

## Le contexte national et breton

La politique actuelle de prévention et de gestion des déchets découle des travaux du Grenelle de l'environnement et se fonde sur le principe que "le meilleur déchets est celui que l'on ne produit pas".

Elle encourage donc les changements de comportements afin de préserver les ressources naturelles et de contenir les coûts de la gestion des déchets.

Aujourd'hui, 79 % de la population bretonne est desservie par des programmes locaux de prévention. Les actions de réduction des déchets sont portées par les collectivités en charge de la gestion des déchets.

Parmi les actions menées sur les territoires on peut lister le prêt de couches afin de tester différents modèles, les ateliers découvertes, les aides financières à l'achat, la formation à l'utilisation... Des initiatives privées de service de lavage existent également.

N'hésitez pas à vous informer auprès de votre collectivité.



Nos partenaires départementaux impliqués  
dans la promotion des couches lavables  
vous renseignent



[www.tousecocitoyens56.fr](http://www.tousecocitoyens56.fr)



[www.ensemblebaissonslevolume.fr](http://www.ensemblebaissonslevolume.fr)



[www.symeed.dechets.finistere.fr/  
prevention-et-reduction](http://www.symeed.dechets.finistere.fr/prevention-et-reduction)



<http://cotesdarmor.fr>



CREATION **graphie couleurs** RENNES © photos : Morlaix Communauté ; Hervé Ronné



La couche lavable,  
**l'essayer**  
c'est **l'adopter**



DIRECTION RÉGIONALE  
B R E T A G N E

33 boulevard Solférino  
CS 41217  
35012 Rennes Cedex  
Tél. 02 99 85 87 00  
[ademe.bretagne@ademe.fr](mailto:ademe.bretagne@ademe.fr)

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)



DIRECTION RÉGIONALE  
B R E T A G N E

→ [www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)

## Qu'est-ce qu'une **couche lavable** ? aujourd'hui ?



Le change est composé d'une couche et d'une culotte en tissu avec des velcros ou des pressions pour la fermer :

### 1. une couche lavable

C'est la partie absorbante du change.

### 2. un feuillet biodégradable

Placé dans le fond de la couche, il récupère les selles et doit être jeté dans la poubelle.

### 3. une culotte de protection

Imperméable et respirante, elle assure l'étanchéité.

Il existe de nombreux modèles de couche lavables qui diffèrent par la qualité et la nature des tissus (coton, chanvre, éponge, polaire, bambou), l'épaisseur, la coupe, la taille la couleur, le système de fermeture (pression ou velcro).

Il existe également un système de couche **TOUT-EN-UN** combinant couche et culotte qui se met sur bébé en une seule étape.

## Pourquoi utiliser ? la couche lavable



**C'est un change aussi pratique et efficace qu'une couche jetable. Elle est économique et respectueuse de l'enfant et de l'environnement**

→ Elles sont une alternative **économique** pour les parents

Un enfant consomme entre 4 000 et 5 000 couches jetables avant l'acquisition de la propreté, ce qui représente un budget d'environ 1 000 €. Le coût d'achat d'un lot de couches lavables et de son entretien (lavages, séchage...) est évalué à 600 € par enfant. Les économies seront plus importantes dans une fratrie. **Pensez aux couches d'occasion qui permettent de faire encore plus d'économies.**

→ Elles permettent de **limiter les impacts** sur l'environnement

Elle génère moins de déchets. On estime qu'un enfant qui utilise des couches jetables produit environ une tonne de déchets soit 1 kg/jour en moyenne. De sa fabrication jusqu'à son élimination, et par une utilisation optimale, la couche lavable contribue à diminuer les impacts environnementaux.

→ Elle est **saine et confortable**

La couche lavable se porte comme un vêtement. Les matières sont naturelles et respirantes.

**N'HÉSITÉZ PAS À L'ESSAYER !**

## Des exemples à suivre...



### Témoignage de Sophie, parent (29)

"J'ai commencé la pratique de la couche lavable avec mon premier enfant âgé de dix mois parce que la collectivité nous a donné la possibilité d'essayer gratuitement des couches. On avait quelques a priori au départ. Finalement, on se rend compte rapidement que c'est aussi simple que le jetable."

### Témoignage de Karine, Assistante Maternelle (35)

"C'est tout naturellement que je propose aux parents des enfants que je garde. Les retours sont positifs autant pour les enfants que pour moi. Après un temps d'adaptation, les enfants se sont bien habitués à ces couches et cela me permet de donner une vraie valeur ajoutée à mon activité lors des entretiens avec les parents."

### Témoignage de la crèche de Plouagat (22)

"Notre structure a ouvert ses portes mi novembre 2010. La majorité de l'équipe a adhéré à ce projet et nous avons choisi l'utilisation des couches lavables dès l'ouverture. Aujourd'hui nous sommes satisfaits de ce fonctionnement."

