

## Pourquoi les couches lavables ?

Les couches lavables, une pratique simple, moderne, économique, limitant les risques allergènes et permettant de réduire les déchets !

### ◆ Simples d'utilisation

- Plus besoin d'aller acheter des couches,
- Plus de poubelles pleines de couches à vider,
- L'entretien des couches lavables se fait avec le reste du linge en machine à 40°.

### ◆ Économiques

Un enfant utilise environ 5 000 couches jetables avant d'être propre. Le budget «couches» d'un ménage est donc de 1 500€. Le coût équivalent d'un lot de couches lavables et de son entretien (lavages, lessive...) est de 500€. L'économie réalisée pour un ménage est de 1 000€.

### ◆ Écologiques

La quantité de couches jetables utilisée est de 700kg pour un enfant jusqu'à ce qu'il soit propre. Par conséquent, utiliser les couches lavables, c'est moins de déchets pour l'environnement.

### ◆ Saines

Les couches lavables permettent de conserver les fesses de l'enfant dans des matières respirantes et surtout naturelles (sans produits issus de la pétrochimie). Les couches lavables permettent donc à la peau de rester au sec et de réduire les risques d'allergies.



## Où acheter (ou louer) des couches lavables sur internet ?

[www.maman-naturelle.com](http://www.maman-naturelle.com)  
[www.ptitsdessous.com](http://www.ptitsdessous.com)  
[www.brindilles.fr](http://www.brindilles.fr)  
[www.bebes-lutins.com](http://www.bebes-lutins.com)  
[www.eco-bebe.com](http://www.eco-bebe.com)  
[www.lilinappy.fr](http://www.lilinappy.fr)

## Où les acheter en Basse-Normandie ?

### Avranches

Éspace Bébé  
9 Parc de la baie  
50300 AVRANCHES

### Agneaux

T'Bio  
1405 rte de Coutances  
50180 AGNEAUX

### Caen

Bébé 9  
Rue Marcelin Berthelot  
14120 MONDEVILLE

### Flers

Bébé 9  
ZA des Grands Champs  
Route de Domfront  
61100 FLERS

### Mondeville

Autour de bébé  
centre commercial Mondeville2  
14120 MONDEVILLE

### Proche Villedieu les Poêles

Méli Mélo Bio  
36 RUE DE L'HIPPODROME  
50800 LA CHAPELLE CECELINI

### Vire

New Baby Vire  
Avenue de Bischwiller  
14500 VIRE

☒ Zone artisanale - Rd 94 - BP 18118 - 14400 BAYEUX  
📧 [seroc-bayeux@wanadoo.fr](mailto:seroc-bayeux@wanadoo.fr)  
🌐 [www.seroc-bayeux.fr](http://www.seroc-bayeux.fr)  
☎ 02 31 51 69 60

# Esthétiques, écologiques et économiques...



## ...utilisons les couches lavables !



## Comment ça marche ?



### ♦ J'achète

Il faut compter 20 couches lavables pour assurer le roulement des changes.

💡 **N'oubliez pas de les laver à 40°C avant la première utilisation pour une meilleure absorption.**

### ♦ Je change



Les couches lavables peuvent être protégées par un "voile protecteur" afin de retirer facilement les selles et les mettre à la poubelle.

💡 **Lorsque vous changez votre enfant, pensez à utiliser des lingettes réutilisables.**

### ♦ Je lave

Les couches lavables peuvent être pré-lavées à l'eau froide ou directement mises avec le reste de votre linge à 40°C: vous n'êtes pas obligé de faire des lessives séparées.

💡 **Tous les 2 mois, il faut laver séparément les couches à 60°C, afin qu'elles retrouvent toute leur efficacité.**



### ♦ Je sèche

Le roulement des changes avec 20 couches permet le temps d'un séchage naturel (environ une journée).

💡 **Limitez l'utilisation du sèche-linge, gros consommateur d'énergie.**



### ♦ Pour plus de renseignements



**N'hésitez pas à consulter des sites internet spécialisés :**  
([www.bulledecoton.org](http://www.bulledecoton.org)),

**ou d'échanger sur des forums :**  
([www.labourseauxcouches.clicforum.fr](http://www.labourseauxcouches.clicforum.fr)).

## Quel modèle choisir ?

### Des couches lavables classiques...

Elles combinent une couche absorbante en coton ou en chanvre, avec une culotte de protection imperméable. Ces deux éléments peuvent être mis l'un après l'autre (cf les modèles dit «classique» ou «tout en deux»), ou pré-assemblés (cf les modèles «tout en un»).



### ...aux couches lavables innovantes,

Grâce à son système breveté récemment, «la couche hybride» est à la frontière entre la couche lavable et la couche jetable. On introduit un insert lavable ou jetable, pour plus de confort d'utilisation et selon les événements.



**à chaque enfant, le modèle qui lui convient !**

