

# Tester et utiliser les couches lavables

*Être parent, c'est multiplier par 2 ou 3 ses poubelles... couches jetables, compotes en emballage plastique, goûter d'anniversaire, jouets en plastique non réparables !*

*Et si on commençait par ne plus utiliser de couches jetables ?*

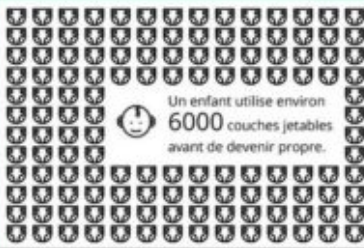


# La problématique

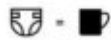
Économie d'argent, de CO2, de matières... mais aussi substances moins toxiques en contact avec bébé, les couches lavables sont une partie intégrante d'un mode de vie plus durable.

# \* TOUT SUR LA CONSOMMATION DES COUCHES JETABLES \*

## LA PLANÈTE

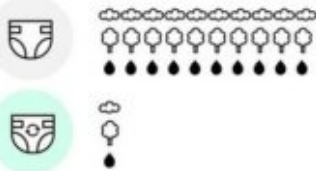


Une couche jetable met entre **400 et 500 ans** pour se décomposer.

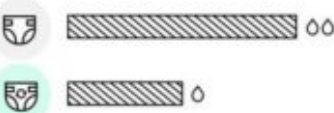


La fabrication d'une couche jetable nécessite **1 tasse de pétrole.**

De la naissance à l'âge de propreté, pour un enfant :

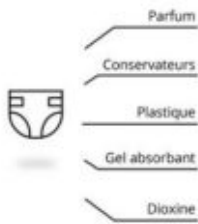


Les couches jetables produisent **10 fois plus** de CO<sub>2</sub>,  
**10 fois plus** de ressources non renouvelables  
**10 fois plus** de bois que les couches lavables.



Une couche jetable consomme **2 fois plus d'eau** qu'une couche lavable.

## LA SANTÉ

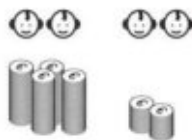


## LE PORTEFEUILLE



Les couches jetables coûtent environ **2 fois plus cher** que les couches lavables pour 1 enfant...

... et l'écart s'agrandit pour les enfants suivants



## NOTRE COUP DE POUCE



- Réduire vos déchets**  
Un enfant seul produit 40% des déchets de votre poubelle.
- Diminuer votre impact sur la planète**  
Vous divisez par 10 les rejets de CO<sub>2</sub> et l'épuisement des ressources non renouvelables. Vous diminuez aussi de moitié la consommation d'eau.
- La santé de votre bébé...**  
Les couches lavables sont faites en matières naturelles sans traitements chimiques.
- ... et celle de votre porte-monnaie**  
Comptez entre 300 et 1500 euros d'économies sur 2 ans et demi.

Petit récap des avantages des couches lavables, issu du livre Idécologie

## **Les solutions**

### **Être accompagné pour bien réussir.**

Une fois la résolution prise, la réalité de l'arrivée de l'enfant peut rendre difficile le passage en couches lavables.

L'usage de la bonne couche vous facilitera grandement l'apprentissage, de même que quelques conseils avisés. C'est pourquoi les conseils de spécialistes (Margaux et Céline de « Le Cul dans l'Herbe », Claire de « Sakaidé », Laetitia de « L'atelier des langes »...) vous seront très utiles.

### **Service de prêt de couches et de nettoyage**

Et si vous ne pouvez pas nettoyer les couches lavables vous-même, un service de nettoyage est proposé par « L'atelier des langes ».

### **Où acheter : les boutiques**

- **Dröm** : magasin de puériculture en centre-ville de Nantes. 31 rue de Verdun – 44000 NANTES – lundi au

## Un livre qui fait référence : Idécologie

Le livre Idécologie est en librairie et [sur la boutique en ligne des éditions Cosmografia](#).

## Et dans l'avenir : la méthanisation des couches jetables ?

Parfois expérimenté, jamais testé à grande échelle, la récupération des couches pour les transformer en gaz pourrait permettre de réduire le volume de matières brûlées, pour ceux qui ne souhaitent pas passer aux couches lavables.

[« Étude de faisabilité d'une filière de recyclage des couches usagées: co-digestion de la fraction organique biodégradable. » Télécharger](#)

*Par exemple l'entreprise parisienne « Les Alchimistes » a un projet « Les couches fertiles », avec une dizaine de crèches. Le projet est une expérimentation de 2 ans à partir de septembre 2019. Il repose sur une machine qui réalise la séparation mécanique du plastique et des matières organiques. Et espérons bientôt des couches 100% compostables (y compris le scratch, qui est le seul qui pour l'instant pose problème).*

# Les acteurs du territoire pour vous accompagner

## Le Cul dans l'Herbe



LE CUL  
dans  
l'Herbe

- Une boutique sur Nantes pour se renseigner, et vous aider à vous équiper en couches lavables neuves et d'occasion, ainsi qu'en protections féminines zéro

déchet. de couches.

- Un service de location de couches lavables.
- Des ateliers de 2 heures pour s'informer.

[leculdanslherbe.fr](http://leculdanslherbe.fr)

## L'atelier des langes



Cette association vous **fournit le nombre de couches que vous souhaitez, prêtes à l'emploi, et se charge de venir les chercher et de les laver 1 à 2 fois par semaine.** Une formule tout compris vous permettant d'utiliser les couches lavables aussi simplement que les couches jetables. [Page Facebook](#)

## Sakaïdé



SAKAÏDÉ

Claire de Sakaïdé réalise de la formation sur la mise en place de couches lavables. [sakaide.fr](http://sakaide.fr)