



Défi Familles à Alimentation Positive

Pour se faire plaisir avec une alimentation équilibrée, bio, locale et savoureuse tout en gardant la maîtrise de son budget !

Le défi Familles A Alimentation Positive (FAAP) est projet initiée en Région Rhône-Alpes qui vise à accompagner des foyers à consommer plus de produits bio sans augmenter leurs budgets. Ce projet, testé sur Lyon et Valence en 2012-2013, est aujourd'hui déployé sur votre territoire.

Le défi FAAP se déroule d'octobre 2017 à juin 2018.

Principe du défi

Des équipes d'une dizaine de foyers se regroupent et relèvent le défi **d'augmenter leur consommation de produits alimentaires bio, sans augmenter 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!



A qui s'adresse ce défi ?

Ce défi s'adresse à tout public :

- Personnes seules, couples, foyers avec enfants
- Toutes personnes souhaitant accéder à une alimentation saine et savoureuse tout en conservant la maîtrise de son budget

Organisation

Les familles sont mobilisées par l'intermédiaire d'une structure relais: centre social, MJC, Maison de quartier, CCAS etc...**Chaque structure relais constitue son équipe en mobilisant 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 dans son quartier,
- Connaître les trucs et astuces pour consommer des produits bio locaux tout en maîtrisant son budget,
- S'informer sur l'agriculture biologique
- Partager des recettes de plats bio locaux de saison
- Analyser son budget alimentaire,
- Tisser des liens entre agriculteurs et consommateurs
- Participer à une aventure commune et relever le défi.

« On a tous adoré le cours de cuisine. On était vraiment étonné de la facilité de cuisiner les 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



Au programme

Durant le Défi, les foyers sont invités à participer à des Temps Forts conviviaux et à faire des relevés de leurs achats alimentaires.

Temps Forts

Durant toute la durée du défi, des temps forts sont organisés pour chaque équipe (environ 1fois/mois) :

- Une visite de ferme bio avec de l'information sur l'agriculture biologique,
- Une soirée de lancement pour expliquer aux familles comment reconnaître un produit biologique et où s'approvisionner,
- Une soirée d'information avec un diététicien nutritionniste pour échanger sur ses menus et savoir comment équilibrer ses repas bio à budget constant,
- Un atelier culinaire pour confectionner des plats bio locaux de saison peu coûteux,
- Un repas partagé avec un jeu sur l'agriculture biologique,
- Une initiation au jardinage bio,
- Une soirée de clôture avec une remise des prix aux familles participantes.

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 le défi est offert à chaque famille participante au début du défi.



Relevés d'achats alimentaires

Chaque famille est invitée à conserver **ses tickets de courses pendant une période de 14 jours**, et cela **deux fois durant le défi** : T1 (démarrage), T2 (bilan).

Calendrier

- ✓ **Octobre 2017** : Mobilisation des foyers
- ✓ **Novembre 2017** : **top départ du défi !**
- ✓ **Novembre à Mai 2018** : visites de ferme, échanges avec un diététicien-nutritionniste sur l'intérêt des produits bio locaux et leurs apports nutritionnels, cours de cuisine, jardinage, trucs et astuces pour consommer bio et pas cher...
- ✓ **Juin 2018** : **Clôture et remise des prix**

Des résultats prometteurs

Depuis 2012, plus de **500 foyers ont participé à l'opération.**

Les points forts du dispositif cités par les participants sont :

- la **convivialité**,
- la **découverte des lieux d'achats**,
- l'**information sur la qualité nutritionnelle des produits bio**,
- le **changement d'habitudes**.

Les expériences pilotes ont permis aux participants de passer de **18% à 40% d'achats bio à coût repas constant en privilégiant les circuits-courts et les produits locaux !**

Témoignages

« Grâce aux camemberts de résultats, je vois bien ce sur quoi je peux m'améliorer. Ca 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.



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}**

Vous souhaitez devenir une structure relais, quel est votre rôle ?

- Vous identifierez une/un référent, qui sera en lien direct avec l'animateur AgroBio 47 et assurera les échanges entre les familles participantes et AgroBio 47
- Vous recruterez, avec l'appui d'AgroBio 47, les participants et les capitaines afin de constituer votre équipe (en utilisant le matériel de campagne : flyer, affiche, mailing)
- Vous participerez aux événements qui articulent le défi pour les participants et aiderez à leur organisation au niveau logistique.

Porteurs de Projet



Cette opération est animée par AgroBio 47 qui œuvre au développement de l'agriculture biologique.

AgroBio 47 est une association de producteurs bio dont l'objectif est de développer l'agriculture biologique sur le territoire du Lot et Garonne.

* Pour plus d'informations sur les actions conduites par AgroBio 47 : www.agrobio47.fr