



Défi

Foyers à Alimentation Positive

Manger mieux, bio et local,
sans augmenter son budget ?

Relevez le défi !

Le Défi Foyers À Alimentation Positive (DFAAP) accompagne des foyers à consommer **plus de produits bio sans augmenter leur budget**.

Le **Val d'Ille-Aubigné** va mettre en place un DFAAP sur son territoire, de **septembre 2022 à février 2023**, dans le cadre de son Plan Alimentaire Territorial (PAT) pour promouvoir une alimentation durable, locale et de qualité.

C'est quoi ?

un défi foyers à alimentation positive

- Le principe général est de permettre à des foyers, peu ou pas sensibilisés, d'être accompagnés sur une **période de 6 mois**, pour :
 - faire évoluer leurs pratiques alimentaires,
 - augmenter leurs achats de produits alimentaires bio et locaux de 20%,
 - sans alourdir leur budget,
 - tout en se faisant plaisir !
- Le défi se base sur le progrès global des comportements des équipes, peu importe d'où on part, l'essentiel est de progresser ensemble !
- C'est une démarche gratuite pour les foyers.

Plus de 250 foyers déjà mobilisés en Ille-et-Vilaine !

Expérimenté en Rhône-Alpes en 2012-2013, il est aujourd'hui déployé sur d'autres territoires dont l'Ille-et-Vilaine depuis 2014.

A ce jour, 7 défis ont été menés sur le territoire brétilien, soit plus de 250 familles touchées, plus de 500 participants et une vingtaine d'animateurs de structures relais formés aux enjeux d'une alimentation bio-locale avec maîtrise du budget.



Pour qui ?

un défi foyers à alimentation positive

- Personnes seules, couples, foyers avec/sans enfants, étudiants, retraités...

- Toute personne souhaitant accéder à une alimentation saine et savoureuse tout en conservant la maîtrise de son budget.



"Le défi est une très bonne initiative qui fait du bien !
Le regroupement en équipe et les rencontres sont une vraie aide à la démarche.

Le défi nous a permis de découvrir de nouveaux produits, de nouvelles recettes, nous a poussés à rencontrer des producteurs locaux."

Articles et émission de radio sur le Défi réalisé à Rennes en 2021 disponibles sur <https://www.foyersalimentationpositive.fr/>

Organisation

Le défi est coordonné par une structure porteuse : la Mce.

Les foyers volontaires sont mobilisés par l'intermédiaire d'une structure relais : centre social, maison de quartier, CCAS, collectivités, épicerie sociale et solidaire, associations, entreprise, etc...

Chaque structure relais constitue son équipe en mobilisant 8 à 12 foyers.

Structure porteuse



Structures relais

Association
culturelle, jeunesse,
sportive, sport, socio-
culturelle...

Structure
publique
CCAS, école,
collège, mairie...

Structure
privée
entreprises...

Équipes de
8 à 12 foyers



Quel intérêt ?

pour les foyers participants

- Faire des rencontres et des échanges conviviaux avec les autres participants,
- Découvrir les lieux d'achats de produits bio sur son territoire,
- Connaître les trucs et astuces pour maîtriser son budget,
- Analyser son budget alimentaire,
- Tisser des liens avec les agriculteurs,
- Découvrir des acteurs du territoire sur l'environnement, l'alimentation, etc.
- Participer à une aventure commune et relever le défi !

Au programme

d'un défi foyers à alimentation positive

→ Tout au long du défi, les foyers sont invités à participer à des **temps forts** conviviaux et à faire des relevés de leurs achats alimentaires.

Temps forts

- Une **soirée de lancement** pour faire découvrir le projet aux foyers,
- Une **visite de ferme** bio avec de l'information sur l'agriculture biologique,
- Un **atelier avec une nutritionniste** pour menus et budget équilibrés,
- Un **atelier cuisine** pour confectionner des plats bio locaux de saison peu coûteux,
- Au choix, un atelier **jardinage**, anti-gaspi, fabrication de pain, conserverie...
- Une **soirée de clôture** avec une remise des prix aux foyers participants.

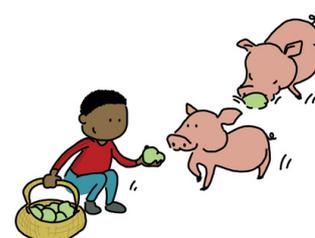
Relevés d'achats

Chaque famille est invitée à conserver ses tickets de courses pendant une période de **14 jours**, et cela deux fois durant le défi :

Au début (T_0)



A la fin (T_1)



Calendrier

- De juin à septembre 2022 : Mobilisation des foyers
- Septembre 2022 : Top départ du défi !
- D'octobre 2022 à février 2023 : Visite de ferme, ateliers...
- Mars 2023 : Clôture et remise des prix



Vous êtes intéressés ?

pour devenir structure relais et accompagner une équipe

- La Mce vous accompagne avant, pendant et après le défi !
- Vous identifiez un.e référent.e au sein de votre structure qui sera en lien direct avec Maud Desmas (Mce).
- Avec l'appui de la Mce, vous recrutez les participants et les capitaines afin de constituer votre équipe en communiquant via vos propres réseaux.
- Vous participez aux temps forts et aidez à leur organisation au niveau logistique.
- Vous êtes soutien des capitaines d'équipe.

Contact

Maud DESMAS

Maison de la Consommation et de l'Environnement
maud.desmas@mce-info.org // 02.99.30.50.13

