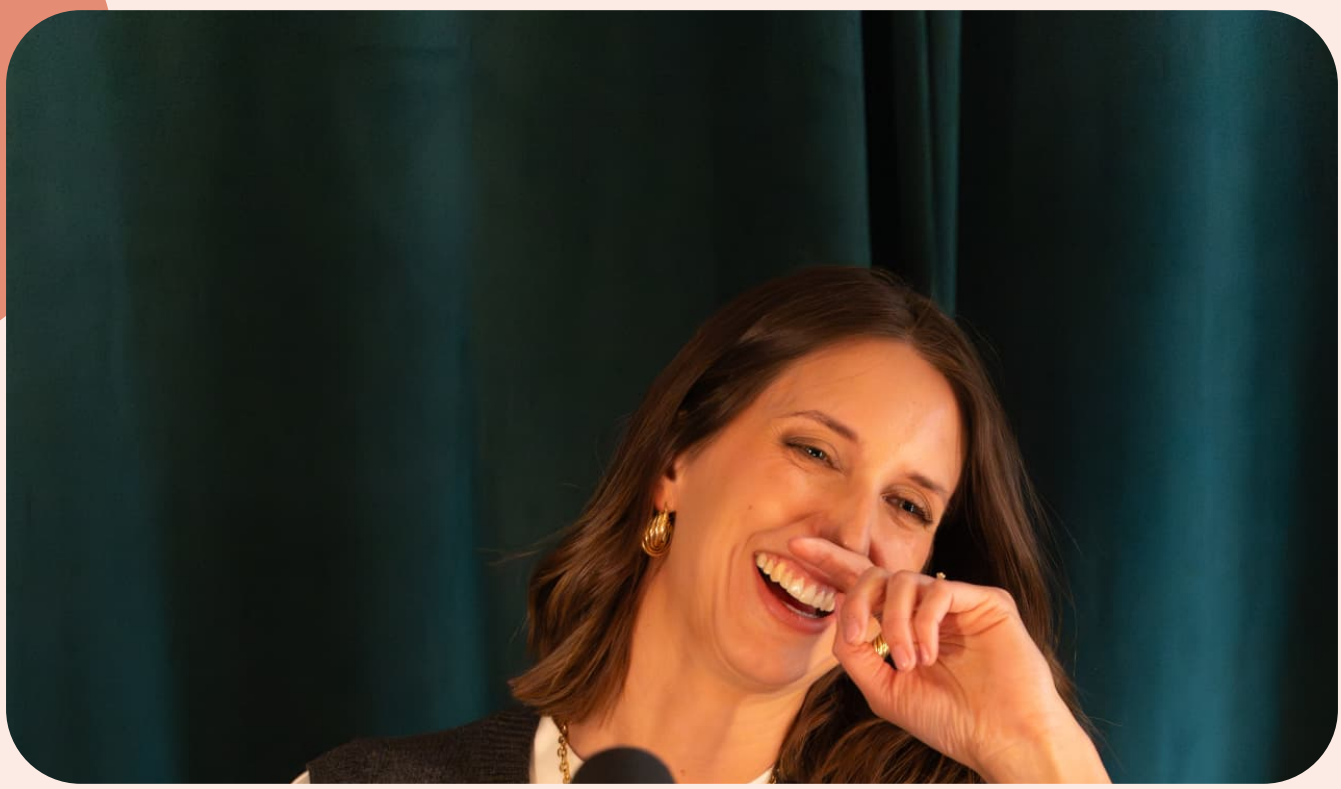
MÉDIA KIT 2026

Rita

le podcast belge pour une parentalité avertie

Maternité sans filtres. Le premier podcast belge qui donne la parole à tous les parents, aux futurs parents et à des experts, pour aider ceux qui traversent les montagnes russes de la parentalité à mieux vivre ce chamboulement.



68 000+ écoutes Spotify · 3,6K abonnés Instagram · 64,3K comptes touchés / 30 j

hezzaz.anissa@gmail.com

C'EST QUOI RITA ?

On ne naît pas parent, on le devient.



Rita, c'est le premier podcast belge qui donne la parole à tous les parents, aux futurs parents, mais aussi à des experts pour aider ceux qui traversent les montagnes russes de la parentalité à mieux vivre ce chamboulement.

Ici, on ose avouer que la parentalité est tout sauf un long fleuve tranquille. Oubliez l'image des parents parfaits : Rita se veut être le lieu de rencontre de tous les parents et co-parents ; des mamans, des papas, des tatas, mais aussi des papys et des mamys.

Parce qu'on ne naît pas parent mais qu'on le devient, parce que devenir parent nous transforme viscéralement.



LA MISSION

01 Donner la parole aux parents qui ont une histoire forte à partager.

02 Informer les jeunes parents et les futurs parents pour une parentalité plus éclairée.

03 Devenir la source d'information principale des parents.

04 Partager des conseils d'experts pour aider les parents et les futurs parents.

LES VALEURS

L'ADN du podcast

Sans filtres

Ici, on ose avouer que la parentalité est tout sauf un long fleuve tranquille. Oubliez l'image des parents parfaits.

Inspirant

Des histoires vraies et des parcours qui donnent de l'élan : Rita est le lieu de rencontre de tous les parents et co-parents.

Transformateur

Parce qu'on ne naît pas parent mais qu'on le devient, et parce que devenir parent nous transforme viscéralement.

Prescripteur pour les parents

Des témoignages forts complétés par la parole d'experts, et des recommandations suivies par une communauté qui fait confiance à Rita.

LE FORMAT

Des témoignages, des experts, deux fois par mois.

2
épisodes par mois

±40 min
d'écoute par épisode

80 / 20
témoignages / experts

68 000+
écoutes sur Spotify



CHIFFRES CLÉS

Rita en quelques chiffres

68 000+
écoutes sur Spotify

3,6K
abonnés Instagram

64,3K
comptes touchés / 30 jours

17,7×
portée vs. base d'abonnés

Données Spotify for Creators & Instagram Insights, 30 derniers jours.

L'AUDIENCE

Des femmes, des mamans, des entrepreneuses.

Une communauté engagée qui écoute, réagit et achète sur recommandation. Le lifestyle sans prise de tête : la vie de femme, de maman et d'entrepreneuse, partagée sans filtres sur Instagram et en podcast.





LA COMMUNAUTÉ

Rita, c'est plus qu'un podcast.

Une communauté engagée de femmes et de mamans qui se rencontrent en ligne et dans la vraie vie.



Mommentum Club — la parenthèse que toutes les femmes méritent

Une expérience immersive d'une journée : cercles de femmes, yoga, Pilates, réflexologie, soins individuels. Le temps d'une journée, les participantes n'ont plus rien à organiser, rien à anticiper, rien à gérer. Après une 1re édition qui a rencontré un véritable succès en mars dernier, Mommentum revient le 13 septembre 2026.





COLLABORATIONS

Formats de partenariat

01

Épisode sponsorisé

Intégration native de votre marque dans un épisode, avec pré-roll, mention éditoriale et relais sur Instagram.

02

Contenus Instagram

Reels, stories et carrousels pensés pour une audience de femmes et de mamans qui achètent sur recommandation.

03

Partenariat événement

Présence stand, atelier ou présence goodies lors de Mommentum, la journée bien-être des femmes et des mamans.



Envie de rejoindre l'aventure Rita ?

Podcast, réseaux sociaux, événements : construisons un partenariat qui a du sens pour votre marque.

hezzaz.anissa@gmail.com