

Guide pratique COUCHES LAVABLES ET PROTECTIONS HYGIÉNIQUES RÉUTILISABLES

Ce guide propose des astuces et conseils pour réduire les déchets et favoriser une consommation durable.

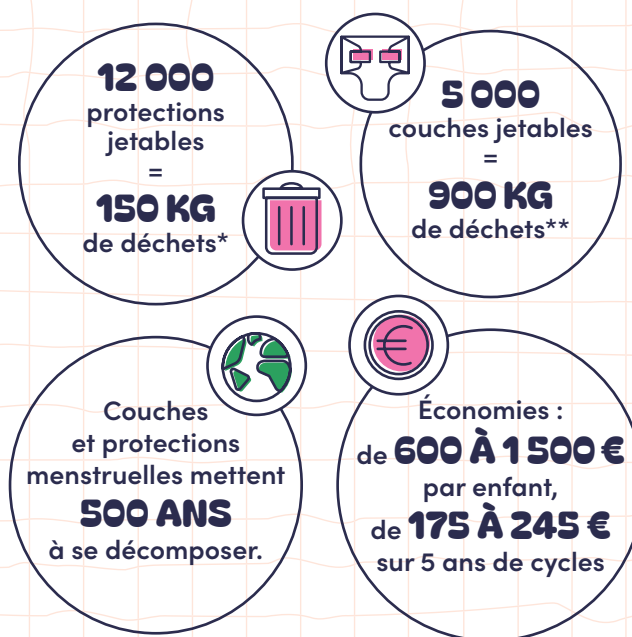


Du jetable au réutilisable : comment s'y prendre

Pour débuter sereinement :

- Lavez les produits neufs avant la première utilisation afin d'optimiser leur capacité d'absorption (en suivant les recommandations du fabricant).
- Testez différents modèles ou marques pour trouver la solution la mieux adaptée à vos besoins avant d'investir davantage.
- Commencez progressivement, par exemple lors d'une journée passée à domicile.
- Prévoyez un kit de transport comprenant :
 - o une pochette imperméable ;
 - o une protection propre ;
 - o des lingettes ou mouchoirs si nécessaire.

Un temps d'adaptation est normal : comptez généralement 2 à 3 cycles pour les protections menstruelles réutilisables et 2 à 3 semaines pour les couches lavables.



*sur une vie menstruelle d'une femme, soit 39 ans
** en 3 ans

Bien choisir et utiliser ses protections hygiéniques réutilisables

Le choix dépend de votre flux menstruel, de votre mode de vie et de vos préférences.

- **Serviette lavable** : idéale pour débuter. À choisir selon le flux (léger à abondant) et votre usage (jour, nuit, sport).
- **Culotte menstruelle** : pratique et discrète. Sélectionnez-la en fonction de son niveau d'absorption et votre morphologie.
- **Coupe menstruelle (cup)** : protection interne adaptée selon votre flux, ainsi que la forme, la souplesse et le matériau de la coupe.

ASTUCES

- Conservez vos protections propres dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité.
- En cas de flux abondant, combinez plusieurs solutions pour une protection renforcée et limiter les risques de fuite.

Respectez les recommandations du fabricant concernant la durée maximale de port.



Privilégiez des matériaux de qualité, confortables et, si possible, certifiés ou issus d'une fabrication responsable.

Réussir ses débuts avec les couches lavables

Commencez par 4-5 couches de systèmes différents, pour trouver celui qui convient le mieux à la morphologie de bébé et de votre mode de vie.



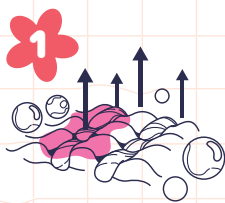
Les principaux systèmes :

Couche plate	Un simple carré de tissu qu'on plie autour de bébé	Moins chère et séchage très rapide
TE1 (Tout-en-Un)	Couche + absorbant cousus	Très simple d'utilisation, idéale pour débuter
TE2 (Tout-en-Deux)	Culotte imperméable + absorbant amovible (par pression ou scratch)	Séchage plus rapide et coût d'utilisation réduit
TE3 / Hybride	Culotte imperméable + absorbant séparé (posé, pas fixé)	Le plus économique : une culotte peut resservir plusieurs fois
Couche à poche	Couche imperméable + poche pour 1 absorbant ou plus	Absorption modulable et séchage rapide
Culotte d'apprentissage	Culotte absorbante sans scratch, comme un sous-vêtement	Facilite la transition vers la propreté

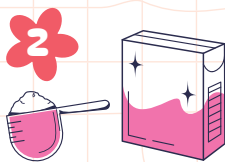
ASTUCES

- Couche ajustée = fuites évitées
- Prévoyez un espace pour les couches propres et un contenant pour les couches sales.
- Pensez à un insert supplémentaire pour les siestes, les nuits ou les longs trajets en voiture.

Conseils d'entretien des couches lavables et protections hygiéniques réutilisables



1. Prélaver - rincer à l'eau froide. Cette étape permet d'éliminer une grande partie des résidus organiques, de limiter l'apparition d'odeurs, d'améliorer l'efficacité du lavage principal.



2. Choisir une lessive adaptée douce, de préférence en poudre plus efficace sur les taches et les résidus organiques.



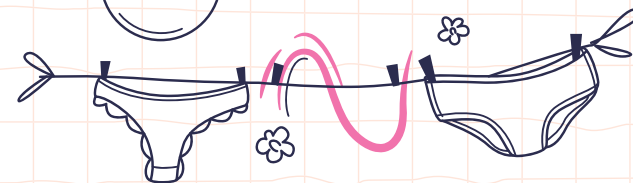
3. Laver en machine à une température comprise entre 40 et 60 °C. Bon compromis entre hygiène et préservation des matériaux.



4. Éviter les produits qui réduisent l'absorption : assouplissants et adoucissants.



5. Privilégier le séchage à l'air libre car les UV du soleil contribuent naturellement à détacher et à assainir les textiles.



Entre deux cycles, stérilisez votre coupe menstruelle. Conservez-la dans une pochette respirante, propre et sèche.

Respectez les instructions fournies par le fabricant.



Bon pour vous, bon pour votre budget, bon pour la planète !

En adoptant des protections hygiéniques lavables et/ou des couches lavables, vous réduisez vos déchets tout en faisant des économies au quotidien.

Des ateliers d'accompagnement et d'information seront proposés. Veuillez consulter le site internet pour connaître les dates.

Pour plus d'informations :
nosdechets@kochersberg.fr
 tél. 03 88 69 76 29
www.kochersberg.fr

Communauté de communes du Kochersberg et de l'Ackerland, Service Enlèvement des ordures ménagères, 32 rue des Romains, 67370 Truchtersheim.