Articles

Générations écoconso : j'ai un enfant de 4 à 11 ans

Avec toutes les activités, la vie de famille est bien remplie ! On veut mieux consommer mais c'est un challenge au quotidien.

J'ai un enfant de 4 à 11 ans

Et si on se prenait au jeu d'éco-consommer en famille ? Avec quelques combines, ça devient plus facile. Conseils, témoignages, bonnes adresses, c'est ce qu'écoconso propose avec sa campagne Générations écoconso, à découvrir d'urgence.

Relax, on avance pas à pas. Alors, cap ou pas cap ?

Au sommaire de cet article :

- Comment agir au quotidien ?
  - Matériel scolaire
  - Mobilité
  - Vêtements
  - Alimentation
  - Jeux et jouets
  - Loisirs/parascolaire
  - Anniversaires
- Bonnes adresses

- Boîte à outils
- Podcasts : des familles témoignent

- - - - - - - - - - - - - - - - -

Comment agir au quotidien ?

Voici des propositions d'actions dans différents domaines, avec nos astuces pour allier écologie et santé sans se ruiner. À vous de choisir par où commencer…

> **> Vos enfants ont moins de 4 ans ou plus de 11 ans ?** Rendez-vous sur Générations écoconso pour des conseils adaptés à leur âge.

Matériel scolaire

On prend le temps de réfléchir avant de se rendre en magasin. On compare ce que l'on a déjà avec la liste fournie par l'école. Ça permet d'acheter du meilleur matériel pour moins cher.

- On fait le tour de ses armoires et du matériel de l'année précédente pour regarder ce qu'on a déjà et qu'on peut réutiliser.
- On opte pour du matériel de seconde main pour les livres, le cartable, la calculatrice…
- On choisit des produits solides, en matières naturelles (carton plutôt que plastique), recyclées, labellisées quand c'est possible.
- On préfère des fournitures rechargeables comme certains stylos, cahiers, surligneurs fluos…
- On investit dans une gourde et boîte à une tartines de qualité en inox.

> Lire aussi : Bons plans pour une rentrée scolaire moins chère et écologique.

Mobilité

Fini de sauter automatiquement dans la voiture chaque matin. Dès que possible, on utilise une alternative. Même si ce n'est que certains jours, c'est toujours ça de pris !

- L'école et les loisirs ne sont pas trop loin de la maison ? On y va à vélo ou à pied.
- Pour que les trajets soient plus sécurisés, on peut mettre en place un vélobus ou un pédibus avec l'école et d'autres parents, accompagner son enfant ou, s'il ou elle est assez grand·e, repérer ensemble et d'avance l'itinéraire le plus sûr.
- Pour transporter les plus jeunes à vélo, il existe diverses solutions : remorque, vélo cargo…
- On utilise les bus, trains, trams.
- On covoiture avec les copains ou les voisins pour aller à l'école ou aux activités parascolaires.

> Lire aussi : À pied ou à vélo ensemble à l'école avec les pédibus et vélobus

Vêtements

On opte pour une garde-robe simple, avec des pièces basiques qui se combinent bien. Et comme les enfants passent vite d'une taille à l'autre, la deuxième main est un précieux allié.

- Le bon plan c'est la seconde main. Écologique et économique ! On peut aussi donne une nouvelle vie aux vêtements de ses enfants quand ils ne les utilisent plus.
- On préfère les vêtements labellisés, qui garantissent des produits plus respectueux de l'environnement et de la santé.
- On choisit des vêtements simples et de qualité : des matières bio et naturelles, sans motifs plastifiés, faciles d'entretien, éventuellement fabriqués en Belgique…
- On lave toujours les vêtements neufs avant leur première utilisation.
- On entretien son linge de façon écolo : on détache rapidement, on utilise une lessive écologique, on remplit bien la machine et on fait sécher à l'air libre.

> Lire aussi : Comment choisir des vêtements bio, éthiques, écoresponsables ?

Alimentation

Ce n'est pas toujours facile de faire manger des légumes aux enfants et de limiter les sucreries… Mais on s'accroche pour proposer une alimentation saine et écologique.

- On prépare des collations maison. Une fournée de cookies tient bien 2 semaines dans une boîte hermétique, on peut congeler des tranches de cake, glisser un simple fruit dans la boîte à tartines ou une tranche de formage et quelques noix… On sait ce que les enfants mangent et on fait des économies !
- On cuisine les repas avec des produits locaux et de saison, si possible bio, achetés en vrac.
- On varie la garniture des tartines du midi et on prévoit quelques pique-niques végé : houmous, fromages, pâtés végétaux… Exit les classiques tartines au jambon !
- On emballe les goûters et pique-niques dans une pochette réutilisable ou une boîte à tartines. Et on n'oublie pas la gourde de qualité, remplie d'eau du robinet.
- On n'hésite pas à impliquer les enfants pour leur donner le goût des bonnes choses : faire un potager ou aller dans une champ d'autocueillette, choisir certains menus ensemble, les laisser participer à la préparation…

> Lire aussi : Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?

Jeux et jouets

Un mot d'ordre : la qualité plutôt que la quantité !

- La ludothèque est une précieuse alliée. On y découvrir de nouveaux jeux sans devoir les acheter, de quoi varier les plaisirs sans se ruiner ni s'encombrer. On peut aussi se prêter des jeux entre copains, dans la famille…
- On achète des jeux et jouets de qualité. Et on fait des économies en les choisissant en deuxième main. Il existe aussi quelques marques connues « Made in Europe ».
  > Lire aussi : Où trouver des jeux et jouets écologiques ou de deuxième main ?
- On évite les jouets trop répétitifs et on veille à avoir aussi des jeux qui font

fonctionner l'imagination (jeux de construction, poupées et marionnettes, pâte à modeler…).
- On choisit des jeux qui réunissent toute la famille, pour partager un bon moment ensemble. Et pourquoi pas coopératifs aussi.

> Lire aussi : Quels jeux et jouets écologiques, sains et éthiques choisir ?

Loisirs/parascolaire

Après l'école, le week-end, pendant les vacances scolaires… Les stages et loisirs occupent les enfants et sont aussi une belle occasion de faire des découvertes, d'ouvrir son esprit, de s'exprimer. Mais ça peut aussi représenter un sacré budget pour les parents !

- On choisit des activités nature, qui font prendre l'air et sensibilisent l'enfant à l'environnement.
- On opte pour des loisirs proches de son domicile ou facilement accessibles en transports en commun ou en covoiturage.
- Matériel sportif, artistique ou de camping, instrument de musique… On s'équipe en seconde main à petit prix (surtout si c'est une nouvelle activité que l'enfant n'est pas certain de continuer plusieurs années).
- Côté sport, on préfère des options plus écologiques comme la randonnée, l'escalade, le vélo… plutôt que le golf, le patinage sur glace ou le ski.

> Lire aussi : 4 conseils pour des loisirs et activités parascolaires plus durables

Anniversaires

C'est la fête ! Avec quelques astuces, on fait rimer amusement et environnement.

- Miser sur le naturel et la récup' pour la déco (invitations, guirlandes, déco de table…) et les activités (chasse au trésor en forêt, course en sac dans un parc ou pinata en cartons de récup' dans le jardin…).
- Pour le gâteau, les grignotages, les boissons, on préfère le fait-maison et de bons produits locaux, de saison, bio.
- Exit la vaisselle jetable. On fait confiance aux enfants et on utilise des assiettes, couverts et verres lavables. On peut les louer si les invités sont très nombreux.
- Il y a un thème ou un dress code ? On réalise le déguisement soi-même. C'est fou ce qu'on peut faire avec quelques vêtements customisés ! Si besoin, on peut aussi le louer.
- On opte pour des cadeaux de seconde main, faits maison ou dématérialisés, emballés dans un tissu (furoshiki) ou un emballage réutilisable (boîte, sac…). Dans l'idéal, on propose aux invités de jouer le jeu avec un cadeau groupé et/ou dématérialisé.

> Lire aussi : Un anniversaire écolo de l'invitation au cadeau

Bonnes adresses

- Où trouver des jeux et jouets écologiques ou de deuxième main ?
- Liste des magasins de vrac et zéro déchet de Wallonie et Bruxelles
- Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ?
- Où trouver des cosmétiques naturels faits en Belgique ?

- Made in Belgium : où acheter un produit fait en Belgique ?
- Où louer du matériel ?

Boîte à outils

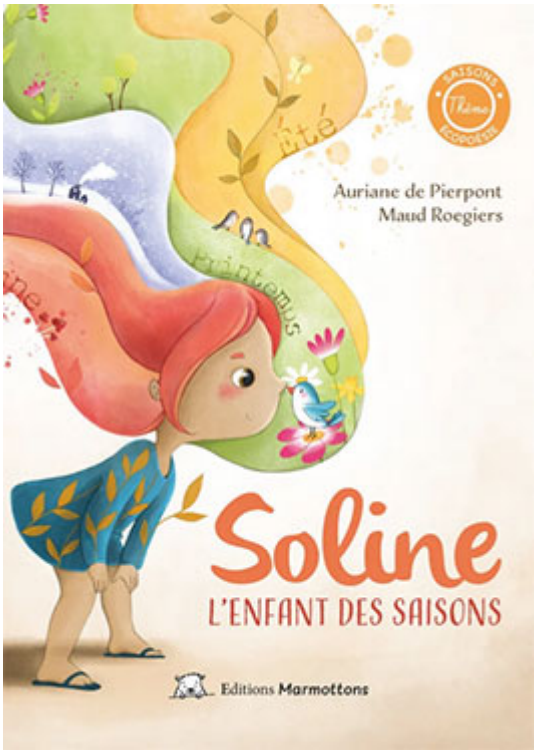
Aborder l'éco-consommation avec des enfants, ce n'est pas une mince affaire. Voici quelques idées pour mettre le sujet sur la table, sans pression.

Cette sélection est proposée par notre équipe. N'hésitez pas à nous partager vos trouvailles avec un petit commentaire sur ce qui vous a plu, le tout par mail à Alice (adehaeseleer@ecoconso.be).

Livres

- Soline, l'enfant des saisons - Auriane de Pierpont et Maud Roegiers avec un postface d'Adélaïde Charlier[1]
  Soline s'émerveille de chaque saison... Et se met en action en prenant conscience que notre planète est un trésor à protéger.
- Un grand jour de rien - Beatrice Alemagna - Albin Michel
  Dépourvu de sa console de jeux, tombée dans une marre, un petit garçon pense que la pluie et l'ennui vont faire ses journées à présent. À moins que ?
- La fête de la tomate - Satomi Ochikawa
  Hana récupère et soigne un plan de tomate voué à être abandonné
- Les Zenfants zéro déchet - Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
  On ne vous les présente plus !
- La collection "Je me bouge pour ma planète" : mission récup', mission zéro déchet, mission vélo...
  Des guides plein d'infos vulgarisées et de propositions d'activités concrètes.
- Défis biodiversité - 32 défis à relever pour protéger la planète ! - Hélène Soubelet-Juillie, Loïc Méhée
  Des défis multithématiques, 32 idées pour adopter de nouvelles hapitudes ou mettre en place des actions concrètes.

- Guide du petit écolo : trucs et bons gestes pour la maison - d'Adrien Touche, Fanny Gauvin et Gilberte Bourget
  Multithématiques, accessible.



Soline, l'enfant des saisons (Source : Éditions Marmottons)

Jeux

- La Famille presque zéro déchet, ze jeu
  Saurez-vous éviter les pièges et adopter les bons réflexes Zéro Déchet ?

Podcasts : des familles témoignent

« écoconso & vous », c’est notre nouveau podcast. Pour cette première saison, on part à la rencontre de familles qui se sont prises au jeu de l’éco-consommation.

Nos invités partagent leur expérience sans langue de bois et expliquent leurs astuces pour intégrer l'écologie dans un quotidien de parent déjà bien rempli.

Rendez-vous sur Générations écoconso ou via les réseaux sociaux pour découvrir le premier épisode.

Plus d'infos

- Découvrez en détail la campagne Générations écoconso, les familles se prennent au jeu !
- Des questions ? Notre service-conseil est disponible via info@ecoconso.be ou en matinée au 081 730 730.

---

1 **A la fin de l'album** : postface de Adélaïde Charlier, activiste pour le climat et les droits humains. Note écopoétique de Bruno Humbeeck, psychopédagogue. Pistes de discussion et

propositions d'activités, par Céline Grandjean, Guide Nature.