation du linge en amont 	<p>-</p> <ul style="list-style-type: none"> • préparation du linge en amont ; • modèle moins répandu

CHOISIR LE SYSTÈME DE TAILLE



Le linge « à taille fixe »

Des langes de différentes tailles en fonction du poids et de l'âge du bébé, qui s'ajustent bien à toutes les morphologies. Ce système demande un plus grand investissement financier puisqu'il implique l'achat des différentes tailles au fur et à mesure que bébé grandit.



Le linge « évolutif »

Des langes qui s'adaptent à la taille des enfants grâce à des boutons pressions sur la hauteur et la largeur, qui permettent d'agrandir le linge au fur et à mesure que bébé grandit. Ce système est plus économique (il s'utilise de 5 à 15 kg environ). Mais, en fonction de la morphologie et du poids de votre enfant, vous devrez peut-être le combiner à des langes de plus petites (nourrisson) ou plus grandes tailles (après 2 ans).

ASTUCES

Comme pour le jetable, un linge bien ajusté et adapté prévient les fuites !

Pour les nouveaux-nés ou les petits poids, utilisez un tétra en-dessous d'une sur-culotte pour une absorption efficace !

Bébé a de fines cuisses ?

Optez pour des langes à « doubles goussets » pour des élastiques bien ajustés sur les cuisses.

Utilisez un body de taille supérieure ou utilisez un « allonge-body » pour éviter de comprimer le linge.

CHOISIR LE SYSTÈME DE FERMETURE

Pressions ou velcro ? Ces 2 systèmes de fermeture conviennent à tous les bébés et le choix dépend de vos préférences d'utilisation.



Le **velcro** permet d'ajuster la taille au plus près (comme un linge jetable) mais nécessite d'être refermé avant lavage sous peine de s'accrocher à votre linge.



Les **pressions** sont plus durables dans le temps mais peuvent être plus difficiles à fermer.

CHOISIR LA MATIÈRE

Les langes lavables se sont modernisés, notamment grâce à la diversité des matières proposées, qui ont chacune leurs avantages.

<i>Le coton</i>	<i>Le bambou</i>	<i>Le chanvre</i>	<i>La micro-fibre</i>	<i>Le tencel (eucalyptus)</i>
				
fibre naturelle ; existe aussi en bio	fibre naturelle ; existe aussi en bio	fibre naturelle	synthétique ; existe en labels écologiques	fibre naturelle
économique ; bon rapport qualité-prix	antibactérien ; doux ; absorption ++	antibactérien ; écologique ; absorption ++	résistance ++ ; absorption ++ ; sèche très vite ; effet « fesses au sec »	absorption ++ ; très doux
peut devenir rêche à l'usage	temps de séchage long	temps de séchage long ; peut devenir rêche à l'usage	matière synthétique	plus cher ; ne résiste pas au sèche-linge

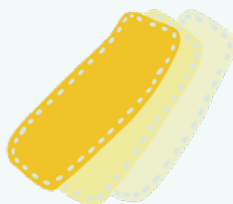


ASTUCE

Au fur et à mesure que bébé grandit, ses pipis aussi !

Ajoutez des boosters dans le linge afin d'augmenter ses capacités d'absorption.

Utilisez-les également pour les siestes et les nuits.



COMMENT CHANGER SON BÉBÉ EN LANGE LAVABLE ?

Comme pour les langes jetables, prévoyez un « espace de change » à la maison. Veillez à bien avoir tout à portée de main et préparez vos langes à l'avance pour un change facile et rapide.

1



Enlever le linge sale.

2



Jeter la feuille de papier dans la poubelle orange des déchets organiques (ou sacs blancs).

Les selles dures peuvent être jetées dans la toilette mais pas les feuilles de papier, qui risquent de créer un bouchon.

3



Mettre le reste du linge dans un seau hermétique ou un sac imperméable.

4

Nettoyer bébé à l'aide d'un gant et d'eau, puis bien sécher ses fesses.



5

Mettre le linge propre préparé. Ajuster correctement au niveau de la taille et des cuisses, comme pour une couche jetable.





L'Office national de l'enfance (ONE) recommande simplement l'usage du **gant de toilette et de l'eau** pour le change.

Au besoin, utilisez **un savon doux** (sans parfum).



Évitez l'utilisation de lingettes jetables qui sont un fléau environnemental (pollution, obstruction des stations d'épuration, ...) et qui contiennent des substances chimiques.



Si vous utilisez du **liniment**, vérifiez sa composition (la plus simple possible) et **limitez son utilisation** (petite quantité, pas à chaque change) pour éviter l'encrassement des langes.



En cas de rougeurs, soupoudrez de l'argile blanche bio pour absorber l'humidité et favoriser la cicatrisation.



ASTUCES

En cas de pipi, la feuille de papier peut être réutilisée plusieurs fois en la lavant en machine avec l'ensemble des langes.

Pour éviter les fuites, assurez-vous que la partie absorbante et la feuille de papier ne dépassent pas de la sur-culotte.



Pour les déplacements, prévoyez un **sac en tissu imperméable**.

Pour le stockage de vos couches à la maison, utilisez un **seau hermétique**.

Il est déconseillé de stocker les langes lavables dans l'eau en raison de la propagation de bactéries.

COMMENT ENTREtenir vos LANGES LAVABLES ?

LE RODAGE

Indispensable pour les nouvelles couches !

Avant la première utilisation, faites tremper vos langes une nuit puis lavez-les plusieurs fois en machine pour les rendre bien absorbants (comme pour des essuies neufs).

LE LAVAGE À LA MACHINE : SIMPLE ET FACILE !

1

Stockage

Maximum 3 à 4 jours, dans un seau ou filet, à sec.



2

Rinçage/Prélavage

Cycle court (10-15'), pour évacuer les résidus, sans lessive ni adoucissant.



3

Lavage

À 40°C ou 60°C, cycle long/coton, ½ dose de lessive, pas d'adoucissant, essorage à 1200 tours.

Pour les sur-culottes, un lavage à 30°C avec le reste de votre linge suffit. Le lavage quotidien à 60°C risque de les abîmer.

En cas de maladie ou de langes très sales, lavez les parties absorbantes à 60°C.

Pour être bien lavées, les couches doivent être déposées ouvertes dans la machine à laver.



4

Séchage

Selon le modèle choisi, à l'air libre ou au sèche-linge, sauf les sur-culottes en PUL.

ASTUCES

Utilisez de **la poudre à lessiver écologique sans phosphate ni glycérine** qui diminue le pouvoir absorbant des langes. Évitez aussi de surdoser la poudre (1 à 2 CàS max).

N'utilisez pas d'adoucissant, qui graisse les fibres et diminue le pouvoir absorbant.

Évitez l'usage des cristaux de soude et du vinaigre qui abîment les élastiques des langes ainsi que les joints de votre machine.



Si possible, séchez vos langes à l'air libre, le soleil est un excellent blanchissant.

Évitez de les faire sécher dans votre pièce de vie et, le cas échéant, aérez au maximum pour évacuer l'humidité à l'extérieur de votre logement.

Ne séchez pas vos langes sur le radiateur.

Utilisez plutôt un **étendoir** à accrocher ou poser devant.



Pour les **peaux sensibles**, utilisez un voile de protection lavable en polaire, soie, suédine ou laine.



Surveillez régulièrement l'**état du lange** et changez-le toutes les 2h à 3h, en particulier après les siestes, les repas ou le biberon.



Changer bébé au bon moment diminue les risques de fuites ou d'irritations.

ASTUCE

Selon le modèle choisi, il est conseillé d'avoir environ 10 sur-culottes et 20 parties absorbantes, qui vous permettront de faire une lessive tous les 2 à 3 jours. Pour le change, une trentaine de gants de toilettes ou lingettes lavables seront également nécessaires.

LE DÉCRASSAGE : À FAIRE PONCTUELLEMENT !

La partie absorbante des langes peut s'encrasser avec le temps, en fonction de l'utilisation de liniment, de crème de change, la présence de calcaire dans l'eau, etc. Un nettoyage plus intensif peut être nécessaire, lors d'achat en seconde main, par exemple.

Comment savoir si vos langes sont encrassés ?

- Ils n'absorbent plus aussi bien qu'avant, il y a des fuites régulièrement.
- Ils conservent une odeur d'urine, même après avoir été lavés en machine.
- Votre enfant a les fesses irritées.



Faites le test suivant : versez doucement un filet d'eau sur les parties absorbantes et pressez légèrement. Si l'eau perle ou coule à la surface du linge sans être absorbée, un dégrassage s'impose !

Comment procéder ?



En prévention, nettoyez régulièrement les parties **absorbantes** en effectuant **un lavage supplémentaire à 60°C sans lessive** (1X/mois par exemple).



Si vos langes sont encrassés, **frottez** les parties absorbantes **avec du produit vaisselle** écologique, **laisser tremper** une nuit, puis **lavez** à 60°C sans lessive.



Si cela ne suffit pas, laissez tremper toute une nuit les parties absorbantes de vos langes dans de **l'eau chaude additionnée de 3 cuillères à soupe de percarbonate de soude**. Lavez ensuite à 60°C sans lessive.



Si vos langes sont encrassés régulièrement, ajoutez à votre routine de lavage quotidienne, dans le bac pour adoucissant, **un désinfectant spécifique** (type *Miofresh*) ou maison en mélangeant 1 cuillère à café de percarbonate de soude (blanchissant et détachant) et 1 cuillère à café d'acide citrique (anticalcaire et adoucissant).

LES PETITS PROBLÈMES ET LEURS SOLUTIONS !



Les mauvaises odeurs

Décrassez vos langes, adaptez votre routine de lavage selon les conseils donnés plus haut. Vous pouvez utiliser un spray désodorisant spécialement conçu : vaporiser dans le seau ou sur les sur-culottes.



Les fuites

Le linge est-il bien placé ? La partie absorbante ne doit pas dépasser de la sur-culotte.

Est-il bien adapté à la morphologie ? Par exemple, si votre bébé a de fines cuisses, privilégiez des langes à double-goussets. S'il est plus potelé, passez à une taille supérieure.

Certains modèles ou certaines marques peuvent également être plus adaptés.



Utilisez notre prime « location » pour tester plusieurs modèles !



Les tâches persistantes

N'utilisez surtout pas de détergents agressifs. Le soleil est votre meilleur allié en cas de tâches persistantes !



Les rougeurs, irritations, érythèmes fessiers

Changez plus régulièrement la couche de votre bébé, utilisez un voile pour peau sensible ou de l'argile blanche à chaque change.

QUELQUES PAS DE PLUS VERS LE ZÉRO DÉCHET...

Le linge de piscine lavable

Idéal pour les baignades, ce linge offre un confort optimal à votre bébé (il ne gonfle pas, contrairement au linge de piscine jetable), tout en garantissant une tenue stylée grâce aux jolis motifs proposés !

La culotte d'apprentissage lavable

Parfaitement adaptée pour la période d'apprentissage de la propreté, elle est facile à enfiler et permet d'absorber un petit pipi, le temps que votre enfant arrive jusqu'à la toilette.

L'hygiène Naturelle Infantile (HNI)

Cette technique consiste à observer son bébé pour apprendre à communiquer avec lui sur ses besoins d'élimination. Elle peut s'utiliser dès les premiers moments de vie de bébé ou par la suite (avant 18 mois), de manière permanente ou à temps partiel, en complément (ou non) des langes lavables.

L'objectif est de répondre aux besoins naturels de son enfant en instaurant une relation de confiance et en lui permettant de se « connecter » à ses sensations d'élimination.

ASTUCE

Selon les modèles, il est possible d'utiliser un linge de piscine comme culotte d'apprentissage, et vice-versa.

Notre prime communale est valable pour ces 3 éléments :
culottes d'apprentissage, linge de piscine et matériel spécifique pour l'HNI.

PROFITEZ-EN !

BON À SAVOIR

Si vous achetez des langes d'occasion, vérifiez bien leur état : élastiques bien fonctionnels, test d'absorption, ... et assurez-vous que la routine de lavage a bien été réalisée.

Pour vos achats sur le Web, privilégiez des sites spécialisés et de fabrication européenne qui respectent les normes en vigueur (CE).

Préférez l'achat en plusieurs lots et équipez-vous au fur et à mesure, en fonction du modèle qui vous conviendra le mieux.

Lâchez prise !

L'arrivée d'un bébé est un grand chamboulement et nécessite de trouver de nouveaux repères pour s'organiser quotidiennement.

Profitez des services de location et de nettoyage : Écotribu, Dropiz, Snappies, ...

Ne vous mettez pas la pression et trouvez votre équilibre : utilisez des langes jetables ponctuellement lors des déplacements, la nuit ou en vacances, si vous en ressentez le besoin !

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez le dossier complet d'Écoconso (sur leur site Web)
« Un linge lavable, c'est quoi et ça fonctionne comment? »

Regardez les vidéos réalisées par Intradel (sur leur site Web)
ou La Renarde (sur sa chaîne Youtube)

Pour découvrir l'Hygiène naturelle infantile (HNI),
consultez les blogs « Bébé sur le pot » ou « Le petit pot plus tôt »

RÉFÉRENCES

Dropiz et les couches lavables

« Le guide pour tout savoir sur les couches lavables », Maman & bébé nature

« Petit topo sur les langes lavables », BEP/écoconso

« Le linge lavable, c'est facile à changer », Intradel



PRIME LANGES LAVABLES

Beau, économique et sain pour la peau des bébés !

JUSQU'À 250€ PAR ENFANT

100 €

LOCATION (1 mois maximum)

L'occasion de commencer en douceur et tester différents modèles afin de choisir celui qui vous convient !

100 €

ACHAT (50% des factures)

Idéal pour couvrir vos achats de base, tels que langes, sur-culottes et inserts lavables.

50 €

BONUS LOCAL

Optez pour des langes confectionnés en Belgique et bénéficiez d'un coup de pouce supplémentaire !

La prime est réservée aux bébés etterbeekois jusqu'à 3 ans et est octroyée en chèques locaux « Broebel ».



Participez à une séance d'information gratuite :
inscrivez-vous à la newsletter « Etterbeek durable » pour être tenu-e informé-e.



INFOS ET RÉGLEMENT

etterbeek.durable@etterbeek.brussels

02/627.27.85

www.etterbeek.brussels

Etterbeek