

Publié sur écoconso (<https://www.ecoconso.be>.)

[Accueil](#) > Découvrez les podcasts « écoconso & vous » pour les familles

## DÉCOUVREZ LES PODCASTS « ÉCOCONSO & VOUS » POUR LES FAMILLES

ARTICLES

[mise à jour : 10/2022]



**« 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.**

Langes, liste de naissance, collations, courses, mobilité, vêtements, numérique...

Nos invités partagent leur expérience sans langue de bois : leurs débuts dans ce mode de vie durable, leurs petits flops et leurs grandes victoires. Bien sûr, ils donnent aussi leurs astuces pour intégrer l'écologie dans un quotidien de parent déjà bien rempli.

Retrouvez ci-dessous tous les épisodes de la première saison du podcast « écoconso & vous ».

**[N'hésitez pas à vous abonner sur votre plateforme d'écoute habituelle](#)**

Ce podcast est réalisé dans le cadre de la campagne [Générationsecoconso](#), avec une foule d'infos et conseils pour les familles.

## **#7 Fêtes**

---

### **Pour en savoir plus sur les fêtes :**

- ▷ Un Noël écolo : comment motiver sa famille ?
- ▷ Générations écoconso : des fêtes durables en famille
- ▷ 10 idées cadeau (presque) zéro déchet pour Noël
- ▷ Idées déco, cadeau, repas pour un Noël fait maison

Crédits musique : Contient des extraits de "[The First Noel](#)", par [Podington Bear](#) (sous license [CC BY-NC 3.0](#)), "[The star of Bethlehem](#)", par [TRG Banks](#) (sous license [CC0 1.0](#)), "[Dream Sequence](#)", par [Monolog Rockstars](#) (sous license [CC BY-NC-SA 4.0](#)), "[A Peaceful Winter](#)", par [Scott Holmes Music](#) (sous license [CC BY-NC 4.0](#)), "[Holiday Gift](#)", par [Kai Engel](#) (sous license [CC BY 4.0](#)),

## **#6 Numérique**

---

## Pour en savoir plus sur le numérique :

- ▷ Jeunes et numérique : 6 réflexes pour l'environnement et la santé
  - ▷ Générations écoconso : quand les ados éco-consomment
    - ▷ Comment réduire son empreinte numérique ?
- ▷ 7 conseils pour garder son smartphone plus longtemps

Crédits musique : Contient un extrait de "Big Boi Pants", par Shane Ivers - <https://www.silvermansound.com>

## #5 Vêtements

---

## Pour en savoir plus sur les vêtements :

- ▷ Comment éviter de jeter ses vêtements à la poubelle (trop vite) ?
  - ▷ 4 astuces pour des vêtements à la mode sans acheter neuf
- ▷ Comment choisir des vêtements bio, éthiques, écoresponsables ?
  - ▷ Trouver un vêtement écologique et équitable grâce aux labels

Crédits musique : Contient un extrait de "Back To Cool", par Shane Ivers - <https://www.silvermansound.com>

## #4 Mobilité

---

## Pour en savoir plus sur la mobilité :

- ▷ Pluie, transport des enfants, sécurité... 9 freins au vélo (et nos conseils pour les surmonter)
- ▷ Comment l'économie collaborative peut faciliter la mobilité durable
- ▷ Zone 30 & co : pourquoi réduire la vitesse des voitures en ville ?
  - ▷ Moins rouler en voiture pour préserver le climat
- ▷ Trotinette, hoverboard, gyroroue : où les tester et les acheter ?
  - ▷ Moins de voiture en famille : 4 bénéfices à relever le défi

Crédits musique : Contient un extrait de "Back To Cool", par Shane Ivers - <https://www.silvermansound.com>

## **#3 Alimentation**

---

### Pour en savoir plus sur l'alimentation :

- ▷ Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?
  - ▷ Comment faire des pic nic et collations zéro déchet ?
    - ▷ Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?
    - ▷ Manger moins de viande : par où commencer ?
      - ▷ 7 astuces pour manger bio et pas cher

Crédits musique : Contient un extrait de "Rendezvous", par Shane Ivers - <https://www.silvermansound.com>

## **#2 Liste de naissance et équipements**

---

## Pour en savoir plus sur l'équipement de puériculture :

- ▷ Liste de naissance écologique : quel matériel acheter pour bébé ?
- ▷ Générations écoconso : j'ai un enfant de 0 à 3 ans

Crédits sons Creative Commons : "[Rattle](#)", par [RorisangKgatle](#) (licence [CC BY-NC 3.0](#)), "[Footsteps. Concrete. A](#)", par [InspectorJ](#) (licence [CC BY 4.0](#)), "[Kocking door and open door](#)", par [rivernile7](#) (licence [CC BY 3.0](#)), "[Door Open And Close](#)", par [rivernile7](#) (licence [CC BY 3.0](#)), "[Chair scrape](#)", par [mredig](#) (licence [CC BY 3.0](#))

## #1 Langes lavables

---

### Pour en savoir plus sur les langes lavables :

- ▷ 8 astuces pour bien utiliser les langes lavables
- ▷ Comment bien choisir ses couches lavables ?
- ▷ Comment nettoyer et entretenir les langes lavables ?
- ▷ Quelles sont les primes à l'achat de couches lavables ?
- ▷ Où trouver des langes lavables en Wallonie et à Bruxelles ?
- ▷ Quels langes utiliser pour la peau de bébé et l'environnement ?

Crédits musique : Contient un extrait de "[Music Box \(G, 4/4, 60 BPM\)](#)", par [sonically\\_sound](#) (sous licence [CC0 1.0](#))

## écoconso & vous - Trailer

Suivez aussi toute l'actu de la campagne sur [Facebook](#), [Instagram](#) ou [Twitter](#) et venez y échanger avec d'autres familles.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

## Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/podcasts-generations>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/enfance>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/enfant>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [5] <https://ecoconsoetvous.lepodcast.fr/>
- [6] <https://www.ecoconso.be/generations>
- [7] <https://www.ecoconso.be/fr/content/un-noel-ecolo-comment-motiver-sa-famille>
- [8] <https://www.ecoconso.be/fr/generations-fetes>
- [9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/10-idees-cadeau-presque-zero-dechet-pour-noel>
- [10] <https://www.ecoconso.be/fr/Le-plaisir-d-un-Noel-fait-maison>
- [11] [https://freemusicarchive.org/music/Podington\\_Bear/Happy\\_Holidays\\_Merry\\_Sythmas/The\\_First\\_Noel/](https://freemusicarchive.org/music/Podington_Bear/Happy_Holidays_Merry_Sythmas/The_First_Noel/)
- [12] <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>
- [13] [https://freemusicarchive.org/music/TRG\\_Banks/TRG\\_Banks\\_Christmas\\_Album/The\\_star\\_of\\_Bethlehem/](https://freemusicarchive.org/music/TRG_Banks/TRG_Banks_Christmas_Album/The_star_of_Bethlehem/)
- [14] <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- [15] <https://freemusicarchive.org/music/monolog-rockstars/retina-ost/dream-sequence/>
- [16] <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
- [17] [https://freemusicarchive.org/music/Scott\\_Holmes/christmas-background-music/a-peaceful-winter/](https://freemusicarchive.org/music/Scott_Holmes/christmas-background-music/a-peaceful-winter/)
- [18] <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- [19] [https://freemusicarchive.org/music/Kai\\_Engel/Sustains/Kai\\_Engel\\_-\\_Sustains\\_-\\_03\\_Holiday\\_Gift/](https://freemusicarchive.org/music/Kai_Engel/Sustains/Kai_Engel_-_Sustains_-_03_Holiday_Gift/)
- [20] <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- [21] <https://www.ecoconso.be/fr/content/jeunes-et-numerique-6-reflexes-pour-lenvironnement-et-la-sante>
- [22] <https://www.ecoconso.be/fr/generations-ados>
- [23] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-reduire-son-empreinte-numerique>
- [24] <https://www.ecoconso.be/fr/content/3-conseils-pour-garder-son-smartphone-plus-longtemps>
- [25] <https://www.silvermansound.com>
- [26] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-de-jeter-ses-vetements-la-poubelle-trop-vite>
- [27] <https://www.ecoconso.be/fr/content/4-astuces-pour-des-vetements-la-mode-sans-acheter-neuf>
- [28] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-choisir-des-vetements-bio-ethiques-ecoresponsables>
- [29] <https://www.ecoconso.be/fr/content/trouver-un-vetement-ecologique-et-equitable-grace-aux-labels>
- [30] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pluie-transport-des-enfants-securite-9-freins-au-velo-et-nos-conseils-pour-les-surmonter>
- [31] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-leconomie-collaborative-peut-faciliter-la-mobilite-durable>
- [32] <https://www.ecoconso.be/fr/content/zone-30-co-pourquoi-reduire-la-vitesse-des-voitures-en-ville>
- [33] <https://www.ecoconso.be/fr/content/moins-rouler-en-voiture-pour-preserver-le-climat>
- [34] <https://www.ecoconso.be/fr/content/trottinette-hoverboard-gyroroue-ou-les-tester-et-les-acheter>
- [35] <https://www.ecoconso.be/fr/content/moins-de-voiture-en-famille-4-benefices-relever-le-defi>
- [36] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-manger-durable-et-choisir-entre-bio-local-equitable>
- [37] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-des-pic-nic-et-collations-zero-dechet>
- [38] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-et-comment-manger-moins-dadditifs>
- [39] <https://www.ecoconso.be/fr/content/manger-moins-de-viande-par-ou-commencer>
- [40] <https://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-manger-bio-et-pas-cher>
- [41] <https://www.ecoconso.be/fr/content/liste-de-naissance-ecologique-quel-materiel-acheter-pour-bebe>
- [42] <https://www.ecoconso.be/fr/generations-0-3-ans>
- [43] <https://freesound.org/people/RorisangKgatile/sounds/366651/>
- [44] <https://freesound.org/people/InspectorJ/sounds/336598/>
- [45] <https://freesound.org/people/rivernile7/sounds/249573/>
- [46] <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>
- [47] <https://freesound.org/people/rivernile7/sounds/234244/>
- [48] <https://freesound.org/people/mredig/sounds/120560/>
- [49] <https://www.ecoconso.be/fr/content/8-astuces-pour-bien-utiliser-les-langes-lavables>
- [50] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-bien-choisir-ses-couches-lavables>
- [51] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-nettoyer-et-entretenir-les-langes-lavables>
- [52] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quelles-sont-les-primaires-lachat-de-couches-lavables>
- [53] <https://www.ecoconso.be/fr/content/ou-trouver-des-langes-lavables-en-wallonie-et-bruxelles>
- [54] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-langes-utiliser-pour-la-peau-de-bebe-et-lenvironnement>
- [55] [https://freesound.org/people/sonically\\_sound/sounds/613178/](https://freesound.org/people/sonically_sound/sounds/613178/)
- [56] <https://www.facebook.com/ecoconso>

[57] <https://www.instagram.com/ecoconso/>

[58] <https://twitter.com/ecoconso>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

