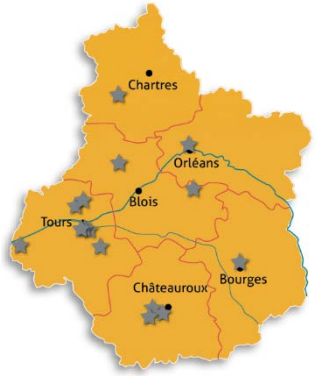
Retour sur…
Le 1er défi Familles à Alimentation Positive en Région Centre-Val de Loire !



Dimanche 17 juin dernier s'est clôturé le 1er défi Familles à Alimentation Positive en région Centre-Val de Loire.
140 familles réunies en 15 équipes ont été accompagnées pendant 9 mois, de septembre 2017 à juin 2018 par 7 structures.

Dès le lancement, elles ont fait le point sur leurs consommations, grâce à un **RELEVE DE LEURS ACHATS** sur un site dédié. Ainsi, chacune a pu **définir ses axes de progression.**

Dans la foulée de ce premier relevé, elles ont été invitées à une **VISITE DE FERME BIO**.
Cette visite a permis de se familiariser avec la **saisonnalité des légumes,** et donc mettre fin à la rumeur selon laquelle il n'y a pas de légumes l'hiver ; comprendre le travail de l'agriculteur en bio et découvrir un producteur près de chez soi, pour **commencer à changer ses habitudes d'achat** (à Bourges par exemple, 4 familles sur 7 se sont depuis inscrites à l'AMAP locale)

Par la suite les familles ont vécu **PLUSIEURS ATELIERS**, dont l'essentiel « **DIETETIQUE** » pour comprendre les besoins du corps ainsi que les aliments et associations d'aliments qui y répondent. Elles ont pu ainsi (re)découvrir par exemple comment manger moins de viande sans impact sur la santé. **Apprendre à « jongler » avec les aliments** est un des éléments majeurs pour passer en bio à coût constant.
Les familles ont aussi pu vivre des **ATELIERS ANTI-GASPI**, autre élément clef de la réduction de ses coûts alimentaires : **utiliser les fanes des légumes**, pouvoir **ne pas éplucher** certains produits bio, **utiliser les restes** pour faire de bons petits plats…
On peut aussi noter des **ATELIERS RECOLTES ET CUISINE DE PLANTES SAUVAGES, JARDINAGE, PAIN AU LEVAIN, CONTENANTS ALIMENTAIRES ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, PRODUITS (NON) RAFFINES…**

A l'issue du **3E RELEVE**, de beaux progrès ont été faits par les familles, qui attestent qu'avec de nouvelles habitudes, **on peut manger mieux sans dépenser plus** !
LES EQUIPES GAGNANTES DU DEFI ?

Chinon pour la progression la plus importante vers une consommation bio, **Lamotte Beuvron** pour le Local et **Saint-Paterne/Racan** pour le Bio+local.

Bravo à elles ! **Et bravo à toutes les familles qui se sont engagées,** qui ont tenu bon et fait des progrès tout au long de l'année.

On peut noter qu'une **ETUDE REALISEE AUPRES D'ANCIENS PARTICIPANTS** du défi à travers la France fait valoir **l'impact sur le long terme des changements adoptés** ou amorcés lors du défi Familles à Alimentation Positive. On ne peut donc que se réjouir du succès de cette première édition !

Une **NOUVELLE EDITION DU DEFI** sera lancée fin septembre prochain sur de nouveaux territoires. Toujours soutenue par le Conseil Régional du Centre-Val de Loire, cette 2e édition devrait rassembler 200 familles, accompagnées toujours par les 7 structures de la première édition : ATHENA (41+28), Marion Nature (45), BioBerry (18), le CPIE Brenne-Berry (18+36), la SEPANT, Couleurs Sauvages et la Fédération Familles Rurales 37 (37)
Le Graine Centre-Val de Loire, à l'initiative du projet avec Bio Centre, coordonnera de nouveau cette édition.

Si vous avez des questions ou besoin de précisions, contactez-nous !

Anne-Charlotte SORIN
Graine Centre-Val de Loire
02.54.94.62.80
Annecharlotte.sorin@grainecentre.org

QUELQUES TEMOIGNAGES :

« J'ai particulièrement apprécié les échanges de bonnes pratiques et les bonnes adresses locales de producteurs »

« Maintenant j'achète des légumes que je ne connaissais pas, parce que c'est bon en fait ! »

Ma pépite du défi ? Les découvertes avec la diététicienne sur les propriétés liées aux couleurs des aliments, les modes de cuisson… » (Stéphanie)

« Quelle surprise quand on a créé des plats avec des restes ! »

« J'ai eu beaucoup de plaisir à partager les repas toujours conviviaux » (Rémi)

« Je retiens la découverte des graines germées et des salades variées…Miam ! »

« J'ai vraiment aimé la fabrication de la maison à insectes pour favoriser et protéger le potager » (Florian)

« J'ai découvert des super recettes et des légumes que je ne connaissais pas » (claire)

« J'ai été très intéressé par l'atelier pain au levain »

« Ce qui m'a bien aidé, c'est la séance d'achats de produits bio au marché de producteurs locaux »

Avec le soutien de :

A l'initiative de :

En partenariat avec :

LA JOURNEE DE CLOTURE :