

# HALTE AUX IDÉES REÇUES

## LES COUCHES LAVABLES C'EST POSSIBLE !!!

### L'utilisation des couches jetables :

**Les couches jetables :  
c'est 20 kg/hab/an  
sur le territoire  
du Sitom Sud Rhône**

**Un enfant en bas âge produit sur 2,5 ans  
près d'une tonne de déchets non  
recyclables !!! Fabriquées à partir de  
pétrole, les couches jetables sont  
ensuite incinérées...**



### L'utilisation des couches lavables :



**Les couches lavables nécessitent moins d'eau, moins d'énergie  
à condition de respecter les consignes d'entretien !!!**

**Economiques, moins productrices de déchets, améliorant notre  
environnement et notre santé, les couches lavables sont bénéfiques  
pour tous !!!**

**Partagez votre expérience sur : [www.sitom-sud-rhone.com](http://www.sitom-sud-rhone.com)**



**Voir le témoignage d'une utilisatrice** 

# ***Témoignage d'une utilisatrice :***

## ***Depuis quand êtes-vous utilisatrice de couches lavables et quelles ont été les motivations ?***

Utilisatrice de couches lavables depuis la naissance de ma fille fin 2009, j'ai découvert le concept sur internet (sites de produits biologiques et écologiques pour bébés où figurent des études et témoignages divers).

Les aspects écologique (réduction des déchets produits par le foyer) et sanitaire (diminution du contact avec les produits chimiques présents dans les couches jetables) m'ont fortement interpellée et incitée à m'orienter vers l'utilisation de couches lavables.

Par cette démarche, c'est une façon de garantir à mes enfants une bonne hygiène de vie.

## ***Pourriez-vous décrire le système des couches lavables, ainsi que les avantages et inconvénients par rapport aux couches jetables ?***

Le système est simple. Il est nécessaire de laver les couches 3 fois avant utilisation afin d'optimiser leur absorption. Pour ma part, j'utilise au total 20 couches, ce qui représente une machine tous les 3 jours en prenant en compte le temps de séchage. Les lavages sont portés à 40 ou 60° en alternance. J'utilise aussi des paillettes de savon de Marseille. La charge de travail n'est pas conséquente, il suffit de trouver une nouvelle organisation quotidienne !

Certes, les couches lavables nécessitent un change un peu plus fréquent pour diminuer les risques de fuite. Il faut aussi prévoir une taille de body plus grande. Elles sont un peu plus imposante mais sans risque pour les hanches. Il faut aussi penser à prévoir un budget à l'achat, somme assez conséquente

Mais l'investissement initial est vite rentabilisé (coût élevé des couches jetables). J'utilise en plus des lingettes lavables et des couches de piscine lavables, ce qui optimise encore mes dépenses. De plus, les couches lavables ont une durée de vie qui permet de les utiliser pour mon second enfant. Ma poubelle, non envahi de couches, contient peu de déchets. Un autre avantage est le confort de ne pas être encombré de cartons de couches au moment des courses ! Enfin, au niveau de l'hygiène, mes enfants ne sont pas en contact avec des produits chimiques. Aucune gêne et aucun érythème fessier n'ont été constatés pendant plus de 2 ans d'utilisation.

Conclusion : il y a beaucoup plus d'avantages que d'inconvénients pour les couches lavables !

## ***Quelle est la perception de cette démarche auprès de votre entourage ?***

Mon entourage a d'abord été surpris par ma démarche en s'interrogeant sur l'investissement et surtout sur l'utilisation quotidienne des couches lavables. Sur un plan financier, mon compagnon n'y a vu que des intérêts mais il a tenu à me souligner qu'il ne s'occuperait pas du lavage.

Aujourd'hui, il change ses enfants et fait tourner les machines de couches lavables aussi bien qu'il les étend et les range. Nos familles les utilisent sans problème et les lavent si nécessaire. Certains sont désormais convaincus, y compris des amies qui en sont très satisfaites.

## ***Quels conseils fourniriez-vous auprès de familles pour les inciter à utiliser les couches lavables ?***

Lire des études et aller sur certains forums pour y trouver des informations et réponses est une première étape.

Investir dans quelques couches pour démarrer progressivement est une bonne démarche pour voir si cette solution convient et voir comment elles sont perçues par le service petite enfance ou l'assistante maternelle.

Beaucoup de couches d'occasion sont disponibles, pourquoi pas.

Il peut être également utile de présenter les couches à l'entourage afin de voir qu'elles ne sont plus comme celles qui s'utilisaient il y a quelques décennies pour lever les idées reçues.