



## Opération couches lavables...

Dans le cadre de son programme de réduction des déchets, le SITOM des Vallées du Mont-Blanc soutient les jeunes parents en prêtant

### *un kit de couches lavables*

#### › **Kit adapté :**

à votre bébé et à votre rythme.

#### › **Gratuit :**

la location est prise en charge par le SITOM des Vallées du Mont-Blanc.

#### › **3 semaines :**

pour tester avant d'investir.

## Conditions d'obtention

### *d'un kit de couches lavables*

1. **Résider** sur le **territoire** du **SITOM** des Vallées du Mont-Blanc.
2. **Être particulier** et **parent** ou représentant légal d'un enfant âgé de moins de 3 ans.
3. **Avoir participé** à une **réunion d'informations** de couches lavables organisée par le SITOM.
4. **S'engager à utiliser** les couches lavables prêtées.



La couche lavable  
l'**ESSAYER**  
c'est l'**adopter** !

Pour connaître **les dates des réunions d'informations** de couches lavables organisées par le SITOM, rendez-vous sur notre site internet :

› [www.sitomvalleesmontblanc.fr](http://www.sitomvalleesmontblanc.fr) ‹



269, rue des Egratz  
74190 PASSY  
Tél. **04.50.78.10.48**  
charline@sitom.fr

# Le guide des COUCHES LAVABLES



DEMANDEZ VOTRE  
**KIT D'ESSAI**  
**GRATUIT\***  
POUR UNE DURÉE DE 3 SEMAINES



## Pourquoi utiliser ? les couches lavables

La couche lavable c'est un change aussi pratique et efficace qu'une couche jetable, avec de **multiples avantages** :



### Sanitaires :

Sans produits chimiques, la couche lavable provoque moins d'érythèmes fessiers et moins d'allergies.

### Écologiques :

Un enfant aura besoin d'environ 5 000 couches jetables de sa naissance jusqu'à la propreté... L'équivalent d'une tonne de déchets !

### Économiques :

Une couche lavable peut être utilisée plus de 300 fois et peut donc servir à plusieurs enfants.

Dès l'arrivée  
de bébé  
**RÉDUISEZ**  
vos déchets



## Qu'est ce qu'une couche lavable ?



Même s'il existe de nombreux modèles (classique, TE1, TE2) de couches lavables, elles sont toutes composées de :

- 1. Une culotte de protection**  
Imperméable et respirante, elle assure l'étanchéité.
- 2. Un insert**  
C'est la partie absorbante de la couche.
- 3. Un voile de protection** (facultatif)  
Placé dans le fond de la couche, il permet de recueillir et retirer les selles plus facilement.

## Comment entretenir ? les couches lavables

### Changez

l'insert et jetez le voile de protection aux Ordures Ménagères. Il est possible de vider les selles au préalable dans les toilettes.



### Lavez



l'insert et la culotte de protection (selon le modèle, elle peut se conserver durant plusieurs changes) en machine, avec le reste du linge à 40°C minimum, sans adoucissant.

### Sèchez

l'insert et la culotte de protection sur fil à linge ou en sèche-linge.



**LAVEZ**  
c'est plié !