

Les couches lavables

Mode d'emploi

Dans le cadre
de son plan
de prévention
des déchets,
la communauté
de communes
Bugey-Sud
loue des couches
lavables....
pour vous aider à
faire le pas !!



Opter pour les couches lavables,
c'est 1 tonne de déchets en moins

**Communauté de communes
Bugey-Sud**

34, Grande Rue
01300 BELLEY
Tél. 04 79 81 41 05



BUGEYSUD
Communauté de communes

Réduisons nos déchets !

Trier et recycler ne suffit plus, il devient donc urgent de diminuer notre production de déchets ménagers.

Bien que le tri et le recyclage se soient beaucoup développés depuis les années 90, les opérations de collecte et de traitement des déchets ménagers restent un coût important pour la collectivité et donc pour les ménages.

En 1998

9 242 Tonnes

393 kg/hab/an

(territoire de la CCBS)

En 2015

17 594 Tonnes

579 kg/hab/an

(territoire de la CCBS)

L'accroissement de la production des déchets nécessite de nouvelles capacités de traitement qui sont souvent mal acceptées par la population. Les modes de consommation qui génèrent beaucoup de déchets sont aussi ceux qui consomment le plus de matières premières, d'eau et d'énergie nécessaires à la fabrication des produits et emballages.



**Les couches lavables :
un geste de prévention des
déchets !**

La Communauté de communes Bugey-Sud sensibilise et informe les habitants à l'impact économique et écologique, ainsi qu'à l'aspect pratique des couches lavables, en proposant un nouveau service de prévention :

Le prêt de couches lavables.



Pourquoi choisir les couches lavables ?

[ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX]

Un impact déchets fort

Sur son territoire, la communauté de communes Bugey-Sud estime que l'ensemble des bébés produit en moyenne **456** tonnes de déchets de couches jetables / an.

Un impact écologique



Malgré les lessives répétées des couches lavables qui consomment de l'eau et de l'énergie, si vous respectez les bonnes pratiques dans leur utilisation (machine à laver A/A/A/, machine à pleine charge, lavage à 40°C, pas de sèche linge...), alors l'utilisation des couches lavables est plus écologique. Il faut noter que la production des couches jetables est aussi très gourmande en eau (+ de 20 L d'eau pour fabriquer une couche), et en pollution du fait du blanchiment au chlore et autres produits chimiques (absorbants...)...

De sa naissance à la propreté (2 ans et demi), un enfant en couches jetables produit

1 tonne de déchets !

L'entretien des couches lavables est polluant ?

FAUX...

Même en tenant compte des consommations en eau et énergie nécessaires au lavage, l'écobilan des couches lavables serait plus favorable que celui des jetables.

Nous vous conseillons de diminuer l'impact écologique des lavables en les louant (utilisation à durée de vie maximale) ou en les utilisant pour plusieurs enfants.

[ENJEUX ECONOMIQUES]

Budget couches jetables

1 500 €

A raison de 5 000 changes en 2 ans et demi, vous dépenserez environ 1 500 € pour acheter des couches jetables. Une somme importante qu'il vous faudra déboursier à nouveau pour chaque enfant !

500 €

Budget couches lavables

Réutilisables pour 2 ou 3 enfants, votre investissement de départ sera rentabilisé ! Comptez environ 400 € pour acheter une vingtaine de couches lavables, rajoutez 100 € pour les coûts de lavage....Soit un total de 500 € seulement !

[ENJEUX POUR L'ENFANT]

Les couches lavables, c'est plus sain pour la peau de bébé et plus confortable !

Les couches lavables sont toutes douces et confortables (en fibres naturelles : bambou, coton, chanvre ou en microfibres polyester), en matières respirantes et plus souples que du papier, sans produits chimiques (pas de gel absorbant ou plastique)...Certaines allergies peuvent donc être évitées, et *bye bye* les érythèmes fessiers !

Les couches lavables, c'est joli !

Il existe de nombreux modèles avec des couleurs et imprimés à tous les goûts.

Les couches lavables pour un bébé propre plus vite !

Les couches lavables absorbent moins vite, bébé ressent mieux quand il fait pipi...Une acquisition de la propreté plus précoce qu'avec des jetables !





Quelques conseils pour bien se lancer ?

- L'idéal est d'abord de tester différentes couches pour trouver le modèle qui correspondra à bébé et à votre rythme de vie. Nous vous conseillons **le service de prêt proposé par la communauté de communes Bugey-Sud**.
- Une couche lavable nécessite plusieurs lavages (une dizaine) **avant d'atteindre son plein pouvoir absorbant**. Il faudra donc attendre avant de juger de son efficacité.
- Toujours avoir des **couches jetables en réserve** pour les jours de fatigue, les sorties...
- A titre indicatif, à raison d'une lessive par jour avec des couches qui sèchent vite, un trousseau de 14 couches suffit. Cependant, **avec 21 couches**, ce sera plus confortable (7 couches en utilisation, 7 couches en lavage et 7 en séchage). Le tout dépendra des couches choisies, des conditions de séchage chez vous, du rythme des lessives à la maison, et aussi du mode de garde de bébé..
- Pour **le matériel**, il vous suffit d'une machine à laver, du nécessaire pour sécher votre linge et d'un contenant imperméable et lavable destiné au stockage de vos couches (sac, seau ou poubelle).



Comment entretenir les couches lavables ?

[LE LAVAGE]

- Lavez vos couches le plus tôt possible ou tous les 3 jours maximum.
- Les couches peuvent être lavées avec les vêtements ou le linge maison.
- Après avoir vidé votre matériel de stockage, nettoyez-le et désinfectez-le.
- Choisissez un programme normal avec prélavage entre 40°C et 60°C (bien suivre les températures maximales recommandées par les fabricants).
- Pour les couches à velcros, pensez à les fermer.

[LE SECHAGE]

Les couches doivent être parfaitement sèches avant leur rangement ou leur utilisation, sous peine de mauvaises odeurs, de fuites et surtout d'érythèmes fessiers. **Le séchage sur fil** est recommandé car c'est la méthode la plus écologique et économique. Attention, le sèche linge peut user prématurément les couches.

[LE DECRASSAGE]

Un nettoyage en profondeur est conseillé :

- Au moment de l'acquisition des couches.
- Si bébé est malade : un lavage normal à 60°C garantit l'élimination des agents pathogènes présents dans les couches ou un lavage à 40°C en ajoutant un agent désinfectant.
- lorsque le nombre de fuites augmente (symptôme de la fatigue des fibres absorbantes liée aux résidus de lessive et aux dépôts de calcaire, donc à la dureté de l'eau).
- en cas d'odeurs persistantes après lavages.

Bien choisir votre lessive

Certaines lessives laissent des résidus qui rendent les couches moins absorbantes. Préférez donc une lessive « zéro résidu » sans glycérine ni savon de Marseille.

Évitez aussi les assouplissants, les parfums, les colorants, les agents de blanchiment optique, les ingrédients de protection contre les taches et ne jamais utiliser d'eau de javel.

Enfin, si vous utilisez une lessive zéro résidu, ne mettez que le minimum recommandé.



Les couches lavables, comment ça marche ?

Une Couche lavable moderne, c'est...



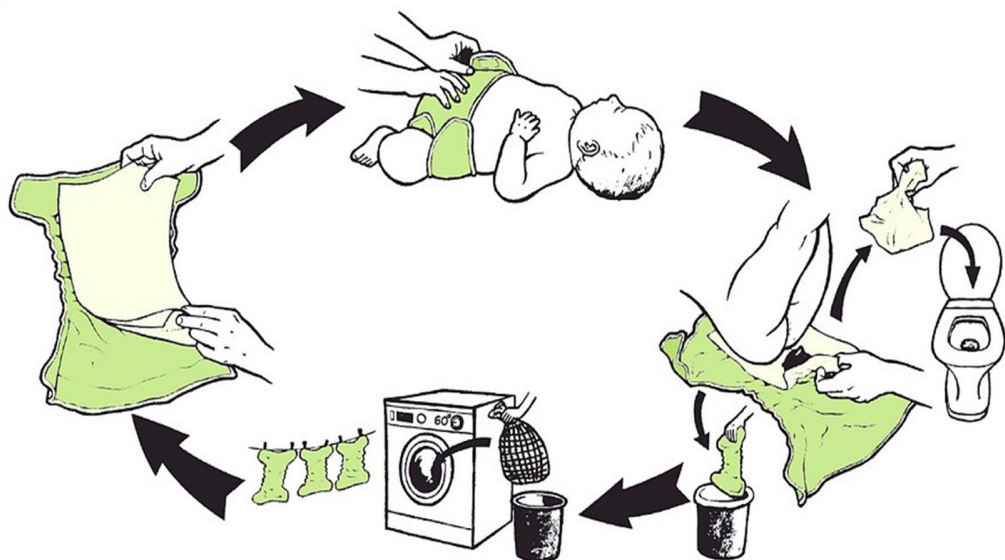
Les couches lavables sont toujours composées :

- > **d'un feuillet hygiénique** pour récupérer les selles,
- > **une partie absorbante** pour les urines,
- > **une partie imperméable** qui évite de mouiller les vêtements de bébé

Découvrez les différents modèles de couches juste après en tournant la page !

[LE CHANGE]

- 1 Préparez vos couches avec un **feuillet de récupération des selles**.
- 2 Changez bébé (nombre de changes en couches lavables équivalent au nombre de changes en couches jetables !)
- 3 En cas de selles, jetez les avec le feuillet dans les toilettes. En cas de pipi, lavez le feuillet.
- 4 Stockez vos couches **à sec** dans un seau, un sac imperméable ou une poubelle destiné à cet effet ou stockez vos couches **dans l'eau** pour mieux détacher les couches. Pour éviter la prolifération des bactéries et des mauvaises odeurs, vous pouvez ajouter des huiles essentielles de lavande ou d'arbre à thé ou du désinfectant pour linge.





Quel modèle de couche lavable choisir ?

[LES DIFFERENTS MODELES]



> LE SYSTEME COUCHE + CULOTTE

Système **le plus économique** et **le plus modulable**. Vous mettez une couche ou un linge puis par-dessus une culotte de protection étanche.

> LES TE1

Comme leur nom l'indique, il s'agit d'une seule pièce qui assure l'absorption et l'étanchéité. Elles s'utilisent **comme des couches jetables**, mais demeurent un peu longues à sécher.



> LES TE2

Il s'agit d'une culotte et d'une couche vendues ensemble. Ces deux éléments se posent d'un seul coup et sont séparables pour faciliter l'entretien. Les TE2 allient **la simplicité** lors du change et de l'entretien, elles sont aussi efficaces qu'un système couche + culotte classique.



> LES CULOTTES D'APPRENTISSAGE

S'enfilent comme une culotte. La partie absorbante permet de limiter les fuites en cas d'accident.



> LES COUCHES LAVABLES POUR LA PISCINE OU LA MER

Idéales pour les bébés nageurs dès les premiers mois de vie. Très pratiques, elles se ferment avec des boutons pressions sur les côtés. Elles ne se gonflent pas d'eau et permettent donc une grande liberté de mouvement. Un filet en maille est cousu à l'intérieur pour garantir confort et « sécurité » pendant la baignade.



[TISSUS]

Il y a plusieurs possibilités qui offrent chacune un compromis entre prix, qualités environnementales et techniques. Quel que soit votre choix et pour prolonger votre geste en faveur du développement durable, préférez des tissus bio ou portant le label Oeko-Tex.

[TAILLES]

Unitailles ou « évolutives » : des couches qui suivent l'enfant de la naissance à la propreté par un système de pression pour réduire la taille. L'investissement est donc réduit, mais puisqu'elles auront été fréquemment portées, les couches resserviront difficilement pour un autre bébé. Aussi, elles peuvent être un peu trop grosses sur un nouveau-né !

Multitailles (S, M et L). L'investissement est certes plus important, mais elles seront mieux adaptées à la morphologie de bébé et pourront resservir ou être revendues.

[LES FIXATIONS]



Au snappi (système d'attache à griffes non blessantes). **Parfaitement ajustable**. Système de fermeture **le plus économique**.

À pressions : la fermeture des couches ou des culottes est **plus solide**, mais un peu plus longue qu'avec des velcros...surtout quand bébé gigote !

À velcros : **ajustables à volonté, faciles** à mettre et à enlever, cela vous facilitera la vie. Mais choisissez des couches et des culottes équipées de rabats pour les velcros, afin d'éviter quelques déconvenues lors du lavage !



La communauté de communes Bugey-Sud vous aide à faire le pas !

[TESTEZ LES COUCHES LAVABLES !]

Une approche plus écologique et plus économique



Dans le cadre de son plan de prévention des déchets, la communauté de communes Bugey-Sud vous propose la possibilité d'essayer les couches lavables.

Conditions du prêt : chèque de caution de 200 €

Durée du prêt : 1 mois

Le kit comprend 20 changes adaptés à la taille de l'enfant. Il comprend également tous les accessoires et consommables nécessaires à la bonne utilisation de celui-ci ainsi que, la liste des lessives conseillées, un guide d'entretien et des fiches « mode d'emploi » des modèles proposés.

Le kit est envoyé par Colissimo au domicile de l'utilisateur. Puis un bon lui est envoyé au bout de 1 mois pour qu'il puisse le restituer par Colissimo.

**Parce que le meilleur déchet à collecter et traiter
est celui qui n'est pas produit**

Pour plus d'informations, contactez-nous :

**Communauté de communes
Bugey-Sud**

34 Grande Rue - 01300 BELLEY

Tél. 04 79 81 41 05



BUGEYSUD
Communauté de communes