

Articles

## Génération écoconso : j'ai un enfant de 0 à 3 ans

**Avec un bébé ou un tout-petit à la maison, la vie est bien remplie ! On veut mieux consommer, pour sa santé et l'environnement, mais c'est un sacré défi.**



J'ai un enfant de 0 à 3 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 [Génération écoconso](#), à découvrir d'urgence.

Relax, on avance pas à pas. Alors, prêt à entrer dans le jeu ?

### Au sommaire de cet article :

- [Comment agir au quotidien ?](#)
  - [Langes](#)
  - [Hygiène](#)
  - [Alimentation](#)
  - [Équipements de puériculture](#)
  - [Vêtements](#)
  - [Jeux & jouets](#)
- [Quelques bonnes adresses](#)
- [Boîte à outils](#)
- [Podcasts : des familles témoignent](#)

## Comment agir au quotidien ?

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

> **Vos enfants ont plus de 3 ans ?** Rendez-vous sur [Génération écoconso](#) pour des conseils adaptés à leur âge.

> **Voir aussi** [la liste de naissance écologique : quel matériel acheter pour bébé ?](#)

### Langes

Bébé va porter entre 4500 et 6000 langes, depuis sa naissance jusqu'à sa propreté. Ça représente un sacré budget et beaucoup de déchets. Les couches sont aussi en contact permanent avec la peau de bébé. C'est donc important de bien les choisir.

- On préfère [des langes porteurs d'un écolabel](#), qui garantit qu'il sont plus respectueux de la santé et de l'environnement.
- Le top : utiliser des couches lavables. Il existe de [nombreux modèles parmi lesquels choisir](#), rien à voir avec celles de nos grands-parents ! C'est un investissement au début mais ça coûte moins cher au final. Pour donner un coup de pouce à l'achat, [certaines communes proposent une prime](#). On peut [les acheter directement ou d'abord en louer](#) pour tester avant de se décider.
- Si on opte pour des lavables, on veille à :
  - [bien les entretenir](#) : lavage à 40 °C, machine pleine charge, lessive écologique, pas d'adoucissant ni de sèche-linge.
  - les utiliser le plus longtemps possible et les revendre en seconde main.

> **Lire aussi** : [Quels langes utiliser pour la peau de bébé et l'environnement ?](#)

### Hygiène

La règle d'or c'est de limiter le nombre de produits employés et de faire attention à leur composition.

- On opte pour [un savon solide non parfumé](#).
- Adieu les lingettes et compagnie. Quand on change bébé, on utilise simplement un gant de toilette et de l'eau claire pour laver ses petites fesses.
- On ajoute le shampoing et le dentifrice à la routine uniquement quand ils deviennent nécessaires (variable d'un enfant à l'autre).
- On choisit des cosmétiques qui [portent un label écologique](#) et/ou qui ont une liste d'ingrédients courte et une composition simple (sans parfums, colorants, [perturbateurs endocriniens...](#)).

> **Lire aussi** :

- [Comment faire la toilette de bébé au naturel ?](#)
- [Quels cosmétiques sains et écologiques acheter ?](#)

## Alimentation

On fait découvrir à son p'tit bout le plaisir des bons aliments.

- Le **lait maternel** est le super-aliment pour bébé, parfaitement adapté à ses besoins, écologique et gratuit. Si c'est possible, l'ONE le recommande de façon exclusive jusqu'à 6 mois au moins.[\[1\]](#)
- Autant que possible, on cuisine maison les petits pots et les repas. On utilise des produits bio, locaux, de saison et en vrac. Si on manque de temps, on peut préparer des panades et purées d'avance et les congeler.
- On évite la vaisselle et les biberons en plastique, surtout si on chauffe les aliments (pour des raisons de santé, à cause des perturbateurs endocriniens qu'ils peuvent contenir). On préfère le verre, la faïence ou l'inox.
- On utilise l'eau du robinet, l'ONE la recommande dès 4 mois.

> Lire aussi :

- [Quels repas et matériel choisir pour l'alimentation de bébé ?](#)
- [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)

## Équipements de puériculture

Poussette, nacelle, siège auto, relax, chaise haute, [babyphone](#)... Ce matériel coûte cher et ne sert pas des années. Le bon plan : trouver des alternatives économiques et écologiques aux achats classiques.

- On achète au fur et à mesure. Beaucoup de produits de puériculture ne sont pas impérativement nécessaires. On se laisse le temps de découvrir ses besoins.
- On sollicite son entourage pour récupérer ou racheter des vêtements ou du matériel dans la famille, chez les amis, les voisins... Ou on achète en seconde main dans les bourses de la Ligue des familles, en ligne ou en magasin, dans les brocantes... On vérifie que les produits respectent les normes de sécurité.
- [On peut louer](#) ce dont on a besoin que pour un temps déterminé. Les mutuelles, pharmacies et babythèques seront des alliées.
- On privilégie des matériaux écologiques : du verre pour les biberons, du bois naturel pour le lit et le parc... On choisit des produits porteurs d'un écolabel si possible.

> Lire : [Bébé au naturel : quel matériel utile et pas cher choisir ?](#)

## Vêtements

Les bébés grandissent vite, pas besoin d'avoir une énorme garde-robe. On choisit avec un soin particulier les vêtements portés tout contre la peau (body..).

- On opte pour la deuxième main. Écologique et économique !
- On liste le nombre de vêtements nécessaires afin d'éviter d'avoir des vêtements que l'enfant n'aura quasi pas pu porter (et à cet âge-là, bébé grandit vite !)
- 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 passe toujours les vêtements neufs en machine avant leur première utilisation.
- [On lave son linge de façon écolo](#), avec une lessive écologique, une machine bien remplie et on fait sécher à l'air libre au maximum.

> Lire aussi : [7 conseils pour habiller bébé écolo et pas cher](#).

## Jeux & jouets

Ils les triturent, les mettent en bouche, les suçotent... c'est donc important de choisir soigneusement les jouets des tout-petits.

- La qualité avant la quantité ! On privilégie quelques jeux solides et de qualité plutôt que beaucoup de jouets « cacaille ».
- On préfère les matières naturelles comme le tissu, le bois, le caoutchouc naturel...
- On évite les jouets parfumés, contenant des piles ou [en plastique](#) (en particulier en PVC ou en EVA, comme certaines dalles de sol puzzle en mousse).
- On choisit des jouets qui accompagnent le développement de l'enfant. Plutôt qu'un jeu avec 3 boutons qui font toujours les mêmes bruits, on préfère un jouet qui peut être manipulé et découvert de multiples manières.
- On donne une deuxième vie aux jouets quand les enfants sont trop grands pour les utiliser.

> Lire aussi : [Quels jeux et jouets écologiques, sains et éthiques choisir ?](#)

## Quelques bonnes adresses

- [Où trouver des langes lavables en Wallonie et à Bruxelles ?](#)
- [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

Quelques livres pour appréhender la thématique avec les bébés, de manière encore très large.

- [Où est l'étoile de mer ? - Barroux - Kaléidoscope](#)  
*Une famille exprime sa colère de retrouver les fonds marins si sales.*
- [Sur mon île - Myung-Ae Lee - De la Martinière Jeunesse](#)  
*Pour appréhender les déchets et le plastique dans les océances.*

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](mailto:adehaeseleer@ecoconso.be)).

## 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.

L'épisode 1 aborde les langes lavables et l'épisode 2 la liste de naissance. Bonne écoute !

### 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](mailto:info@ecoconso.be) ou en matinée au 081 730 730.

---

[1] Voir [ONE.be](#).

- 

---

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

**Source URL:** <https://www.ecoconso.be/content/generations-ecoconso-jai-un-enfant-de-0-3-ans>