

17^e ÉDITION
ATELIERS DU DÉVELOPPEMENT
DURABLE DES TERRITOIRES

TERRITOIRE EN TRANSITION

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

ATELIER G

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 ?



**i Foyers
à alimentation
positive**

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

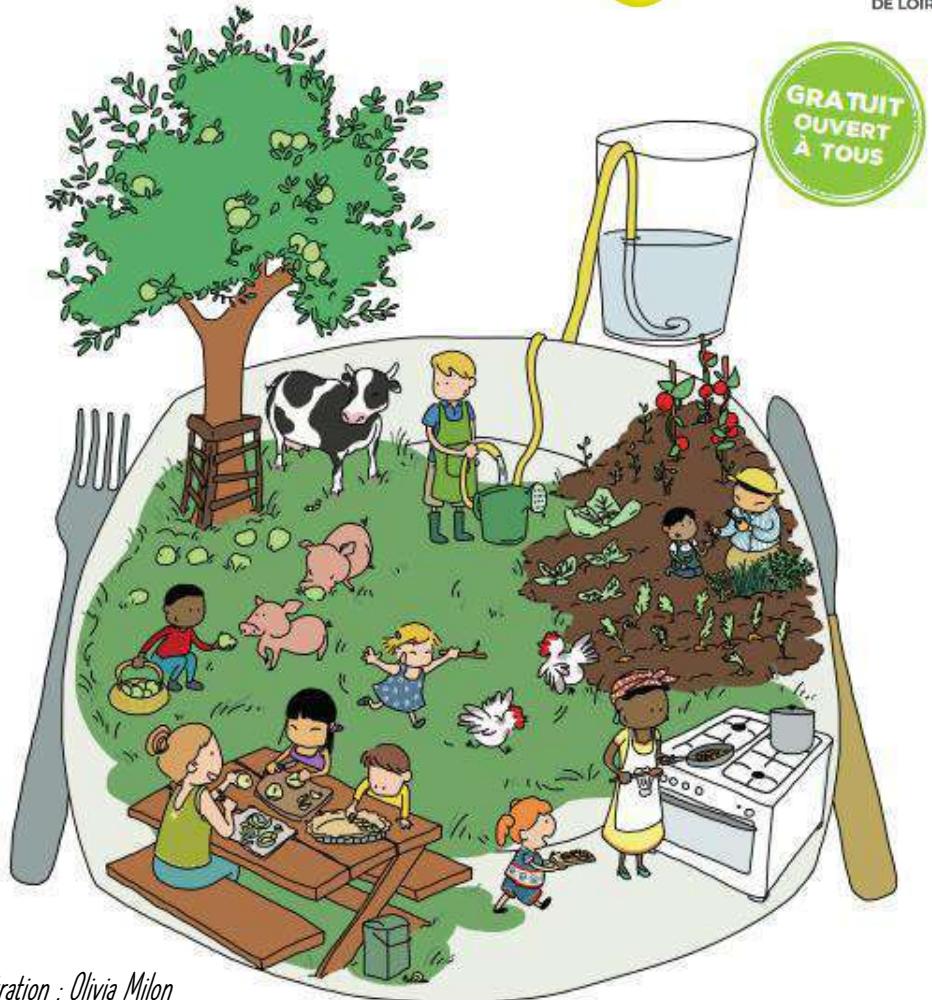
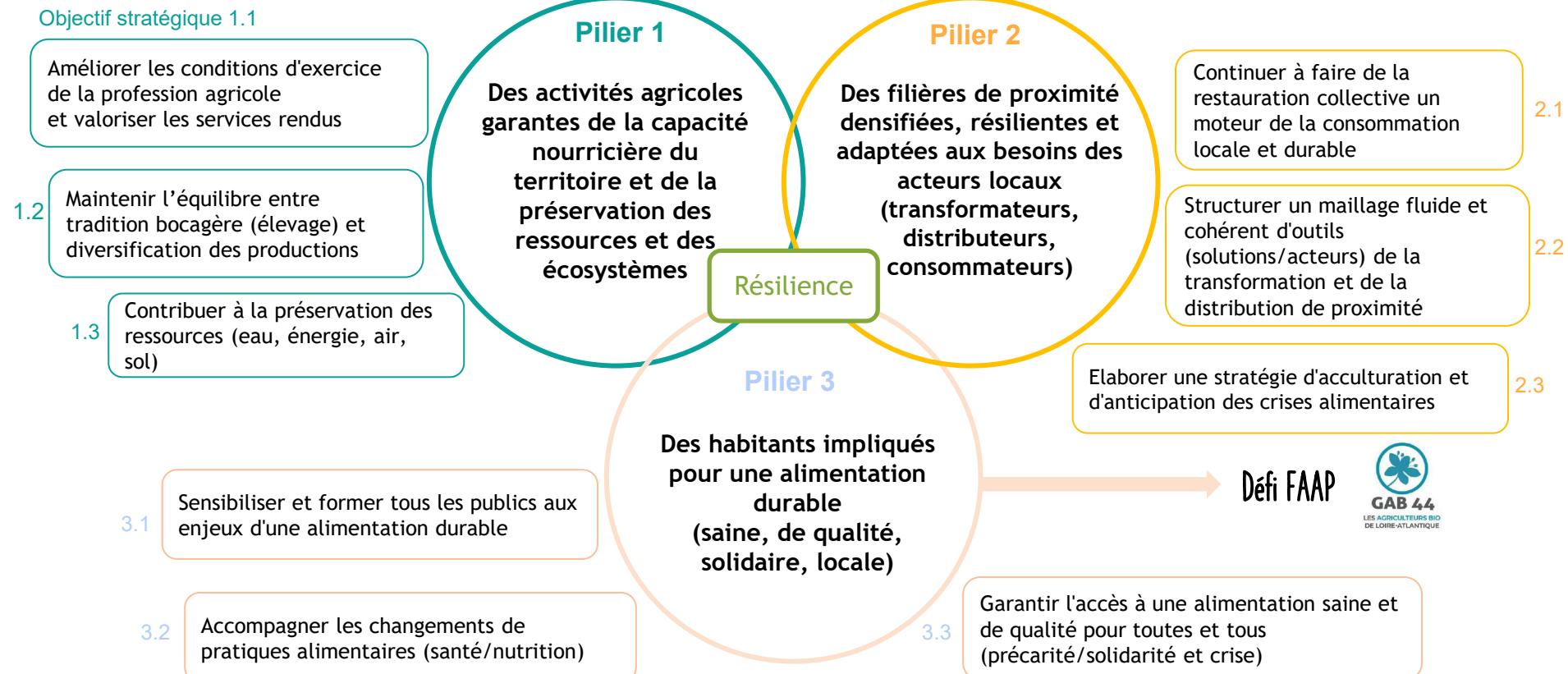


Illustration : Olivia Milon

DÉFI FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE

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

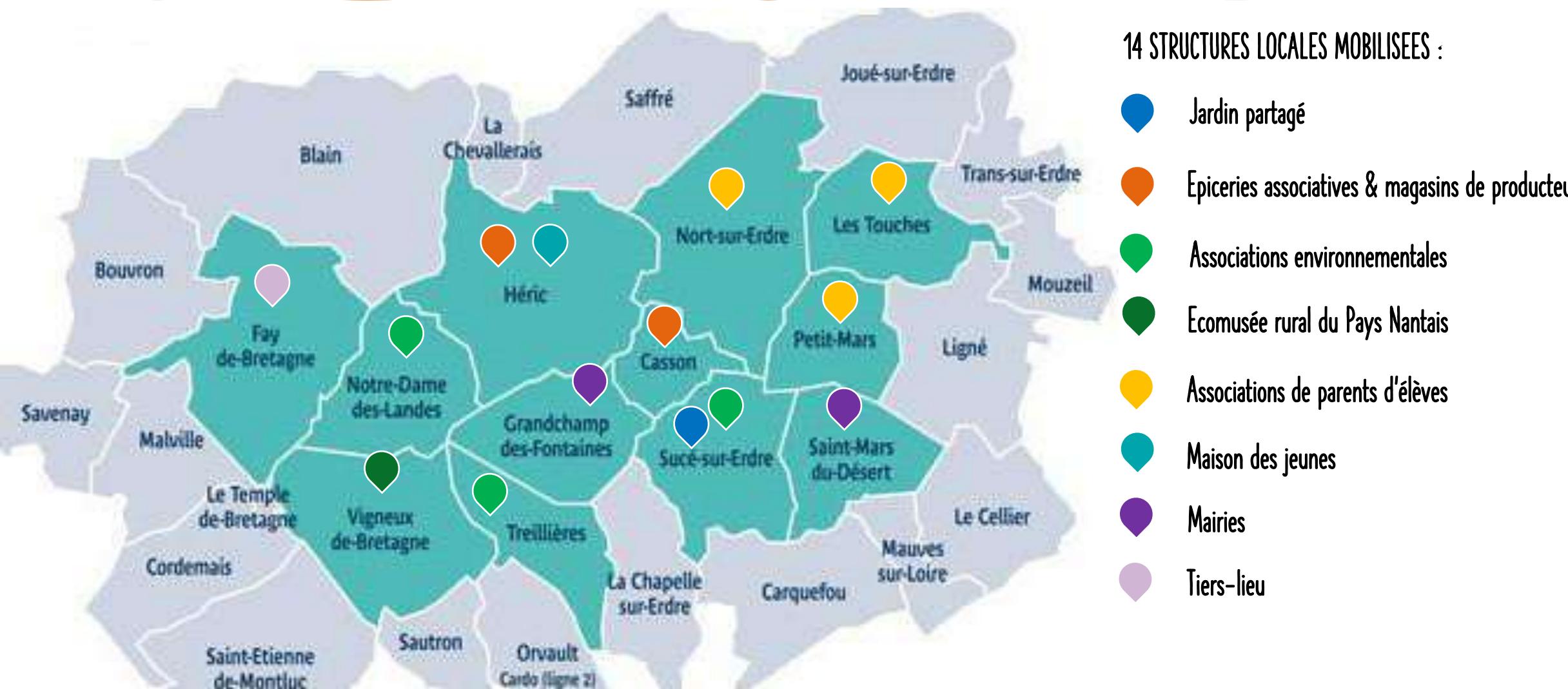
LE PROJET AGRICOLE & ALIMENTAIRE DE LA CCEG



LE DÉFI EN IMAGES

Vidéo

12 COMMUNES EN 3 ÉDITIONS (2022-2025)



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



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 !

Relevez les

Mini Défis !

15 mini défis à relever !

Pour tester, goûter, découvrir...





Niveau de difficulté :

★★★★★

Validation :
Orale

Alimentation durable

Relevez le **Mini Défi !**

Défi n°4

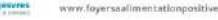
2 semaines sans produits ultra-transformés



Niveau de difficulté :

★★★★★

Validation :
Orale

**Défi Foyers à Alimentation Positive
Erdre et Gesvres**

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



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 diabète 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 dernières recommandations. Environ 60% 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.

NOVA	SIGA
1 2 3 4	Non transformé
Produits à base de fruits et légumes, viande, poisson, œufs, lait et fromage, huile et huile végétale, eau et boissons gazeuses et sucrées.	Produits transformés peu ou pas du tout
Produits à base de fruits et légumes, viande, poisson, œufs, lait et fromage, huile et huile végétale, eau et boissons gazeuses et sucrées.	Produits transformés moyennement
Produits à base de fruits et légumes, viande, poisson, œufs, lait et fromage, huile et huile végétale, eau et boissons gazeuses et sucrées.	Produits transformés largement
Produits à base de fruits et légumes, viande, poisson, œufs, lait et fromage, huile et huile végétale, eau et boissons gazeuses et sucrées.	Produits transformés extrêmement
Produits à base de fruits et légumes, viande, poisson, œufs, lait et fromage, huile et huile végétale, eau et boissons gazeuses et sucrées.	Produits transformés très extrêmement

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

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

UN SUIVI DE LA CONSOMMATION AVANT/APRÈS DÉFI

The screenshot shows the 'Espace membre' (Member Area) of the 'Familles à Alimentation Positive' website. The top navigation bar includes links for ACCUEIL, PRÉSENTATION DU DÉFI, ACTUALITÉ, CONTACT, TELECHARGEMENT, and Espace membre (with the user 'Gab Caron' logged in). A banner on the left features the logo 'Familles à alimentation positive' with a smiling orange character. The main banner on the right encourages users to 'Relevez le défi' and 'Familles à Alimentation Positive!' with the tagline 'Augmenter sa consommation de produits bio sans augmenter son budget, c'est possible !'. The member area interface includes tabs for 'Notre défi', 'Saisie des achats' (selected), 'Saisie du nombre de convives', 'Résultats', 'Enquête de satisfaction', and 'Mon Profil'. Below these tabs, instructions advise users to complete a shopping list using their receipt from the last 14 days. It also mentions adding items from the garden or donations. A detailed table below lists various food categories and their details:

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 :

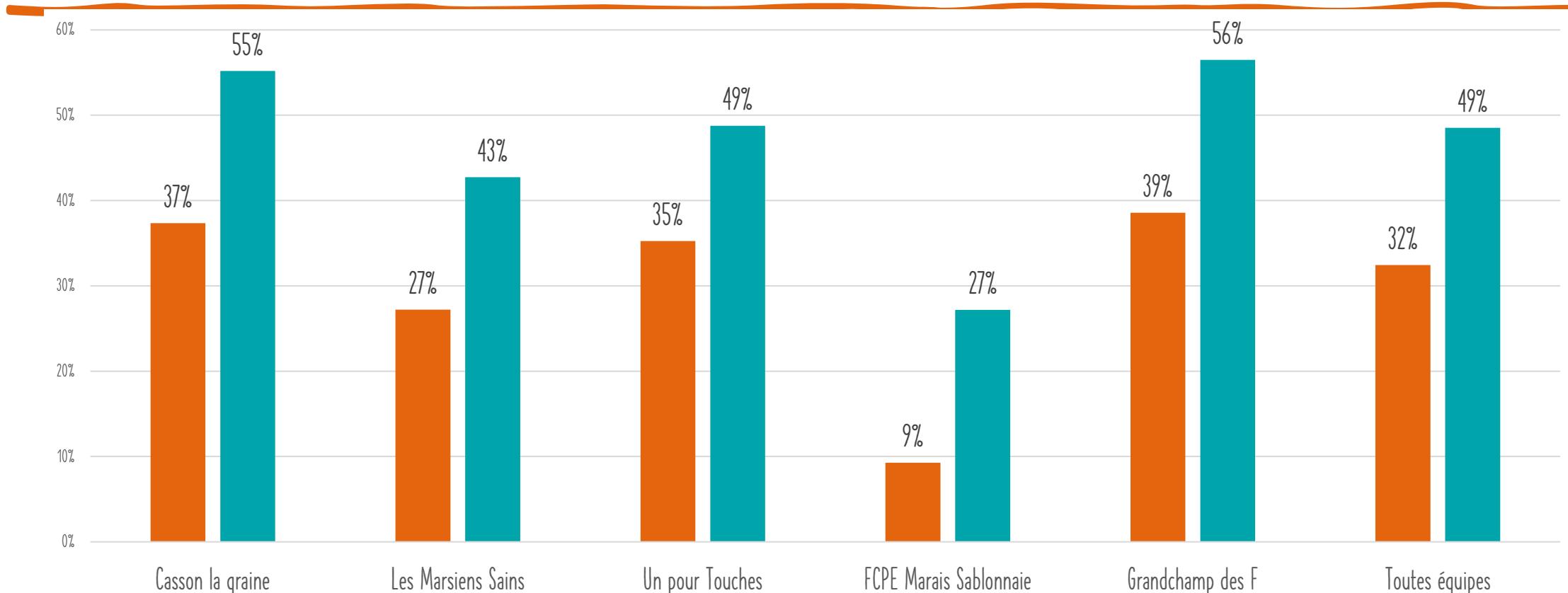


155 foyers participants au total, environ 530 personnes

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



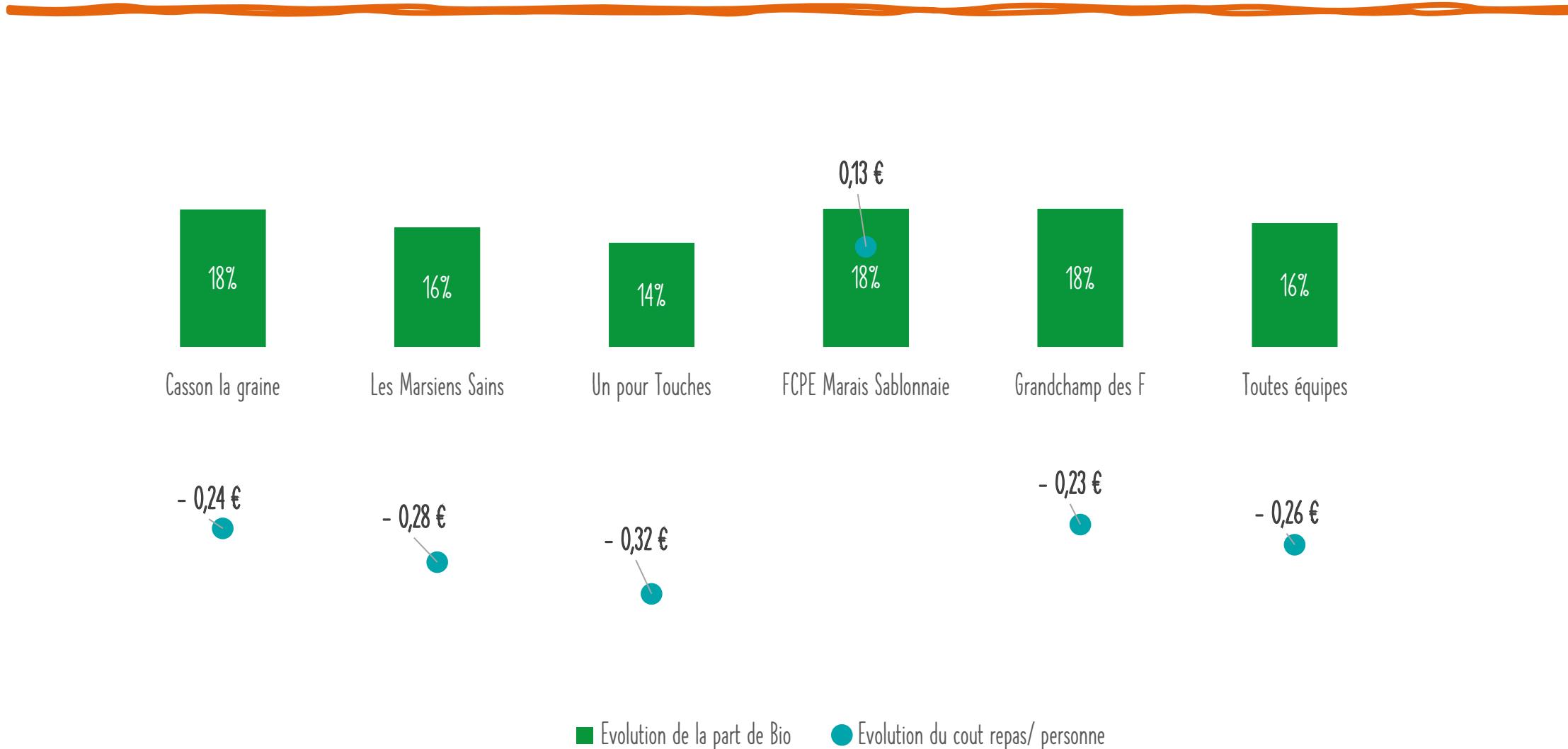
En France, la part de bio est de 7 % environ. Elle est en augmentation constante. (Sources : Agence Bio 2021)

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 68% (en moyenne : 49%)

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



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 ; 06 65 05 59 49)



GAB 44
LES AGRICULTEURS BIO
DE LOIRE-ATLANTIQUE





Une aventure Maugeoise et gourmande !

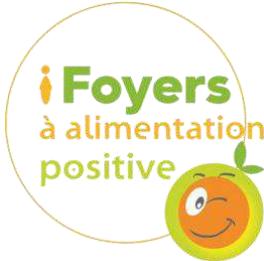
2024-2025

"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



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
- 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



Cheminier 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.



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, ...

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



Cheminier ensemble vers une alimentation positive



19 Octobre 2024

Journée de lancement conviviale pour se rencontrer et découvrir le défi

Octobre 2024

à

Mai 2025

14 juin 2025

Partager des outils, avancer à son rythme

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.

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



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

Cheminier 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.

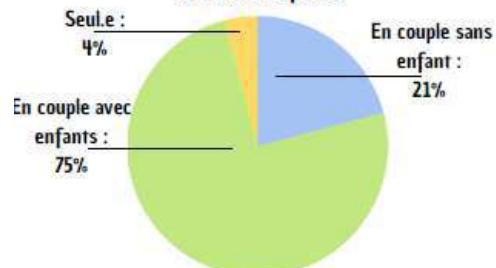
Les participants ont pu former des équipes, guidées par des associations locales et investies. Elles leur ont proposé plusieurs ateliers pour les guider dans leur quête : ateliers de cuisine, visites de fermes, visites d'AMAP et d'épiceries, visites de jardins, rencontres de diététiciennes. Animations 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 !

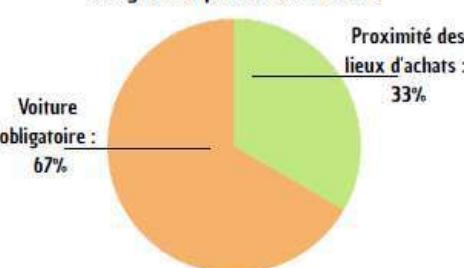
Pour constater leur évolution, 24 d'entre eux ont répondu à un questionnaire nous permettant de faire un état des lieux.

QUELQUES INFORMATIONS – LES PROFILS DES FOYERS QUI S’ENGAGENT DANS LE DÉFI :

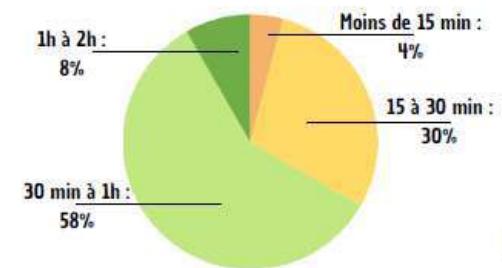
Des foyers d'horizons différents, majoritairement avec des enfants



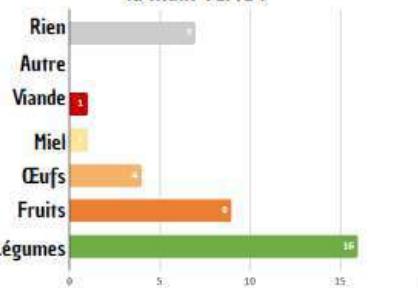
Une faible proximité des lieux d'achats, obligeant à prendre la voiture



Des participants qui mettent déjà la main à la pâte



Des foyers qui ont pour certains déjà la main verte !



2 structures accompagnatrices :

CPIE Loire Anjou

GABB Anjou

36 FOYERS ! 115 PERSONNES CONCERNÉES !

i Foyers
à alimentation
positive



Equipe Centre socioculturel Rives de Loire :

L'équipe D'Orée-vores

10 foyers participants

7 animations

Equipe Association Familles Rurales St André de la Marche

4 foyers participants

6 animations

Equipe Centre social Val'Mauges

L'équipe Maugez-moi !

11 foyers participants

7 animations

CHEMILLÉ-EN-ANJOU

MAUGES-SUR-LOIRE

MONTREVAULT-SUR-ÈVRE

BEAUPRÉAU-EN-MAUGES

SÈVREMOINE



Familles rurales
Hors-nœud

ASSOCIATION
DE ST-ANDRÉ-
DE-LA-MARCHE

Cheminier 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

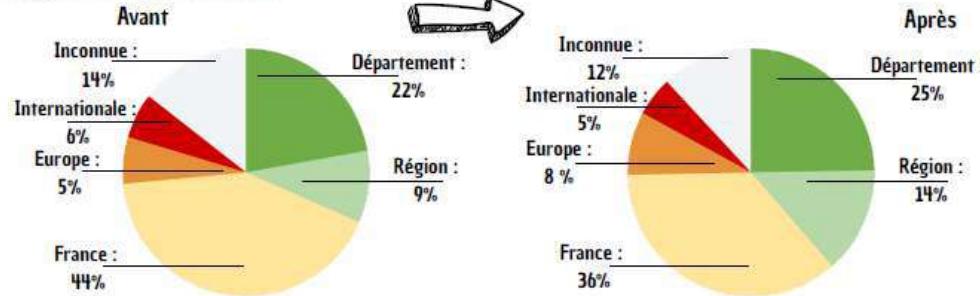
TOP 5 à la fin du défi :

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

Origine des achats déclarés :

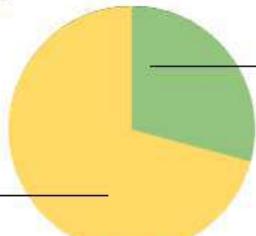


La conception de ce qu'est un produit local a fortement changé : Aujourd'hui, 9 foyers sur 12 définissent un produit local comme produit sur leur commune, contre 0 avant le défi. La définition du local a évolué !

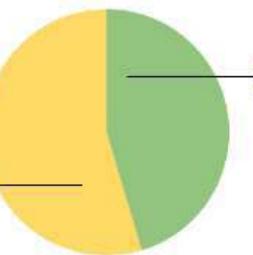
Dans les achats du quotidien, le changement peut prendre du temps à se mettre en place !

UNE AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION DE PRODUITS AB :

Avant



Après



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 !

DES COÛTS EN BAISSE :

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 >>> APRÈS
1,89 € >>> 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/question-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^E 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

