

# ATELIER G

17<sup>E</sup> ÉDITION  
ATELIERS DU DÉVELOPPEMENT  
DURABLE DES TERRITOIRES

## TERRITOIRE EN TRANSITION

LEVIERS ET LÉGITIMITÉ  
POUR ACCOMPAGNER LES MUTATIONS  
AGRICOLLES ET LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

### Défi Foyers Alimentation Positive

Atelier animé par Aude LEBLANC, Chargée de mission  
santé environnementale au CPIE Mayenne



# Les défis foyers à alimentation positive, qu'est- ce que c'est ?



Zoé Guillon, Chargée de missions agriculture & alimentation, animatrice du PAT  
de la Communauté de communes d'Erdre & Gesvres

Cécile LEMOUL, Chargée d'action santé-environnement & alimentation  
au CPIE Loire Anjou



GRATUIT  
OUVERT  
À TOUS

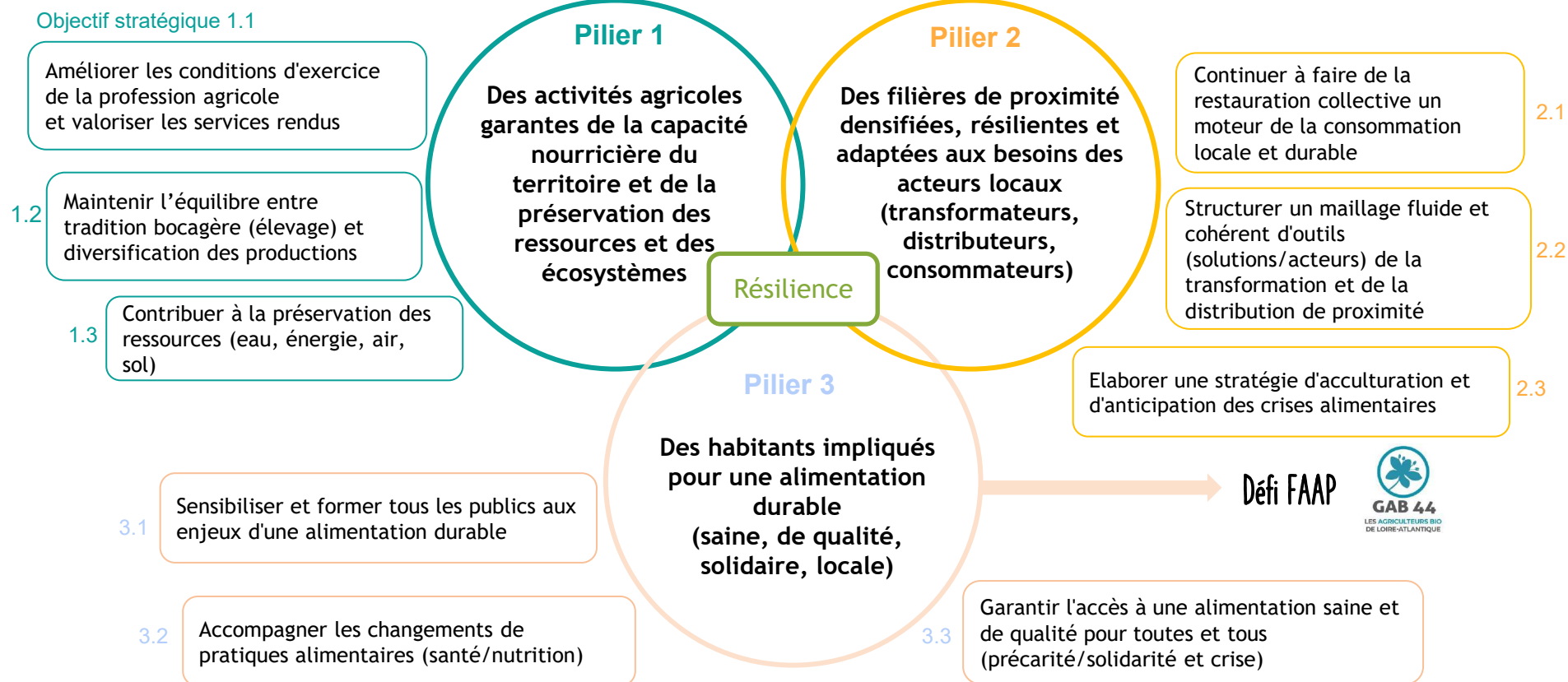


Illustration : Olivia Milon

# DÉFI FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE

*Communauté de communes Erdre & Gesvres - 3 éditions 2022-2025*

# LE PROJET AGRICOLE & ALIMENTAIRE DE LA CCEG



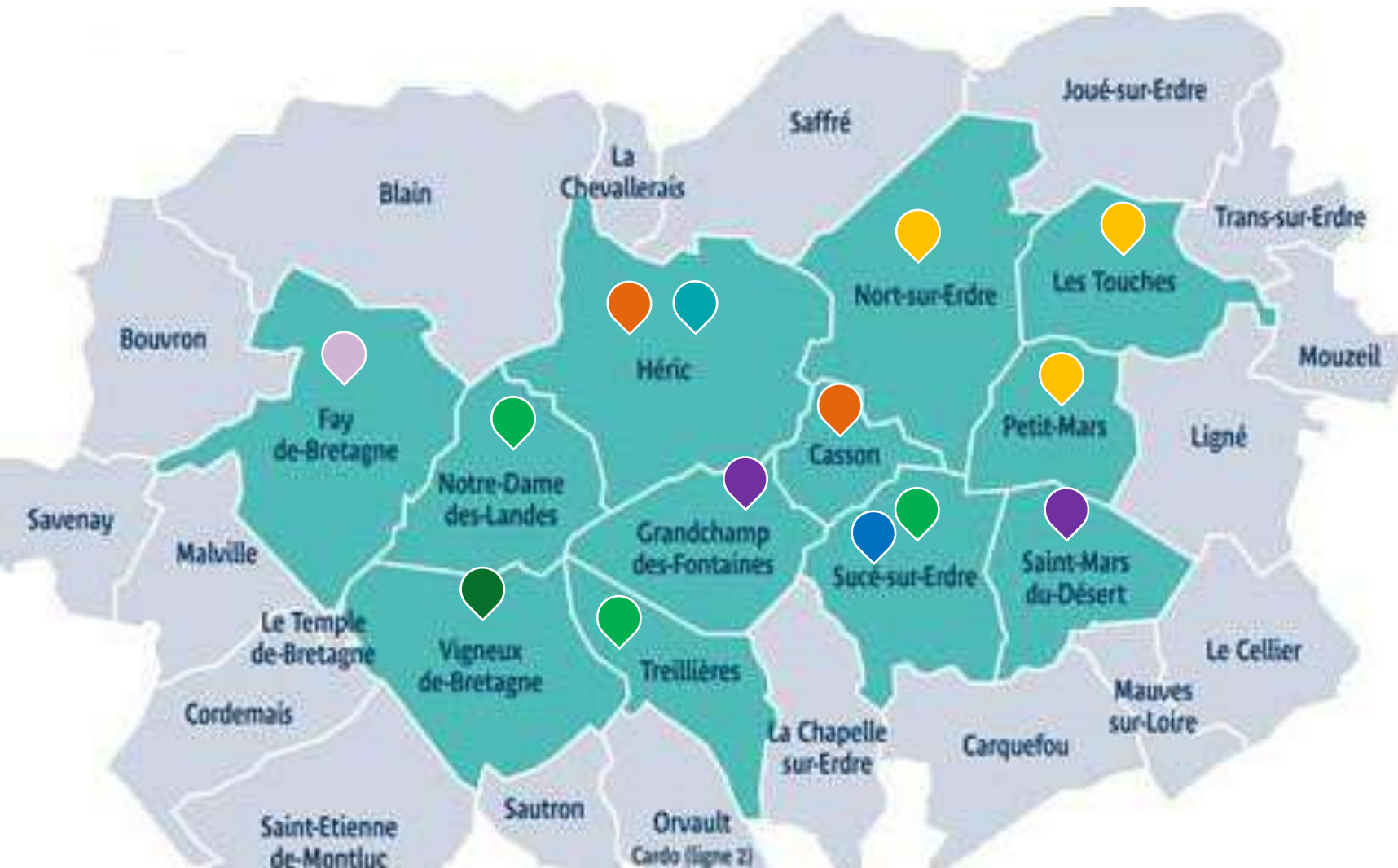
# LE DÉFI EN IMAGES

---

*Vidéo*



# 12 COMMUNES EN 3 ÉDITIONS (2022-2025)



## 14 STRUCTURES LOCALES MOBILISEES :

- Jardin partagé
- Epiceries associatives & magasins de producteurs
- Associations environnementales
- Ecomusée rural du Pays Nantais
- Associations de parents d'élèves
- Maison des jeunes
- Mairies
- Tiers-lieu

# POUR QUOI ?

---

- S'interroger sur **ses habitudes alimentaires et d'achats**, les faire évoluer
- **Se faire plaisir** avec des produits de qualité, qui ont du goût !
- Créer du lien entre mangeurs et producteurs ; découvrir l'**agriculture bio locale**

# LE DÉFI !

---

Manger équilibré en augmentant **sa consommation de produits frais, de saison, bio, locaux,...**  
**... sans dépenser plus !**





# LES TEMPS FORTS - EN 6 MOIS, EN ÉQUIPE

>> Relevé d'achats #1

1. Lancement : top départ !  
(kit du défi)



2. Atelier santé & nutrition



3. Atelier cuisine



4. Atelier bonus



Conservation ses aliments



Plantes sauvages comestibles

>> Relevé d'achats #2

5. Visites de ferme



6. Temps de clôture



# MAIS AUSSI ...

- Des challenges / recettes hebdomadaires via une newsletter
- De la documentation à chaque atelier
- Des mini-défis
- **Des échanges en équipe !**

## Défi Foyers à Alimentation Positive Erdre et Gesvres

### Challenge 2 : Je découvre un lieu d'achat en circuit court ... de proximité !



*Il y a de plus en plus d'intermédiaires dans nos circuits de distribution !*

Acheter en circuit court de proximité, c'est acheter en local, en direct du producteur ou avec un seul intermédiaire entre nous et le producteur.

*L'intérêt ? On mange des produits frais, locaux, au prix juste. On recrée du lien entre mangeur et producteur, on assure une juste rémunération de ces derniers et on sait comment sont cultivés, élevés, fabriqués nos aliments.*



### Pourquoi ?

Durant les dernières décennies, la consommation d'aliments ultra-transformés a fortement augmenté. Ils se caractérisent souvent par une qualité nutritionnelle plus faible et des études montrent que lorsqu'ils représentent plus de 15% de notre alimentation, ils peuvent à long terme être responsables de maladies cardiovasculaires, de diabètes de type 2, de surpoids, d'obésité, de dépression... Le dernier Plan National Nutrition Santé a d'ailleurs intégré la réduction de la consommation des aliments ultra-transformés dans ses principales recommandations. Environ 80% des aliments ultra-transformés sont classés C, D ou E au Nutri-Score.

**Les astuces pour y arriver :**

→ La classification NOVA classe les aliments selon 4 catégories en fonction de leur degré de transformation. La classification SIGA les classe en 7 catégories.



⇒ Pour vous aider à identifier un produit ultra-transformé en magasin, regardez la **vidéo d'Anthony Fardet**, chercheur en alimentation holistique et auteur de « Halte aux aliments ultra-transformés : Mangeons Vrai »

**Pour aller plus loin :** Pour limiter les produits ultra-transformés, fidèle est d'éviter les supermarchés. Vous pouvez aussi télécharger l'application SIDA qui vous permettra d'identifier facilement les produits ultra-transformés en magasin.



# UN SUIVI DE LA CONSOMMATION AVANT/APRÈS DÉFI

[ACCUEIL](#) · [PRÉSENTATION DU DÉFI](#) · [ACTUALITÉ](#) · [CONTACT](#) · [TÉLÉCHARGEMENT](#)

Espace membre  
Gab Caron

[NOTRE DÉFI](#)  
[SAISIE DES ACHATS](#)  
[SAISIE DU NOMBRE DE CONVIVÉS](#)  
[RÉSULTATS](#)  
[ENQUÊTE DE SATISFACTION](#)  
[MON PROFIL](#)  
[ADMINISTRATION](#)  
[SE DÉCONNECTER](#)



Relevez le défi  
*Familles à Alimentation Positive !*

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

Espace membre

[Notre défi](#) · [Saisie des achats](#) · [Saisie du nombre de convives](#) · [Résultats](#) · [Enquête de satisfaction](#) · [Mon Profil](#)

A l'aide de vos tickets de caisse conservés durant 14 jours, vous allez compléter le cahier des achats alimentaires...

Si vous avez des fruits et/ou légumes issus du jardin durant les 14 jours de saisie, vous allez pouvoir les ajouter comme "jardin/cucillette", si l'on vous offre des aliments pendant ces 14 jours, vous allez pouvoir les ajouter comme « don ».

Dans ces deux cas, il faut indiquer 0 € dès qu'il s'agit de jardinage ou de don.

Boissons	Vin	Bio	Magasin bio	12 €	France			
Légumes	Oignons	Non Bio	En direct : Panier / marché de producteurs locaux / magasins de producteurs / vente à la ferme / AMAP	2.5 €	International			
Produits laitiers	Autres produits laitiers	Non Bio	Supermarché	7.75 €	Inconnu			
Gamme de produits	Produit	Bio/Non	Lieu d'achat	Prix payé	Origine géographique			

# RÉSULTATS DES DÉFIS

---

# CHIFFRES SUR LES 3 ÉDITIONS :

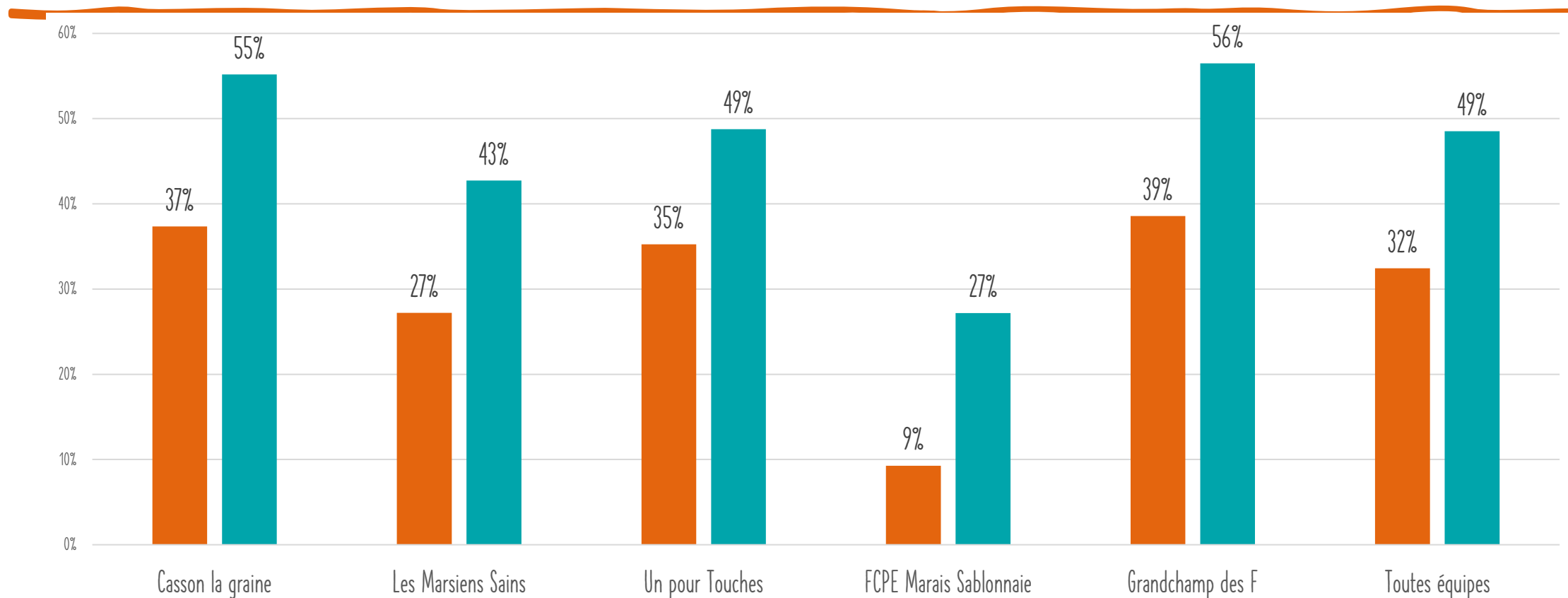


**155 foyers participants au total, environ 530 personnes**

Editions (nbr de foyers)	Nbr de foyers ayant réalisé les 2 relevés d'achat	Évolution produits bio	Évolution Produits locaux (département/région)	Évolution produits achetés en direct producteurs	Évolution Coût repas / personne
Edition 1 : 70 foyers, 5 équipes	27 foyers, 39%	+ 16 points	+ 16 points	+ 3 points	- 0,26€
Edition 2 : 52 foyers, 4 équipes	19 foyers, 37%	+ 12 points	+ 10 points	+ 9 points	+ 0,27€
Edition 3 : 33 foyers, 3 équipes	18 foyers, 55%	+ 26 points	+ 18 points	+ 10 points	-0,16€

**- 0,15 € / personne / repas en fin de défi en moyenne (64 foyers)**

# EXEMPLE : EVOLUTION DE LA PART DE PRODUITS BIO - ÉDITION 1



En France, la part de bio est de 7 % environ. Elle est en augmentation constante. (Sources : Agence Bio 2021)

Sur le défi 1, la part varie de 0 à 92% en fonction des foyers sur P1; 9 à 94% sur P2.

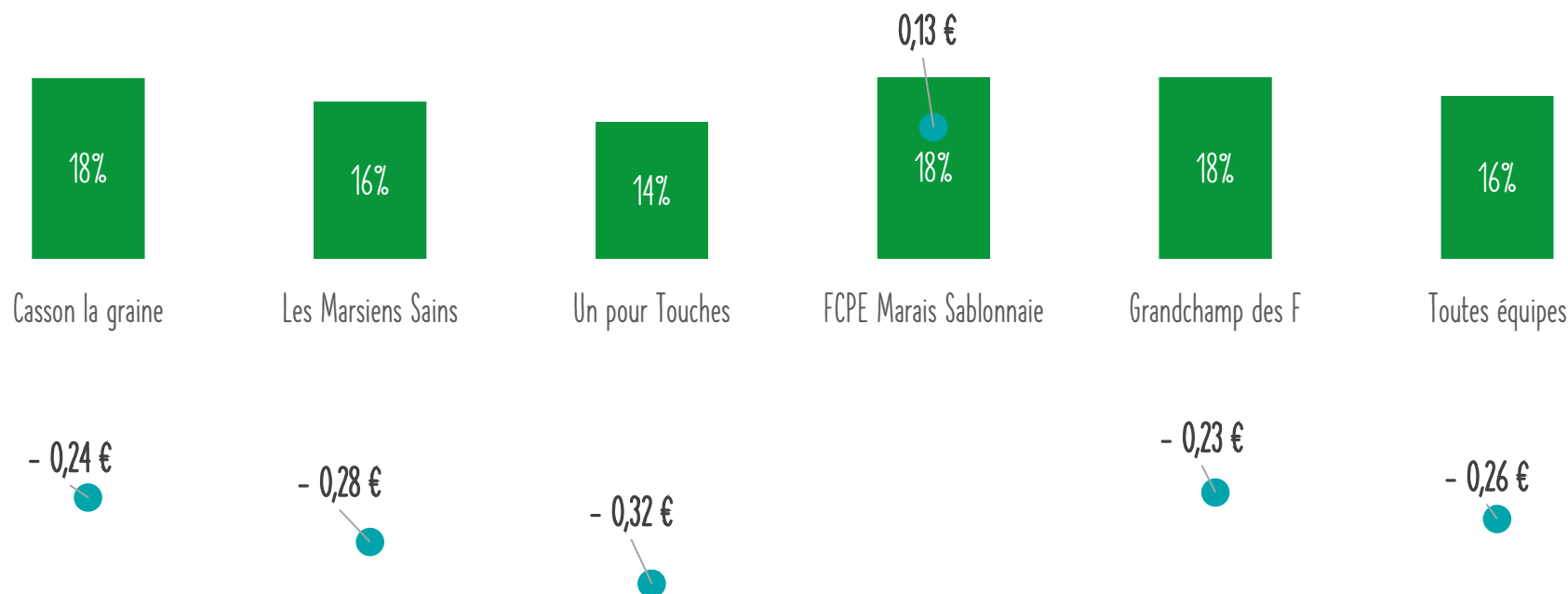
Part de produits bio en début de défi par équipe allant de 9% à 52% (en moyenne : 34,5%)

Part de produits bio en fin de défi par équipe allant de 27% à 60% (en moyenne : 42%)



# PAS DE CORRÉLATION ENTRE LE COÛT ET LE % BIO - EX ÉDITION 1

---



■ Evolution de la part de Bio

● Evolution du coût repas/ personne

# RÉSULTATS QUALITATIFS

---



## Retours des participants (questionnaires de fin de défi) :

- Bons retours sur le format et le contenu du défi (rythme, intervenants)
  - Découverte de nouvelles recettes (végé, antigaspi, légumineuses)
  - Découverte de nouveaux lieux d'achats (en direct, AMAP, magasin de producteurs...)
  - Richesse des échanges et partage entre participants
  - Convivialité
  - Nouvelles pratiques (+ de légumineuses, viandes locales, nouveaux produits) ;
- « Une meilleure réflexion sur l'équilibre dans mon assiette », « Plus de sens derrière l'alimentation, l'acte d'achat »

# RÉSULTATS QUALITATIFS

---



## Retombées positives sur le territoire :

- Mise en place groupements d'achats auprès de producteurs locaux
- Meilleure connaissance des participants sur les lieux d'achats en produits locaux
- Mise en lien structures du territoire et soutien de ces structures
- Renforcer la dynamique de sensibilisation à l'alimentation durable sur le territoire
- Des résultats chiffrés pouvant être valorisés

# UN PROJET EN COLLABORATION

---

- La collectivité : portage politique, impulsion et financement du projet, vision locale - identification des acteurs/structures relais, faciliter la mise en œuvre du défi, communiquer/valoriser le projet, suivi du projet
- GAB44 : coordination et animation du défi
- Les structures relais : appui en local, recrutement des participants, appui logistique au GAB44, information à l'équipe

# MERCI !

---

Zoé Guillon ([zoe.guillon@cceq.fr](mailto:zoe.guillon@cceq.fr) ; 06 65 05 59 49)



**GAB 44**  
LES AGRICULTEURS BIO  
DE LOIRE-ATLANTIQUE





Une aventure Maugeoise et gourmande !

2024-2025

"Qu'est-ce qu'on mange demain ?"

Organisation d'un défi Foyers à  
Alimentation Positive





# Une action multi-partenariale dans les Mauges



**QUAND ?** Janvier 2024 à Juin 2025

**Avec QUI ?** Des structures relais pour animer les équipes

Le GABB et CPIE pour coordonner sur le territoire, créer des outils, former et accompagner les structure relais.

Structures porteuses



Structures relais



Équipes



Soutiens financiers extérieurs aux structures :



# Une action multi-partenariale dans les Mauges



## Structures relais

### Mobilisation des structures relais

Déc-Janvier 2024

### Formation des structures relais

- S'acculturer aux sujets de l'alimentation et avoir un discours partagé sur le territoire
- Etre outillé pour transmettre au public et l'accompagner dans les changements

#### 5 temps, de la fourche à la fourchette

- 16 Février : Environnement et santé, pourquoi agir sur notre alimentation ?

- 29 Mars : Cuisine

Février-Mai 2024

- 16 mai: notions de base sur les modes de production agricole et visite de ferme

- 20 juin : Equilibre alimentaire et éveil sensoriel

- 2 juillet : Outils du Défi FAAP

### Recrutement des participants

Juin à fin octobre 2024



# Cheminer ensemble vers une alimentation positive



## Ce défi, POURQUOI ?

- ➡ Se nourrir localement et sainement
- ➡ Savourer des produits de saison et bio tout en maîtrisant son budget
- ➡ Partager en équipe pour explorer et avancer ensemble, dans la convivialité
- ➡ Se retrouver pour des ateliers pour mettre en pratique : cuisine, visite de ferme, jardin, etc.

**GRATUIT  
OUVERT  
À TOUS**

Objectif initial :  
Au moins une équipe par  
commune nouvelle,  
de 5 à 10 foyers !

## QUAND ?

Juin 2024 à Juin 2025

## Pour QUI ?

Tous les habitants et habitantes des  
Mauges !

- ➡ De tous âges
- ➡ Avec ou sans enfants
- ➡ Seul, en couple, en coloc', en famille, ...





# Cheminer ensemble vers une alimentation positive



19 Octobre 2024

**Journée de lancement** conviviale pour se rencontrer et découvrir le défi

Octobre 2024

à

Mai 2025

**Visite d'une ferme biologique** et découverte de lieux d'approvisionnement en produits bio et locaux

**Des ateliers thématiques pour échanger et mettre en pratiques**  
Santé-nutrition, cuisine, anti-gaspi/zéro déchet, jardinage, achats locaux, etc.



14 juin 2025

Journée de clôture, associée à « Bienvenue dans mon jardin au naturel »

Partager des  
outils, avancer à  
son rythme

**Relevé individuel des achats alimentaires** sur 2 périodes pour suivre sa consommation et son budget  
Liste de producteurs, lieux d'achats, livrets de recettes, ...



# Cheminer ensemble vers une alimentation positive

## LE DÉFI FOYERS À ALIMENTATION

### POSITIVE DANS LES MAUGES :

#### "QU'EST-CE QU'ON MANGE DEMAIN ?"

36 foyers de tous horizons se sont inscrits au défi avec pour objectif d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires : augmenter sa consommation de produits biologiques, locaux et de saison, sans augmenter son budget et tout en se faisant plaisir.

Les participants ont pu former des équipes, guidées par des associations locales et investies. Elles leur ont proposé plusieurs ateliers pour les guider dans leur quête : ateliers de cuisine, visites de fermes, visites d'AMAP et d'épiceries, visites de jardins, rencontres de diététiciennes, Animations diverses : lactofermentation, cuisson lowtech, conservation, contenants sains, lecture d'étiquettes, plantes comestibles, 0 déchet et anti-gaspi.

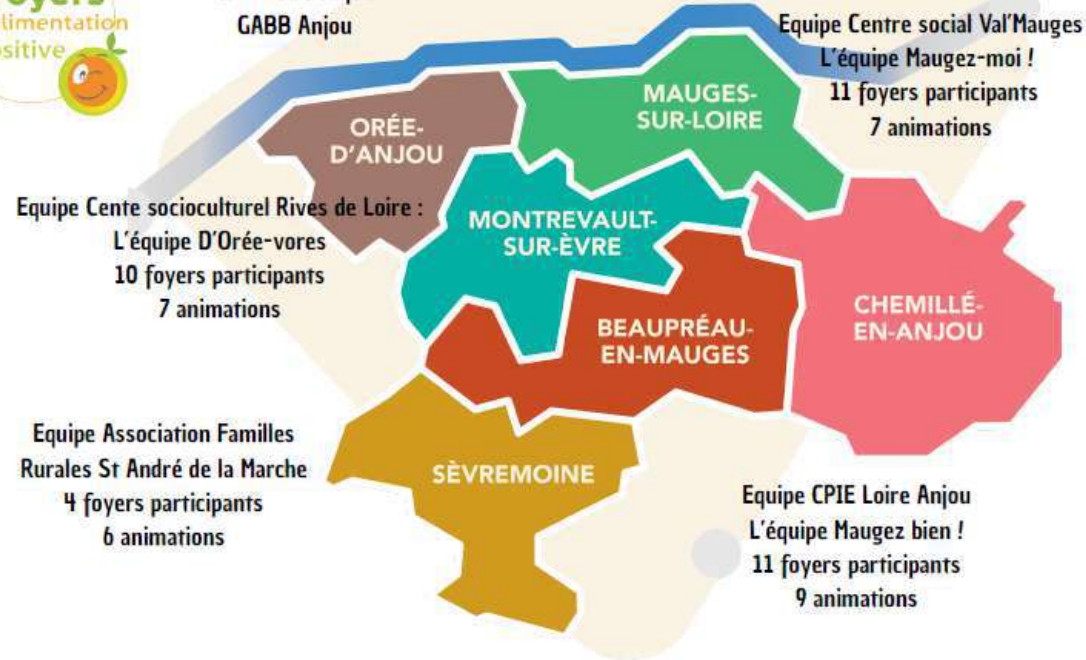
Le défi a commencé en octobre 2024 et se termine aujourd'hui avec cet événement !

Pour constater leur évolution, 24 d'entre eux ont répondu à un questionnaire nous permettant de faire un état des lieux.



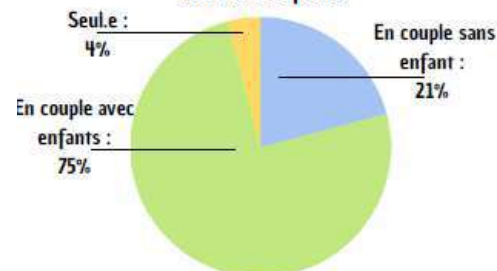
2 structures accompagnatrices :  
CPIE Loire Anjou  
GABB Anjou

36 FOYERS ! 115 PERSONNES CONCERNÉES !

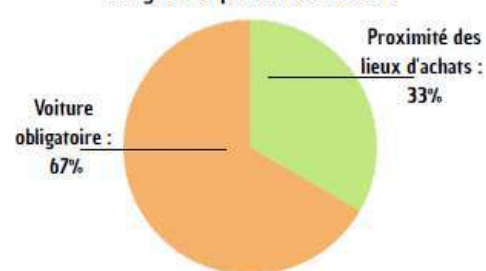


#### QUELQUES INFORMATIONS - LES PROFILS DES FOYERS QUI S'ENGAGENT DANS LE DÉFI :

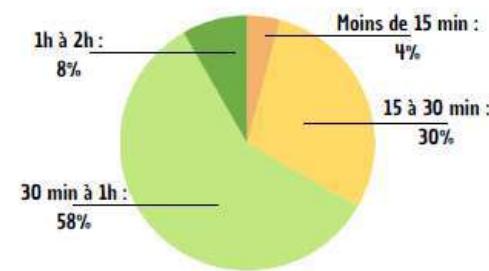
Des foyers d'horizons différents, majoritairement avec des enfants



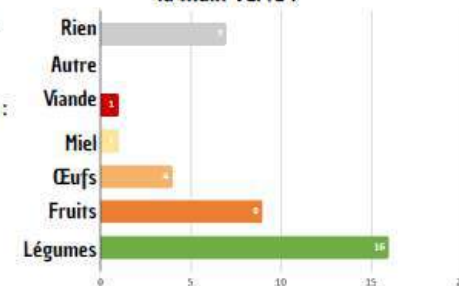
Une faible proximité des lieux d'achats, obligeant à prendre la voiture



Des participants qui mettent déjà la main à la pâte



Des foyers qui ont pour certains déjà la main verte !





# Cheminer ensemble vers une alimentation positive

## RÉSULTATS DU DÉFI I

Vers une alimentation plus bio, locale, moins transformée, à budget constant ?

Les données ont été produites par les foyers ayant répondu aux 2 enquêtes, du début et de fin du défi.

### UNE ÉVOLUTION DES CRITÈRES D'ACHATS\* :

\*Pour les 12 foyers votants

TOP 5 au début du défi :

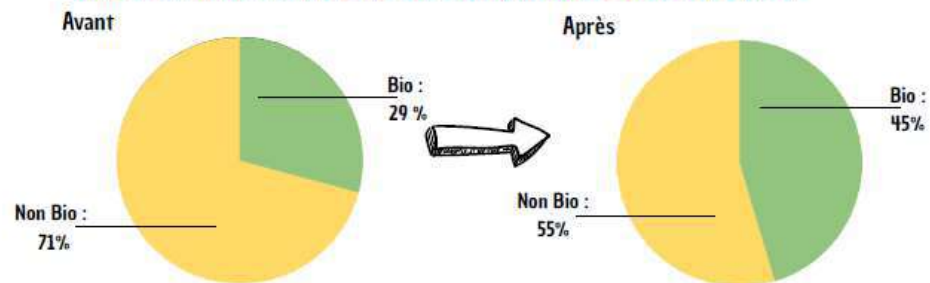
1. Le prix : 12 /12
2. Origine : 10 /12
3. Habitudes familiales : 8/12
- Saisonnalité : 8/12
4. Peu d'emballages : 6/12
5. Le label AB : 5/12
- Composition du produit : 5/12

TOP 5 à la fin du défi :

1. Saisonnalité : 11/12
2. Origine : 10/12
3. Le fait qu'il y ait peu d'emballage (9/12)
4. Le prix (8/12)
5. La présence du label agriculture biologique (7/12)

Le prix est toujours un critère majeur pour les familles, et parfois bloquant. Mais l'ordre des critères a changé depuis le début du défi.

### UNE AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION DE PRODUITS AB :



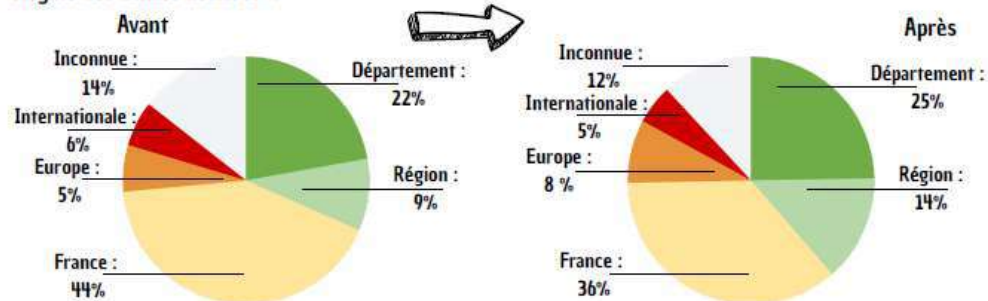
Plus de bio, mais aussi plus local ! En effet, 33% du budget bio est dépensé sur le Maine et Loire contre 8% avant.

La vente directe représente 30 % des achats en bio, contre 9 % avant.  
La définition du local a évolué !



### UNE PRISE DE CONSCIENCE DE LA PROVENANCE DE CE QUE L'ON MET DANS NOS ASSIETTES :

Origine des achats déclarés :



La conception de ce qu'est un produit local a fortement changé : Aujourd'hui, 9 foyers sur 12 définissent un produit local comme produit sur leur commune, contre 0 avant le défi. La définition du local a évolué !

Dans les achats du quotidien, le changement peut prendre du temps à se mettre en place !

### DES COÛTS EN BAISSÉ :

Le budget courses total des participants :

Au début du défi : 3852,44 € à la fin du défi : 3653,85 €

Coût moyen du repas / convive :

AVANT 1,89 € >>> APRÈS 1,85 €



Ce que le défi a apporté aux foyers :

Partage, convivialité et découvertes !

Chaque famille a avancé dans ses réflexions, et leurs évolutions se font à leurs rythmes.

Note attribuée par les participants.es :

8,6 / 10

### Capitalisation :

- Des articles
- Des entretiens
- Un livret de recettes
- Des souvenirs à partager !

<https://www.cpieloireanjou.fr/quest-ce-quon-mange-demain/>



# Un projet mobilisant sur le territoire



Un peu plus de 80 000 euros dédiés pour mener à bien cette action :

- 2 structures porteuses
- 4 structures relais
- 2 temps forts
- Des intervenants
- Du matériel et des denrées alimentaires
- Des salles
- Du bénévolat

Soutiens financiers extérieurs aux structures pour ce projet :



Environ 40 % d'autofinancements total de la part des structures.



17<sup>E</sup> ÉDITION

ATELIERS DU DÉVELOPPEMENT  
DURABLE DES TERRITOIRES

# TERRITOIRE EN **TRANSITION**

LEVIERS ET LÉGITIMITÉ  
POUR ACCOMPAGNER LES MUTATIONS  
AGRICOLLES ET LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

MERCI DE  
VOTRE  
ATTENTION !

Merci pour votre attention !  
Temps d'échange

Retrouvez nous sur

