



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