



ÉCONOMIQUES
ÉCOLOGIQUES
ET PRATIQUES

LES COUCHES LAVABLES,
C'EST LOGIQUE !

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les couches lavables.



QU'EST-CE QU'UNE COUCHE LAVABLE ?

Une couche lavable est une couche composée entièrement de tissu, préformée et élastiquée aux cuisses, qui va supporter un grand nombre de lavages. Elle est formée de quatre composantes principales.

UNE PARTIE IMPERMÉABLE

qui empêche les fuites. Elle peut faire partie intégrante de la couche ou en être détachable. Elle est appelée « culotte de protection » quand elle est indépendante de l'absorbant.

UN VOILE DE PROTECTION

lavable ou jetable, pour faciliter l'évacuation des selles ou protéger les fesses de l'humidité.



UN ABSORBANT EN COMPLÉMENT

ou doublure ou booster pour renforcer l'absorption, par exemple, pour la nuit.

UNE PARTIE ABSORBANTE CONÇUE EN MATIÈRES TEXTILES*

qui retient les liquides. On l'appelle « insert absorbant », quand elle est détachable, ou « couche » quand elle est préformée et vendue seule.

*Microfibre, coton biologique, chanvre, bambou.

ÉCOLOGIQUE, ÉCONOMIQUE ET PRATIQUE

Halte aux idées reçues, les couches lavables, ce sont des avantages à tous les niveaux. Vous pouvez les adopter !

C'EST BON POUR MON BÉBÉ

Une couche jetable est composée de plastique, de cellulose (issue du bois) et de nombreuses substances chimiques qui peuvent provoquer des irritations, et dont certaines substances néfastes peuvent être absorbées par la peau de l'enfant, les yeux ou les voies respiratoires. Les couches lavables **utilisent des matières naturelles, douces et saines pour le confort de bébé.**



C'EST BON POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

Privilégier les couches lavables, c'est **réduire considérablement sa production de déchets**. Un bébé utilise environ 3 800 couches jetables. C'est près d'une tonne de déchets qui se retrouve à la poubelle. La fabrication et l'utilisation des couches lavables consomment moins d'énergie et de ressources naturelles (eau, matières premières, etc.).



C'EST BON POUR MON PORTE-MONNAIE

De nombreux parents vous le diront, le budget couches est un poste de dépense important. On estime qu'en moyenne ils dépensent 2000 euros en couches jetables jusqu'à la propreté du bébé. **En optant pour les couches lavables, vous diviserez par deux ce budget dès votre premier enfant (lessive, eau et électricité).** Libérez-vous du budget pour d'autres dépenses.



COMMENT S'Y RETROUVER ?

Il existe cinq types de couches lavables dont l'agencement et la forme varient. Ils disposent tous de leurs avantages et inconvénients en matière de facilité d'entretien, de durabilité dans le temps et de prix. Vous avez l'embarras du choix !

LE SYSTÈME CLASSIQUE

Préformé pour s'adapter à la morphologie de bébé, ce modèle dispose d'élastiques qui enlacent les cuisses et la taille pour réduire les risques de fuites. La couche se ferme à l'aide de pressions ou de scratchs. Cette couche est bien adaptée à la nuit et aux siestes car on peut y glisser un insert. Ce modèle comprend une culotte de protection. Les parties indépendantes sécheront également plus vite.



LE TOUT EN UN (TE1)

Cette couche préformée est cousue à la culotte de protection. Comme on manipule peu d'épaisseurs, le linge s'enfile aussi vite qu'un linge jetable. Un insert peut être ajouté pour plus d'absorption.

LE TOUT EN DEUX (TE2)

Le linge TE2 est une sorte d'hybride entre le système classique et le TE1 : la couche absorbante et la culotte imperméable non cousues ensemble s'imbriquent parfaitement. La première se glisse dans la deuxième épaisseur ou les deux s'assemblent par des pressions/scratchs. La culotte peut être réutilisée plusieurs fois sans la laver si elle est propre. Que des avantages !



LE SYSTÈME HYBRIDE OU MIXTE

C'est le même principe que la couche TE2 mais la partie absorbante peut être lavable ou jetable. Le Tout en trois (TE3) Le linge TE3 est la dernière évolution des langes lavables.

DE TOUTES LES TAILLES ET DE TOUTES LES COULEURS !

Les couches lavables peuvent être évolutives ou à taille. Les couches évolutives s'ajustent grâce à des pressions. Il existe une large gamme de modèles colorés, de quoi en faire un vrai accessoire de mode !

COUCHE LAVABLE : MODE D'EMPLOI !

L'usage d'une couche lavable vous semble complexe et fastidieux ? Détrompez-vous, il n'y a rien de plus simple à utiliser ! Suivez le guide, on vous explique tout.

ÉTAPE 1

Munissez-vous d'une couche lavable propre.



ÉTAPE 2

Déposez un feuillet de protection à l'intérieur de la couche.



ÉTAPE 3

Glissez la couche sous les fesses de bébé en prenant soin de placer l'étiquette vers l'extérieur.



ÉTAPE 4

Rabattez la couche sur le devant et fermez sur les côtés. Le mode de fermeture diffère selon le modèle de couche dont vous disposez.*



ÉTAPE 5

Après utilisation, déposez la couche sale dans un récipient réservé à cette utilisation.



- *- Si votre couche est un modèle à pressions, fermez d'abord au niveau de la cuisse puis terminez par le ventre.
- S'il s'agit d'un modèle à scratches, n'hésitez pas à jouer sur l'orientation du scratch pour desserrer ou resserrer les cuisses.
- Si vous avez opté pour un système couche + culotte, enfiler-la sur bébé et repliez avec les doigts le feuillet de protection qui dépasse au niveau du dos, des cuisses et du ventre.
- N'ayez pas peur de bien serrer ! Il ne doit pas rester d'espace entre la cuisse et la couche lorsque vous relevez les jambes de votre enfant.

NOS CONSEILS POUR ENTREtenir FACILEMENT LES COUCHES LAVABLES

Pour offrir à vos couches lavables une durée de vie maximale, cinq règles d'entretien s'imposent. C'est simple, rapide, et en quelques semaines, vous aurez adopté ces nouvelles habitudes !

1. LA PREMIÈRE UTILISATION

Vous venez de vous procurer des couches lavables ? Avant leur première utilisation, lavez-les en respectant les consignes de lavage. Pour les couches en coton, laissez les tremper 12 heures dans de l'eau froide afin de faire gonfler les fibres et lavez-les deux fois en respectant les consignes de lavage. Cette étape est très importante car elle permet de faire gonfler les fibres de coton et d'accroître leur caractère absorbant. Au fil des lavages suivants, le pouvoir d'absorption ne fera qu'augmenter. Par conséquent, vous devrez changer votre enfant plus régulièrement au début.



2. LE STOCKAGE

Conservez vos couches sales à sec dans un bac fermé sans y ajouter d'eau. Si vous souhaitez désodoriser avant le lavage, quelques gouttes d'huiles essentielles peuvent être ajoutées sur le voile de protection mais jamais sur la couche pour ne pas irriter la peau de bébé !



3. LE LAVAGE

Vous pouvez laver vos couches à la machine avec le reste de vos vêtements. Lavez vos couches en respectant les préconisations du fabricant. N'utilisez pas d'assouplissant/adoucissant car cela affecterait l'absorption de vos couches. Enfin, n'oubliez pas de rabattre les scratches sur eux-mêmes pour éviter de les abîmer.



4. LE SÉCHAGE

Nous vous recommandons de sécher vos couches à l'air libre.



5. LE NETTOYAGE EN PROFONDEUR

Tous les 2 ou 3 mois, n'hésitez pas à effectuer un dégrassage de vos couches. Après avoir réalisé un lavage normal (voir point 3), placez dans votre machine à laver vos couches et accessoires et lavez-les à 60° sans lessive en cycle long.



NOS BONNES ASTUCES

En cas de tâches de selles, appliquez un savon écologique et naturel sur la couche humidifiée, laissez agir une heure, puis passez en machine.

- Évitez d'utiliser des crèmes pour le change qui encrassent les fibres de la couche.
- Prévoyez un sac imperméable pour les couches sales, lors des sorties.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La CACEM propose une aide financière ponctuelle pour l'achat de couches lavables. Une bonne raison d'opter pour cette solution de manière durable !

Vous pouvez bénéficier d'un financement partiel de votre équipement en couches lavables grâce à la CACEM. Aide ouverte à tous les administrés parents d'un enfant de moins de 24 mois, sans conditions de revenus, ce soutien vous permet de recevoir **une aide financière correspondant à 50% de votre achat en couches lavables, dans la limite de 250€ TTC.**

Seules les couches lavables neuves pour bébés (couches lavables, langes, culottes de protection lavables, et accessoires pour couches lavables tels que les inserts, feuillets ou sacs imperméables) peuvent faire l'objet de l'attribution de l'aide financière.

Pour déposer votre demande, c'est très simple ! Il vous suffit de remplir un formulaire sur le site de la CACEM et de joindre une copie d'une pièce d'identité en cours de validité, des factures nominatives et individuelles de vos achats de couches lavables, un justificatif de domicile de moins de 3 mois confirmant votre lieu de résidence sur le territoire de la CACEM*, une copie de votre livret de famille et un RIB.

Une fois votre dossier instruit par le Service Prévention Déchets et Économie Circulaire de la CACEM, vous recevrez un mail de confirmation de validation de votre demande indiquant le montant de la subvention attribuée et la date de mise en paiement.

Une preuve de plus que les couches lavables, c'est vraiment économique !

**Schoelcher, Fort-de-France, Saint-Joseph et Lamentin*

[HTTPS://COUCHE-LAVABLE.CACEM.FR](https://couche-lavable.cacem.fr)

Service Prévention Déchets et Économie Circulaire
Tél. : 0596 70 98 33
mission-prevention-dechets@cacem-mq.com

**POUR BÉNÉFICIER
DE CETTE AIDE,
C'EST PAR ICI !**

