

GRAND
LAC

COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

LES COUCHES LAVABLES

Un geste sain pour jeter moins



Ateliers d'information et
prêt gratuit de kits d'essai

 économique

 sain

 de déchets



Une couche lavable, c'est quoi ?

Loin des langes de nos grands-mères, les couches lavables sont aujourd'hui pratiques, efficaces, confortables et esthétiques.

Même s'il existe plusieurs modèles (classique, «TE1», «TE2», «TE3»), une couche lavable est composée de :

- **Une partie absorbante**, généralement appelée "couche" ou "insert", qui peut être renforcée par des "inserts", "boosters" ou "doublure" supplémentaires.
- **Une partie imperméable** et "respirante", souvent appelée "culotte de protection" ou "surcouche", placée à l'extérieur de l'absorbant pour assurer l'étanchéité.
- **Un voile de protection** (facultatif) soit lavable, soit jetable. Placé dans le fond de la couche, il permet de recueillir et retirer les selles plus facilement.

Le cycle de vie d'une couche jetable



Le cycle de vie d'une couche lavable

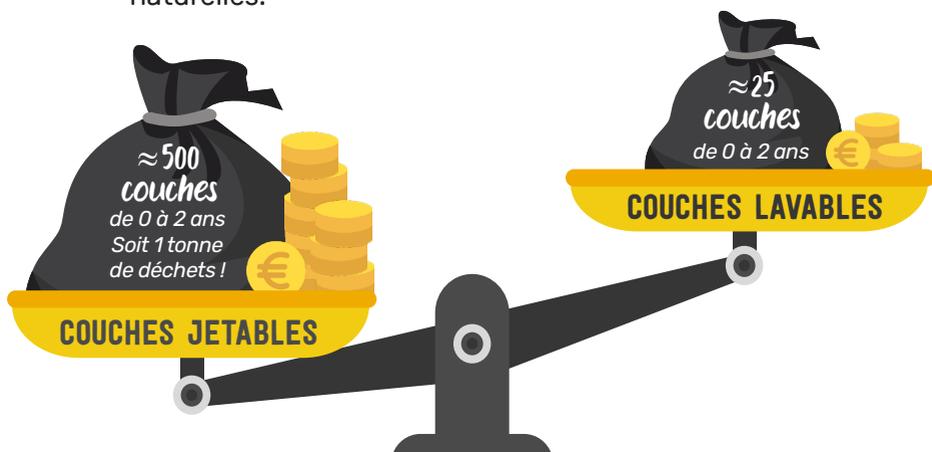




Comparatif couches jetables et couches lavables

Selon le cycle de vie, moins avantageux pour la consommation d'eau, d'électricité et de ressources naturelles.

Jusqu'à 3 fois moins cher !
Entre 500 et 1000 € d'économies pour 1 enfant (coût de l'entretien des couches inclus).



Le saviez-vous ?

- Actuellement, il n'existe aucune obligation pour les fabricants de détailler les composants utilisés dans **les couches jetables**, ni certification, ni labellisation. Une étude a montré qu'une couche jetable peut contenir jusqu'à 50 produits chimiques dont certains déclarés cancérigènes par l'OMS (benzène, HAP...).
- Généralement, les tissus utilisés pour **les couches lavables** sont issus de matières naturelles (cotons, chanvre, bambou...) et sont souvent labellisés (Oeko-tex, GOTS).



Comment ça marche ?



Le stockage avant lavage

Jetez dans la poubelle le voile de protection contenant les selles et stockez les couches à sec, pendant maximum 48h si possible, afin d'optimiser le lavage.



L'entretien

Mettez la dose de lessive recommandée et pensez à choisir une lessive qui ne contient pas ou peu de glycérine.

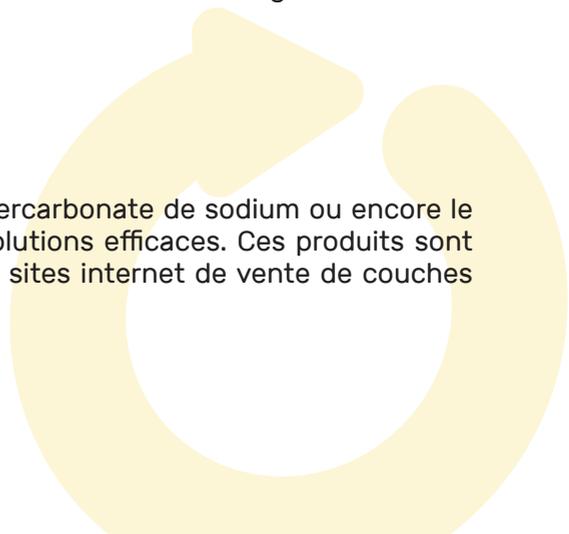
Faites un cycle long à 40°C sans adoucissant (cela encrasse les couches). La partie absorbante peut être lavée à 60°C, mais la partie imperméable doit être lavée à 40°C max.

Attention, si les couches se ferment avec des velcros, pensez à les "fermer" afin qu'ils n'accrochent pas le reste de votre linge.



En cas de tâches ?

Une exposition en plein soleil, le percarbonate de sodium ou encore le savon au fiel de boeuf sont des solutions efficaces. Ces produits sont vendus en magasins bio et sur les sites internet de vente de couches lavables.





SOS idées reçues !

« Les couches lavables ça sent mauvais ! »

Si vos couches sentent mauvais quand elles sont propres :

- Faites un dégrassage (lavez à 60° sans lessive).
- Évitez de trop bourrer la machine à laver.



L'urine des bébés peut sentir plus fort quand ils font leurs dents. Il est possible de faire un rinçage en attendant le lavage.

« Les couches lavables ça donne des rougeurs aux fesses ! »

Si des rougeurs apparaissent subitement sur les fesses :

- Essayez un dégrassage (60°C sans lessive) ou changez de lessive.
- Si elles sont en matière naturelle, mettez un voile polaire par-dessus.
- Si elles ont un effet "au sec", mettez une doublure en matière naturelle.



Il peut aussi s'agir d'une mycose ou de dents qui sortent. Dans ce cas, lavez les couches à 60°C avec un désinfectant.

« Les couches lavables ça fuit ! »

Si la couche fuit :

- Ajustez la couche à la taille, aux ailettes et aux cuisses.
- Vérifiez que le voile de protection ne dépasse pas de la couche.
- Essayez un dégrassage (60°C sans lessive).
- Essayez une autre taille ou un autre modèle.
- Évitez les vêtements trop serrés et n'attachez que la pression du milieu sur les bodys.
- Ajoutez une partie absorbante supplémentaire dans la couche ou utilisez des absorbants spéciaux pour la nuit si bébé fait de gros pipis.



Des ateliers d'information

Proposés par le service Valorisation des Déchets de Grand Lac, **les ateliers sont ouverts à tous sur inscription, gratuits** et animés par les experts de « Couches Lavables et Cie » et « Béb'écolo des Savoies ».

Couches Lavables et Cie
Pour la santé de bébé et de la planète



Scannez-moi !



Retrouvez les dates de nos prochains ateliers d'information : www.grand-lac.fr 

Rubrique : « Protection de l'environnement > Valorisation des déchets > Les couches lavables ».

Empruntez un kit d'essai

A l'issue d'un atelier d'information, si vous souhaitez tester les couches lavables avant d'en acheter, vous pouvez emprunter pendant **3 semaines** l'un des kits que Grand Lac met **gratuitement** à votre disposition.

Les kits existent en plusieurs tailles pour des enfants de 2 kg à 15 kg et sont composés de 15 à 20 modèles de couches différents avec plusieurs accessoires utiles (filet de lavage, sac à couches...).