

# dans ma salle de bains...

## ... j'opte pour les soins sans emballage



**Pour me laver :** j'opte pour le gant de toilette et du savon, c'est moins d'emballage et moins couteux que des lingettes et du savon liquide.

**Pour me raser :** je préfère le rasoir mécanique ou électrique plutôt que les rasoirs jetables.

**Pour la lessive :** je favorise les boules de lavage pour le linge peu sale. J'utilise en priorité des lessives concentrées et ecolabellisées. Je privilégie les écocharges ou ma lessive "maison".



## Pour bébé, je choisis des couches lavables

Les couches lavables une économie de près de 750€ pour le premier enfant et plus pour le suivant !

### Les couches jetables ...



... c'est 1 tonne de déchets par enfant et 1400€ par bébé.

### jetables

Une couche jetable de qualité moyenne coûte environ 0,28€.

Un bébé étant changé 5000 fois en moyenne avant d'être propre, le coût des couches jetables est donc de 1400€ par enfant.



€ 1400 €  
 1000 kg  
 0 kg

### Couches lavables ...



... c'est zéro déchet et 750€ par enfant.

De plus, elles peuvent être réutilisées ou revendues pour un second enfant.

### lavables

Un kit avec les couches nécessaires à un enfant de la naissance à la propreté, coûte en moyenne 550€ et l'entretien pour 5000 changes revient à 200€, soit un coût total de 750€ par enfant. Inutile de les laver à 90°C, 60 °C suffisent !



€ 750 €  
 0 kg  
 0 kg



### Une lessive "maison"

- Lessive à la cendre : Versez l'équivalent de deux grandes tasses de cendres (environ 50 cl) dans un litre d'eau. Remuez et laissez reposer une nuit. Filtrez avec une passoire doublée d'un papier essuie-tout. Vous obtenez alors un filtrat qui remplace très bien la lessive courante à raison de 50cl par cycle de lavage. Pour parfumer votre linge vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.
- Lessive au savon de Marseille : Achetez un vrai savon de Marseille, réduisez-le en lamelles avec un économe et laissez dissoudre les copeaux dans un litre et demi d'eau. A utiliser et doser comme une lessive liquide.

### Le saviez-vous ?

- Les couches lavables existent aussi en taille adulte pour les personnes incontinentes. Les modèles proposés sont pratiques et n'ont rien à voir avec ce qui se faisait " dans le temps ". Dans certaines localités, une entreprise de service propose un système de location-lavage des couches.