



Alimentation durable : défi réussi !

Onze familles ont participé au premier Défi foyers à alimentation positive pour faire évoluer leurs habitudes de consommation. Bilan dans le frigo ? Plus de bio, plus de local, plus de végétal... mais pas plus cher !



**Claire Caresmel, en couple avec un enfant
Saint-Aubin-d'Aubigné
Coordinatrice service civique (Unis-Cité)**

« Je suis devenue végétarienne »

« J'étais déjà sensible au sujet mais je me demandais si je pouvais faire mieux. M'inscrire à ce défi m'obligeait à y consacrer le temps nécessaire.

J'ai suivi la quasi-totalité des ateliers, très instructifs, en particulier les rencontres avec la nutritionniste puis la diététicienne. En apprenant à composer une assiette équilibrée avec des protéines végétales, j'ai - enfin - osé sauter le pas. Je suis devenue végétarienne. Pas mon compagnon.

Aujourd'hui, 85 % de notre alimentation est bio, locale et de saison. Presque tout sauf la viande qui est encore trop chère en bio. Mais les tomates en hiver, c'est fini ! Je ne fréquente presque plus les supermarchés. Je fais les courses à la Biocoop, au magasin de producteurs Douz'arômes, à la fromagerie de l'Illet et sur les marchés. Ce qu'il faut, c'est être organisé et partir avec une liste pour ne pas acheter de choses superflues.

Notre budget alimentation n'a pas baissé. Mais à prix égal, on reste gagnant. On mange mieux, les fruits et légumes ont du goût. J'ai pris l'habitude d'acheter davantage en vrac. Je n'oublie plus mes sacs à la maison. L'étape suivante serait de limiter le plastique. Mais je suis déjà très fière du chemin parcouru ».



**Karine Deldy, célibataire - Vignoc
Directrice de l'ALSH**

« J'ai découvert les bonnes adresses »

« J'ai participé au défi à titre individuel mais aussi collectif, comme responsable de la structure relais qui encadrerait notre équipe de quinze adultes et douze enfants. L'alimentation durable est un projet éducatif en tant que tel. Le challenge était une bonne façon de créer du lien, des rencontres...

Personnellement, j'achetais déjà pas mal de produits bio. J'en achète maintenant un peu plus encore. Et surtout en local. Je ne connaissais pas les bonnes adresses. J'ai découvert les paniers de l'Aulne (Langouët) et le P'tit Gallo (Montreuil-le-Gast), deux magasins à la ferme dont les horaires étaient compatibles avec les miens.

Je m'organise différemment. J'achète plus de produits frais, en plus petites quantités. Donc je gaspille moins. Je cuisine plus de légumes, moins de viande mais de meilleure qualité. Le week-end, je prépare des plats en portions pour la semaine à venir. J'anticipe pour ne pas être tentée de faire un saut au supermarché !

Je sais que je ne mangerai jamais 100 % local. J'aime trop la cuisine asiatique et tropicale. Et les bananes, les mangues et le riz ne poussent pas encore en Bretagne ! Mais je fais au mieux et c'est déjà bien ».

► Le Val d'Ille Aubigné lance un second Défi foyers à alimentation positive à partir de septembre 2023.

► **Pour participer :** maud.desmas@mce-info.org
ou maxime.lefort@valdille-aubigne.fr