



Articles

Génération écoconso : quand les ados éco-consomment

Améliorer sa consommation, c'est une question de bon sens. Les ados sont l'avenir et on n'est jamais trop jeune pour changer les codes !



Quand les ados éco-consomment

Et si on se prenait au jeu d'éco-consommer en famille ? Avec quelques astuces, on accumule les bonus pour l'environnement, la santé et le portefeuille.

Conseils, témoignages, bonnes adresses pour les enfants et les parents, c'est ce qu'écoconso propose avec sa campagne [Génération écoconso](#), à découvrir d'urgence.

Prêt à gagner la partie ? Relax, on avance pas à pas.

Au sommaire de cet article :

- [Comment agir au quotidien ?](#)
 - [Numérique](#)
 - [Vêtements](#)
 - [Hygiène](#)
- [Bonnes adresses](#)
- [Boîte à outils](#)
- [Podcasts : des familles témoignent](#)

> [Lire aussi : Comment parler environnement avec son ado ?](#)

Comment agir au quotidien ?

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

> **Vous n'êtes pas un ado ou un parent d'ado ?** Rendez-vous sur [Génération écoconso](#) pour des conseils adaptés aux plus jeunes.

Numérique

- Quand on regarde des séries, films ou vidéos en ligne, on adapte la qualité des vidéos à l'appareil (pas besoin de HD sur un téléphone). Et on désactive la lecture automatique, par exemple sur les réseaux sociaux.
- On achète un téléphone ou ordinateur d'occasion. Économique et écologique !
- On veille à garder son smartphone longtemps. Il a fallu [beaucoup de matériaux précieux pour le fabriquer](#) ! Par exemple, on l'équipe d'une coque de protection, on évite de le laisser en poche quand on va aux toilettes (et hop, dans la cuvette... le classique).
> Voir [7 conseils pour garder son smartphone plus longtemps](#).
- On limite le nombre d'heures passées sur écran. Les smartphones ont une fonction « bien-être numérique » qui calcule le temps passé sur son téléphone (et même sur chaque appli). On se met d'accord en famille sur certaines règles (pas de téléphone à table, quand on joue à un jeu ensemble, après une certaine heure, etc.). Les parents sont invités à montrer l'exemple ;-)
- On se partage le matériel en famille (tablette ou ordinateur par exemple) plutôt que de se retrouver chacun dans son coin avec ses propres appareils.
- On débranche le chargeur de son smartphone, de son ordi ou de sa tablette quand on ne s'en sert pas.
- Un appareil électronique a un souci ? On vérifie s'il est [possible de le réparer](#) avant de penser à en acheter un nouveau.
- Gare au shopping en ligne. On a vite fait de cliquer mais mieux vaut connaître [les bons réflexes pour concilier achats en ligne et environnement](#).

> [Lire aussi : Comment réduire son empreinte numérique ?](#)

Vêtements

La mode change sans arrêt. Plutôt que de la suivre aveuglément, on se crée son propre style.

- Le bon plan c'est la seconde main. Écologique et économique ! Sur les sites de vente, dans les boutiques, les friperies, les vide-dressing, on peut aussi trouver de chouettes fringues vintage.
- On préfère les [vêtements labellisés](#). C'est plus sympa quand la production respecte les travailleurs, la santé et l'environnement ! Et on évite de faire son shopping dans les enseignes de fast fashion.
- On se fait une garde-robe minimaliste mais de qualité (matières naturelles, pas de motifs plastifiés...), avec des couleurs qui se combinent facilement.
- On découvre les créations et tissus [Made in Belgium](#).
- Un vêtement est un peu abîmé ou démodé ? On le customise pour lui donner une nouvelle vie et en faire une pièce unique.
- On évite d'acheter une nouvelle tenue pour les fêtes ou les événements. [On accessoirise plutôt](#)

[des vêtements qu'on a déjà.](#)

- On n'oublie pas de toujours laver les vêtements neufs avant de les porter.
- Et on [entretien son linge de façon écolo](#) : 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 ?](#)
- [4 astuces pour des vêtements à la mode sans acheter neuf](#)

Hygiène

Savon, shampoing, déo, maquillage, protections hygiéniques... On évite d'accumuler les produits et on fait les bons choix.

- Less is more. Au moins de produits on utilise, au mieux. On choisit quelques cosmétiques et produits d'hygiène bien adaptés à sa peau et on évite de tester sans arrêt des nouveautés.
- On préfère des produits simples (peu d'ingrédients) et porteurs d'un ecolabel qui garantit un meilleur respect de l'environnement et de la santé.
- [On se la joue zéro déchet](#) avec :
 - des alternatives lavables ([culottes menstruelles](#), [cup](#), disques démaquillants, coton-tige...)
 - des produits solides ([savon](#), [shampoing](#), [déodorant](#)...)
 - des produits rechargeables (rasoir à lame interchangeable, brosse à dent dont on ne remplace que la tête...).

> **Lire aussi :** [Quels cosmétiques sains et écologiques acheter ?](#)

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](#)
- [Où trouver des cosmétiques naturels faits en Belgique ?](#)

Boîte à outils

Voici quelques suggestions de films, livres, jeux pour aborder ces sujets en famille. 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).

Films et documentaires

- [Adélaïde Charlier, la meuf du climat \(RTBF - Tipik - 2021\)](#)
Une dose de boost concentrée, donne envie de s'engager comme ce petit bout de femme.
- [La vie d'une petite culotte \(et de celles qui la fabriquent\) - Stéphanne Prijot, Yann Verbeke \(2018\)](#)
Pour ouvrir les yeux sur une l'industrie du textiles, ses conditions, ses travailleurs·euses.

Livres

- [Yasmina et les mangeurs de patates - Wauter Mannaert - Dargaud](#)
Une étrange patate met la ville sens dessus dessous.
- [10 jours sans écrans - Sophie Rigal-Goulard - Rageot](#)
La maîtresse a proposé de relever un défi. Passer dix jours entiers sans écrans !
- [30 jours sans déchets \(ou plus\) - Sophie Rigal-Goulard - Rageot](#)
Austin, 11 ans, persuade sa sœur et sa famille de réduire leurs déchets
- [15 jours sans réseau - Sophie Rigal-Goulard - Rageot](#)
Pas de réseau ! Top pour des vacances de détox numérique à la campagne aux allures de cauchemar

Jeux

- [Citymagine, Empreintes](#)
*Ce jeu de plateau invite les joueur-euses à **imaginer la ville de demain** en devenant acteur-rices de leur environnement.*

Podcasts

- [Nouveau Modèle - Chloé Cohen](#)
Pour réfléchir aux conséquences de l'industrie textile sur les femmes et les hommes, sur la planète, se demander comment améliorer cette industrie et comment acheter des vêtements **sans exploiter, gaspiller ou polluer.**

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 leur quotidien.

Rendez-vous sur [Génération écoconso](#)

> Voir : [Films, livres, podcasts... pour aborder l'écologie avec des ados.](#)

Plus d'infos

- Découvrez en détail la campagne [Génération 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.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/generations-ecoconso-quand-les-ados-eco-consomment>