

Edition 2019/2020



Défi Familles à Alimentation Positive

Bilan de la deuxième édition.



Le groupement des Agriculteurs BIO de l'Ariège

Objectifs :

Accompagner une trentaine de foyers d'Ariège à :

- ▶ Se questionner sur son alimentation
- ▶ Découvrir une manière de consommer plus durable et plus saine
- ▶ (Re)trouver du plaisir à cuisiner
- ▶ Modifier durablement dans le temps ses pratiques alimentaires

Manger équilibré en cuisinant plus de produits bio, locaux et de saison ...

SANS augmenter son budget !



Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Céline Arilla,
chargée de mission éducation au territoire
c.arilla@parc-pyrenees-ariegeoises.fr

CIVAM Bio 09

Constance Malard,
animatrice Alimentation et Territoires
constance.malard@bio-occitanie.org



Relevez le défi des
Foyers à Alimentation Positive !

Augmenter sa consommation de produits bio locaux sans augmenter son budget, c'est possible !



Des temps forts en équipe :

- JANVIER : soirées de lancement
- FÉVRIER : ateliers diététique-nutrition
- MARS : ateliers cuisine
- JUIN : visite du marché de Saint Giron
- JUILLET : Visite d'une ferme bio
- SEPTEMBRE : Événement de clôture



SOIRÉE DE LANCEMENT



ATELIER CUISINE



ATELIER DIÉTÉTIQUE



VISITE DE FERME BIO



ÉVÈNEMENT DE CLÔTURE À MONTELS

D'autres temps forts annulés pendant le confinement :

6 Ateliers cuisine, 2 visites de points de magasin bio, 1 visite de ferme bio.

Mais : Réalisation d'un atelier cuisine en vidéo sur le « Batch-cooking » avec les Gastrosophes :



Et mise en place d'une [page Ressource](#) pendant le confinement

Recettes, adresses pour trouver des produits bio et locaux durant le confinement, astuces diét', infos sur la bio, idées d'ateliers fait-maison, avec les enfants...



i Foyers
à alimentation
positive

Relevez le défi des
Foyers à Alimentation Positive !

Augmenter sa consommation de produits bio locaux
sans augmenter son budget, c'est possible !



Un défi qui répond aux attentes :

Les attentes des familles :

« Apprendre de nouvelles recettes »

« Trouver des alternatives à la viande »

« Visiter des fermes où l'on peut acheter en direct »

« Echanger entre participants »

« Découvrir de nouveaux points de vente »

« Retrouver le plaisir de cuisiner »

« Rencontrer des gens »

« Des conseils pour mieux manger »

Des retours positifs !

« Un défi convivial »

« J'ai apprécié la rencontre avec la diététicienne pour son avis médical et technique sur la composition des repas, des aliments et leur incidence sur notre santé »

« La visite du marché m'a permis de repérer les producteurs bio »

« Bonnes astuces et nouvelles recettes découvertes grâce aux ateliers cuisine »

« La visite de ferme nous a permis de rencontrer des professionnels qui nous ont apporté des explications éclairantes. Depuis, nous leur achetons un panier bio par semaine ! »





QUELQUES CHIFFRES

Durée du défi : de janvier 2019 à septembre 2020

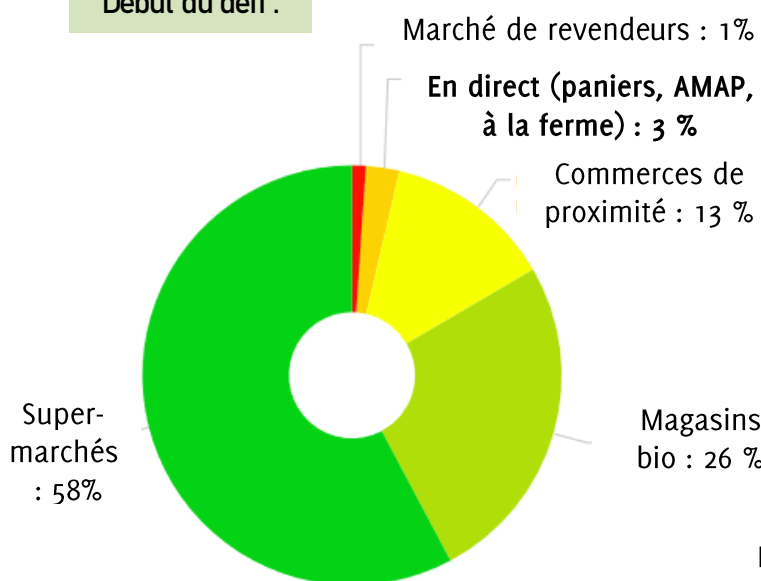
2 équipes composées de 12 et 16 foyers

9 temps forts réalisés

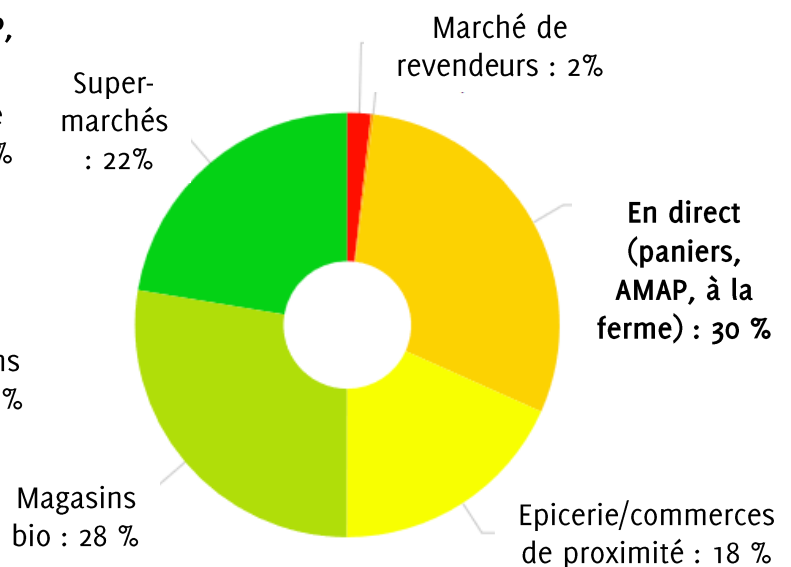
Des intervenants extérieurs :

- Véronique Champomier, Diététicienne
- Cuisiniers « Les Gastrosophes »
- Une augmentation de 11 % d'achats bio en circuits-courts et de 14% pour des produits bio locaux !
- Une diminution des achats en supermarché au profit d'achats en direct (+ 27 %)
- Pour un coût-repas légèrement augmenté (+ 0,08 €)

Début du défi :



Fin du défi :



Partenaires

Organisateurs :



Structures relais :

Centre Social Saint Giron



Partenaires :



Avec le soutien de :



Edition n°3 !

→ Démarrage prévu en janvier

→ Un format renouvelé : proposer de nouveaux ateliers : conserves, « mini défis » entre chaque temps forts, accompagnement à la création d'un groupement d'achats, temps individuels avec la diététicienne, sur la gestion du budget. Possibilité pour les participants d'inviter des amis lors des temps forts ...

→ Création d'un groupe d'échange entre les participants des 3 années.

→ Intégration plus forte des structures sociales dans le dispositif, couplage avec d'autres projets sociaux (paniers solidaires).

