



SERVICE  
DÉCHETS



# GUIDE DES COUCHES LAVABLES

Moins, c'est mieux !

## SOMMAIRE

2

Les couches et l'environnement

3

À quoi ressemble une couche lavable ?

Quels sont les différents types de couches lavables ?

4

Quelles couches lavables choisir ?

5

Quelles sont les économies liées aux couches lavables ?

6

Comment entretenir des couches lavables ?

7

Et s'il y a des fuites ou des odeurs ?

8

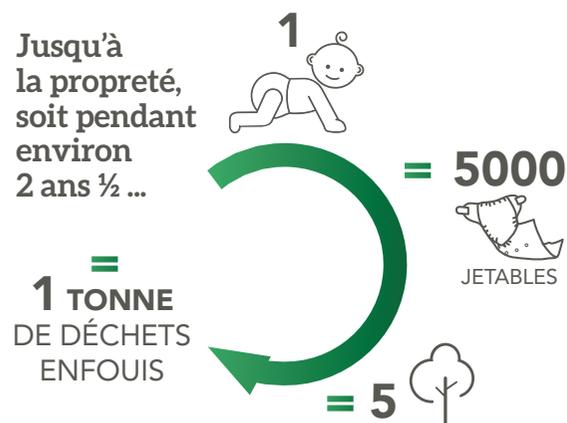
Informations pratiques

## Les couches et l'environnement

En moyenne, sur le territoire de Mauges Communauté, un habitant produit 99,5 kg d'ordures ménagères par an\* dans lesquelles il y a plus de 20 kg de textiles sanitaires jetables (changes enfants et adultes, mouchoirs en papier, essuie-tout, lingettes, hygiène féminine).

Mauges Communauté accompagne les ménages, les assistantes maternelles et les structures d'accueil de la petite enfance qui souhaitent utiliser des couches lavables et ainsi réduire leur production de déchets.

Ce guide a pour objectif d'éclairer les personnes et structures intéressées dans le choix du modèle adéquate.



Une couche lavable nécessite moins de ressources naturelles (pétrole, énergie, eau) qu'une couche jetable (dans l'hypothèse où l'utilisation du sèche-linge et les lavages au-delà de 40° sont limités).

Les couches lavables, entretenues dans des conditions normales d'utilisation, répondent aux normes d'hygiène pour un bébé. De plus, la problématique des produits toxiques présents dans certaines couches jetables est éliminée avec l'utilisation des couches lavables.

\*Source : Tonnage 2017

## À quoi ressemble une couche lavable ?



- Une culotte imperméable et aérée > Assure l'étanchéité.
- Un système de velcros ou pression pour la fermer.
- Un insert absorbant > En chanvre, coton, bambou, suédine ou microfibres.
- Un voile hygiénique jetable (optionnel) qui récupère les selles.

## Quels sont les différents types de couches lavables ?



## Quelles couches lavables choisir ?

Type de couches	Économie à l'achat	Facilité d'utilisation	Séchage	Remarques
TE1	+	++++	----	Cause plus de fuites. Ne peut pas être décrassée* sans abîmer la culotte imperméable.
TE2	+++	+++	++	Meilleur rapport qualité/prix.
TE3 ou Hamac	++	++	+++	Nécessite plus de plastique lié à la fabrication.

En cas de fuites, il est possible d'ajouter une culotte de protection à la couche lavable.

\* Voir page 7

### • Parmi les matières naturelles

➤ Préférer le **chanvre** qui a un meilleur bilan écologique que le coton et le bambou. Il possède également un pouvoir absorbant plus important.

### • Parmi les matières synthétiques

➤ Préférer la **microfibre** qui sèche plus rapidement.

## QUELQUES CONSEILS

### Nos astuces

#### • Emprunter ou louer des couches lavables

pour tester et trouver le modèle adapté à votre enfant. Louer un kit complet de naissance pour 30 € par mois auprès de Couds de Cœur, à Chemillé-en-Anjou. Renseignements au 02 53 69 98 67 ou sur [www.coudsdecoeur.fr](http://www.coudsdecoeur.fr)

• **Acheter d'occasion** pour un coût moins élevé.

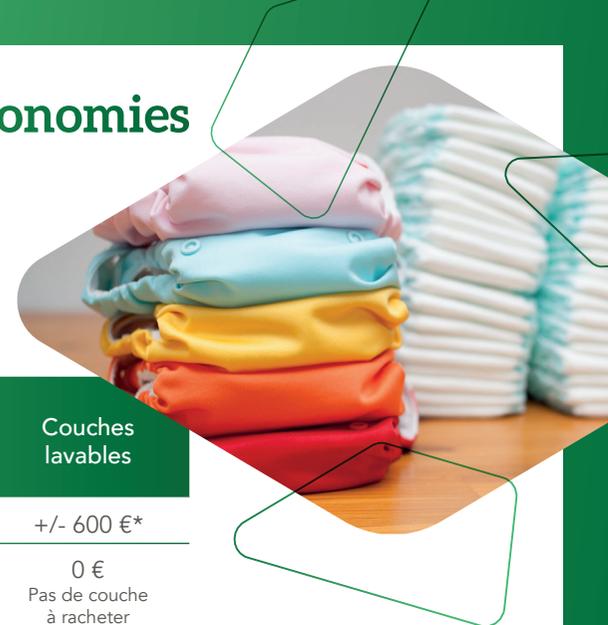
• **Confectionner les couches** de l'enfant.

## Quelles sont les économies liées aux couches lavables ?

Tarifs moyens constatés

Coût des couches sur 2 ans ½	Couches jetables	Couches lavables
1 <sup>er</sup> enfant	1 100 €	+/- 600 €* 0 € Pas de couche à racheter
Coûts supplémentaires par enfant	Entre 150 et 300 €** (redevance incitative)	150 €* entretien des couches
Total pour 1 enfant	1 250 € à 1 400 €	+/- 750 €
Total pour 2 enfants	2 350 € à 2 500 €	+/- 900 €

\*Source : Les couches lavables, ça change tout ! Christelle Beneytout  
\*\*Source : Mauges Communauté – Redevance 5 000 couches/enfant = 1 tonne de déchets = 40 bacs de 140 L (4 kg de couches équivalent à environ 20 L)



### Tarifs à l'achat de couches neuves

Types de couches	Prix unitaire	Prix de l'insert
TE1	20 à 25 € l'unité	//
TE2	18 € la culotte imperméable	9 € l'insert absorbant
TE3	26 € l'unité	//
Voile jetable	5,50 € les 100 feuilles	//
Culotte de protection	9 à 15 € l'unité	//

La culotte imperméable peut servir plusieurs fois avant d'être lavée. Il n'est pas nécessaire d'en acheter autant que d'inserts absorbants.

Le besoin en nombre de couches lavables peut varier suivant l'enfant ou le fonctionnement de la famille, il est possible de louer un kit d'essai pour tester.

# Comment entretenir des couches lavables ?

## Entretien à l'achat

Pour optimiser l'absorption d'une couche lavable neuve, il est conseillé de réaliser un premier lavage avec du percarbonate de soude.

### Pour les inserts en MATIÈRES NATURELLES :

1. Faire bouillir 20 L d'eau et éteindre le feu.
2. Ajouter une cuillère à soupe de percarbonate de soude et mélanger.
3. Mettre les inserts dans l'eau, mélanger et laisser reposer plusieurs heures.
4. Rincer en machine ou à l'eau froide.

### Pour les inserts en MICROFIBRE :

1. Faire bouillir 20 L d'eau et éteindre le feu.
2. Ajouter une cuillère à soupe de percarbonate de soude et mélanger.
3. Laisser refroidir le mélange à 40°.
4. Mettre les inserts dans l'eau, mélanger et laisser reposer plusieurs heures.
5. Rincer en machine ou à l'eau froide.



## Entretien au quotidien

Lorsqu'elles sont sales, elles peuvent être stockées dans un panier en osier ou une poubelle classique. En cas de mauvaises odeurs, saupoudrer de bicarbonate de soude.

Les laver en machine à 40° avec le reste du linge. Les voiles jetables se lavent jusqu'à 3 fois.

### • Quel type de lessive choisir ?

En eau dure, les lessives naturelles et les noix de lavage laissent des résidus au sein des tissus, diminuant l'absorption et favorisant le développement « bactérien ». Certains composants (parfums, assouplissants, agents de blanchiment...) des lessives peuvent également en laisser.

- Pour les éviter, privilégier la lessive en poudre (sans savon de Marseille), qui s'incruste moins dans les fibres que la lessive liquide.
- Utiliser une lessive antibactérienne spécifique.

# Et s'il y a des fuites ou des odeurs ?

## Vérifier la taille des vêtements

En fonction du type de couches, des vêtements trop serrés peuvent provoquer des fuites, ce qui ne sera pas le cas pour d'autres couches. Pour éviter ce problème, privilégier une taille qui ne compresse pas la couche.

## Penser au dégrassage des couches

S'il y a des fuites et que l'insert n'est pas complètement imbibé ou si des odeurs se dégagent lorsque l'enfant urine, il faut dégrasser les couches.

## Comment ?



### À la machine

- . Mettre les inserts absorbants dans le tambour de la machine à laver.
- . Ajouter une cuillère à soupe de percarbonate de soude (au minimum).
- . Fermer le tambour.
- . Dans le bac à lessive, mettre un demi verre de vinaigre blanc.
- . Régler la machine sur un cycle normal à 60°.



### À la main, suivi d'une machine

- . Faire tremper les inserts absorbants au minimum 24 heures dans de l'eau chaude mélangée à du percarbonate de soude et du vinaigre blanc.
- . Les laver ensuite en machine en cycle long à 60°, avec rinçage intensif, sans utiliser de lessive mais en y ajoutant une bonne poignée de percarbonate de soude.

## Quand ?

- . En cas d'odeurs persistantes au lavage.
- . 1 fois tous les 3 mois environ.
- . Lors de l'acquisition de couches neuves ou d'occasion.
- . Lorsque des fuites inexplicables surviennent.
- . Au moment d'épidémies de gastro-entérites.





## Informations pratiques

**Mauges Communauté aide les ménages et les structures de son territoire qui investissent dans les couches lavables neuves.**

**> Particuliers et assistantes maternelles :**

- Pour 1 enfant :  
60 € pour 12 couches lavables ou 12 inserts TE2 (120 € pour 2 lots).
- Pour plusieurs enfants :  
80 € pour 16 couches lavables ou 16 inserts TE2 (ou 160 € pour 2 lots).

**> Structures d'accueil de la petite enfance :**

- 50 % du prix d'achat des couches dans la limite de 1500 €.

### POUR BÉNÉFICIER D'UNE AIDE

1. Retrouver tous les renseignements utiles, la charte d'engagement et le formulaire de demande à télécharger sur [www.maugescommunaute.fr](http://www.maugescommunaute.fr) 
2. Compléter les documents, joindre les justificatifs demandés et les adresser à [service-dechets@maugescommunaute.fr](mailto:service-dechets@maugescommunaute.fr) ou à  
Mauges Communauté - Service Déchets  
Rue Robert Schuman - La Loge - Beaupréau  
49600 BEAUPRÉAU-EN-MAUGES