



SOIRÉE DE LANCEMENT DÉFI FAMILLES ALIMENTATION POSITIVE

Dans le cadre de son Projet Alimentaire Territorial (PAT), Saint-Lô Agglo organise un défi gratuit autour de l'alimentation locale **de janvier à juin 2023**. L'objectif est de faire découvrir à des familles du territoire une autre façon de consommer et manger local.

LE DÉFI FAMILLES ALIMENTATION POSITIVE

1 OBJECTIF

Modifier ses comportements de consommation alimentaire pour manger plus local sans dépenser plus

LES PARTICIPANTS

27 familles soit 75 personnes
3 équipes
13 communes représentées

Les familles sont issues de différentes communes du territoire :

- Agneaux – 1 famille
- Condé-sur-Vire – 1 famille
- Domjean – 1 famille
- La Barre-de-Semilly – 4 familles
- Marigny-le-Lozon – 2 familles
- Moyon Villages – 1 famille
- Saint-Fromond – 1 famille
- Saint-Georges-Montcocq – 1 famille
- Saint-Gilles – 1 famille
- Saint-Jean-d'Elle – 5 familles
- Saint-Lô – 6 familles
- Saint-Martin-de-Bonfossé – 1 famille
- Thèreval – 2 familles

COMMENT ÇA MARCHE ?

De janvier à juin 2023, **les 3 équipes** composées chacune de **9 foyers** relèveront le défi de modifier leurs habitudes de consommation alimentaire sans dépenser plus.

Accompagnées par des professionnels, **les familles se rencontreront durant 6 mois autour de différentes activités** : soirées sur l'équilibre alimentaire, ateliers cuisine, visite de ferme, atelier jardinage, soirée sur l'équilibre alimentaire, sensibilisation au tri et bien d'autres encore... Autant de moments pour découvrir et partager des « trucs et astuces » pour manger local tout en maîtrisant son budget, dans une ambiance conviviale et gourmande !

Deux relevés d'achats seront effectués au début et à la fin du défi auprès de l'ensemble des familles. Ils permettront de suivre l'évolution de la consommation durant la durée du défi et les modifications de comportement alimentaire des différentes familles.

En juin, une soirée de clôture permettra de faire le bilan du Défi Familles Alimentation Positive et désignera l'équipe qui a le mieux changé ses comportements de consommation alimentaire sur les 5 mois.

LE PROGRAMME DE LA SOIRÉE

18h30 – 19h15 : Présentation du Défi aux familles

19h15 – 20h45 : Présentation des familles et constitution des équipes

- ✓ Présentation des familles et désignation de référents par équipe
- ✓ Animations par l'association Graines de Partage et Saint-Lô Agglo
- ✓ Moment convivial

21h : fin de la soirée

LE PROGRAMME DU DÉFI FAMILLES ALIMENTATION POSITIVE

2 relevés d'achats : l'un au début du défi du 1^{er} au 12 février et l'autre du 5 au 19 juin pour voir l'évolution des achats à l'issue du défi

1 Challenge surprise par mois :

Exemple :

- Acheter 10 produits locaux
- Trouver un espace pour implanter des jardins
- Faire un repas végétarien par semaine
- Je cuisine au moins un repas « fait maison » par jour pendant une semaine
- Je cuisine 5 repas avec des produits 100% locaux

Des animations tout au long du défi :

- Février : 1 conférence avec une diététicienne
- Mars : Visite de fermes et/ou marchés pour trouver des produits locaux
- Mars : Fresque de l'alimentation par l'association AGRI ALIM
- Avril : Atelier cuisine et bilan à mi-parcours
- Avril : Participation à la manifestation « du jardin à l'assiette » au « Lieu-Dix »
- Mai : Ateliers Jardin
- Juin Visites de ferme
- Fin juin / début juillet : Grand repas collectif

EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR...GRAINES DE PARTAGE, l'association qui accompagne l'Agglo pour le Défi Familles alimentation positive

L'association Graines de partage a pour objectif de constituer, sur le Saint-Lois, un mouvement participatif citoyen, afin d'étendre le champ des connaissances et des compétences des citoyens en matière de culture de comestibles dans le respect de l'environnement (jardinage, troc de plante, don de légumes, atelier cuisine, plantation d'arbres, mise en place de composteurs...). Grâce aux actions déjà entreprises sur le territoire, elle possède de nombreux liens avec les associations et structures du territoire menant des actions sur la culture des comestibles, la sensibilisation alimentaire ou encore la gestion des biodéchets.

Les actions menées, notamment à travers le collectif "Les incroyables comestibles", confèrent à l'association une visibilité de la part du grand public et un savoir-faire qui lui permet de créer des jardins partagés mais aussi de mener des animations autour de la sensibilisation à une alimentation locale et de qualité.

Dans le cadre du projet alimentaire territorial de Saint-Lô Agglo, l'association met en œuvre un plus grand nombre d'animations de sensibilisation et d'ateliers pour le grand public (familles, jeunes, personnes défavorisées) et en faisant appel aux autres acteurs locaux pour travailler avec eux sur l'alimentation (jardinage, cuisine) et la valorisation des déchets (composteurs et animation autour de leur fonctionnement) à l'échelle de l'Agglo.

Les actions de l'association ont pour objectif de :




- **créer du lien social,**
- **partager des savoir-faire et faire ensemble,**
- contribuer à **préserver notre environnement par la transmission de connaissances** (gestion des déchets alimentaires, jardiner en respectant la biodiversité, conseils pour une cuisine zéro déchets).

Contact presse Saint-Lô Agglo :

Cécile Fournier

06 82 05 23 51 / 02 14 16 30 22

cecile.fournier@saint-lo-agglo.fr

[espace presse] saint-lo-agglo.fr -   

Avec le soutien financier de :

