



Relevez le défi « Familles à Alimentation Positive » en équipe !

*Une équipe d'une dizaine de familles se constitue près de chez vous,
rejoignez-là !*

Le défi "Familles à Alimentation Positive" a pour objectif de **démontrer que l'on peut manger bio local sans augmenter son budget, tout en se faisant plaisir !**

Une action concrète, mesurable et conviviale !

UN PRINCIPE SIMPLE

Des équipes d'une dizaine de familles se regroupent pour représenter leur territoire et relever le défi **d'augmenter de 20% leur consommation en produits bio locaux tout en conservant un budget constant !**

Le concours se base sur le progrès global des comportements des concurrents : peu importe d'où on part, **l'essentiel est de progresser ensemble !**

Chaque équipe est invitée à **participer gratuitement à des événements réguliers destinés à aider les équipes à relever le défi.**

AU PROGRAMME ...

Le défi sera lancé le **samedi 18 octobre** lors d'une **visite de ferme** (cf page 3). Venez découvrir plus en détails le défi lors d'une visite conviviale d'une ferme près de chez vous. Inscrivez-vous !

Un cabas « bio et local, c'est l'idéal » contenant les Bons Réflexes d'une alimentation positive et de l'information sur l'agriculture biologique et sur le défi est offert au début du défi à chaque famille participante.

De **novembre 2014 à mai 2015**, durant toute la durée du défi, des temps forts sont organisés pour chaque équipe (environ 1fois/mois) :

- un **atelier culinaire** pour confectionner des plats bio locaux de saison peu coûteux,
- un **atelier jardinage** bio,
- une **visite de ferme** bio,
- une **découverte de lieux de vente** de produits locaux bio et de saison,
- une **rencontre avec un diététicien nutritionniste** pour échanger sur ses menus et savoir comment équilibrer ses repas bio à budget constant,
- et un **atelier pain**.



Une **soirée conviviale clôturera le défi** avec une remise des prix aux familles participantes en juin 2015.

A QUI S'ADRESSE CE DEFI ?

Tout public:

- personne seule, couple et foyer avec des enfants ;
- toutes personnes souhaitant accéder à une alimentation saine et équilibrée tout en conservant la maîtrise de son budget.

Organisation du Défi : Maiwenn BRIAND, Chargée de mission Agribiodrôme : mbriand@agribiodrome.fr

INTÉRÊTS DES FOYERS PARTICIPANTS

- Bénéficier d'un **accompagnement gratuit** pour progresser vers une alimentation saine et équilibrée ;
- **Connaître les trucs et astuces** pour consommer des produits bio locaux tout en maîtrisant son budget ;
- Faire des rencontres et des **échanges conviviaux** avec les autres familles ;
- Visiter des fermes, **rencontrer des agriculteurs** ;
- **Découvrir les lieux d'achats** proche de chez soi ;
- Partager, **apprendre des recettes** de plats bio locaux de saison peu coûteux ;
- Apprendre à **faire de façon simple un jardin biologique** ;
- **S'informer sur l'agriculture biologique** ;
- **Analyser son budget** alimentaire ;
- **Tisser des liens** entre agriculteurs et consommateurs ;
- **Redécouvrir la saisonnalité des aliments** produits près de chez soi ;
- Se lancer dans une démarche similaire au défi « Familles à Energie Positive », mais sur l'alimentation ...



... **participer à une aventure commune et relever le défi !**

COMMENT MESURE-T-ON L'EVOLUTION DE LA CONSOMMATION EN PRODUITS ALIMENTAIRES BIO DES FAMILLES ?

Chaque familles est invitée à **conserver tous ses tickets de caisse** et à effectuer des **relevés d'achats** pendant une période de **14 jours**, et cela **trois fois durant le défi** : T0 (états des lieux de la consommation), T+3mois, T+7mois. Seuls les résultats de l'équipe comptent. Cette analyse pourra être réalisée en équipe afin de rendre ce moment agréable ! Les relevés des achats alimentaires s'effectuent via un tableau, où l'on indique pour chaque produit alimentaire acheté les éléments suivants : libellé du produit, type de produit, bio ou non bio, le lieu d'achat, le prix, l'origine du produit. Des listes à choix multiples facilitent le relevé. Le nombre de convives à chaque repas est aussi à renseigner dans le tableau.

TEMOIGNAGES

« On a tous adoré le cours de cuisine. On était vraiment étonné de la facilité de cuisiner des protéines végétales et on s'est régalé. Il y avait quelques sceptiques au départ et à la fin de la soirée ce sont devenus des fans du végétal ! » **Yasmina, Equipe Les bioNoeufs.**

« Grâce aux camemberts de résultats, je vois bien ce sur quoi je peux m'améliorer. Ça a un effet immédiat sur mes actes d'achat, le petit coup de pouce pour renoncer à la pâtisserie du coin de la rue ou autres gourmandises coup de tête, alors qu'une tarte faite maison c'est tellement meilleur... » **Mirène, Equipe Les Biogosses.**

« Maintenant nous comprenons mieux l'intérêt et le sens d'acheter des produits bio locaux, et de saison. C'est bien d'associer nos enfants à ce genre de projet. Associer nos enfants à ce genre de projet. Aujourd'hui, je vais plus souvent au marché pour acheter mes fruits et mes légumes. Fini le supermarché pour ces produits-là ! » **Agnès, maman de 2 enfants et participante au centre social de Lyon 8^{ème}.**

UN DEFI DEPLOYE DANS TOUT LE RHONE-ALPES

Le défi a été lancé pour la première fois en France sur la ville de Lyon en 2012-2013. Depuis, trois autres expériences similaires ont été lancées (Grand Lyon, Voiron et Valence). Cette année ce défi est lancé sur six territoires (le Grand Lyon, Bourgoin-Jallieu, St Etienne, Ardèche, Valence-Romans et Biovallée). Deux territoires ont donc lancé le défi dans la Drôme cette année : la Communauté d'agglomération Valence Romans Sud Rhône-Alpes et la Biovallée.

Ce défi est financé par la **Région Rhône-Alpes**, le **Conseil Général de la Drôme** et la **Biovallée** ; et le défi est mis en œuvre par l'**association Agribiodrôme**.

LES MÉDIAS EN PARLENT:

- Témoignage des familles sur **France 3** (vidéo): <http://france3-regions.francetvinfo.fr/alpes/2014/04/02/le-defi-familles-alimentation-positive-consommer-de-maniere-saine-tout-en-maitrisant-son-budget-451207.html>
- **Blog du défi** de valence de l'an passé: <http://famillesaalimentationpositive.fr/index.php?category/Pr%C3%A9sentation/Valence>
- Témoignage sur **Radio Le Mouv'** « comment un jeune urbain de 29 ans arrive à passer à une alimentation plus saine sans trop de difficulté. » : <http://www.lemouv.fr/diffusion-comment-yannis-est-passe-au-bio>

Organisation du Défi : Maiwenn BRIAND, Chargée de mission Agribiodrôme : mbriand@agribiodrome.fr

TOP DEPART en BIOVALLEE !

Découvrez le défi plus en détails et inscrivez-vous tout en profitant d'une visite de ferme bio proche de chez vous !
C'est l'occasion également de rencontrer les autres familles pour créer ensemble votre équipe...

Buffet bio local offert !

Samedi 18 octobre

- 9h30 à 12h30 -

Ferme Le Petit Nid chez Mathieu REYNARD à Mirabel-et-Blacons

Ferme en agriculture biologique avec un élevage de **chèvres** (production de fromages), de **porcs** de plein air (charcuterie) et de **poules** (œufs). « *Vous verrez donc chèvres, cochons, poules, courir afin que mamelles, muscles et œufs donnent le meilleur de leur goût ...* ». Vous visiterez la salle de traite et la fromagerie, et repartirez avec un **fromage** que vous aurez vous-même fabriqué ! Ce sera également l'occasion d'échanger sur le choix de leurs lieux de vente (vente à la ferme et magasins de producteurs « Court-circuit » et « Nos champs »).

Visite ouvert aux familles intéressées pour rejoindre l'équipe de Saillans ou de Die.

Informations et inscriptions : Mairie de Saillans 04 75 21 51 52, environnement@mairiedesaillans26.fr

Ou La Carline (Die) 04 75 22 08 11, lacarline26@orange.fr

Lieu: CF PLAN. Entre Mirabel-et-Blacons (2km) et Saillans, quartier Nichon sur la D93. Suivre les panneaux « Ferme Reynard - Fromage de chèvre »



- 14h à 17h -

Ferme T'Air de Famille chez Yann et Virginie HOULETTE à Loriol sur Drôme

T'air de Famille, ce sont des producteurs de **fruits** (pommes, poires, cerises, abricots, kiwis), d'ail et d'oignon. Derrière ce projet lancé début 2012, il y a un couple qui privilégie la vente en circuit court pour développer des relations humaines et directes avec les consommateurs. Venez les rencontrer, **visitez les vergers, dégustez compotes et jus** (et devinez les parfums...)! Aux plus curieux, ils expliqueront comment produire de belles pommes sans traitement ! Venez échanger avec ce couple sur leurs lieux de vente (magasin de producteurs « Champ libre ! » et magasins spécialisés « L'eau de Vie », « Clarabio » et « Margerie »).

Visite ouvert aux familles intéressées pour rejoindre l'équipe de Crest ou Livron sur Drôme.

Informations et inscriptions : MJC Coluche de Livron - 04 75 61 61 7 - 06 68 61 61 71 - mjc.coluche.cc@free.fr

Ou pour Crest : 06 77 86 15 72 - celineferry88@hotmail.com

Lieu: CF PLAN. A Loriol, direction les Pouzins. Passer l'A7. Première à gauche puis première à droite. Bâtiment vert sur la gauche.



Au plaisir de vous y retrouver...

VOS CONTACTS POUR REJOINDRE UNE EQUIPE:

	CHOISISSEZ VOTRE STRUCTURE RELAIS	
Equipe de Saillans	Mairie de Saillans	04 75 21 51 52 -06.88.87.34.71 environnement@mairiedesaillans26.fr
Equipe de Die	La Carline	04 75 22 08 11 lacarline26@orange.fr
Equipe de Livron	MJC Coluche de Livron	04 75 61 61 7 - 06 68 61 61 71 mjc.coluche.cc@free.fr
Equipe de Crest	Capitaine de l'équipe	06 77 86 15 72 celineferry88@hotmail.com

Il n'est bien sûr pas nécessaire d'habiter la commune pour rejoindre l'équipe !

SUIVEZ LE DEFI SUR LE BLOG

Partage de recettes

Partage des bons réflexes
d'une alimentation positive

Retour des évènements

Familles
à alimentation
positive



www.famillesaalimentationpositive.fr