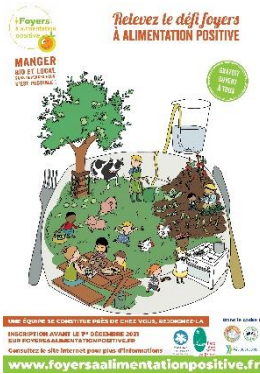


BILAN 2022

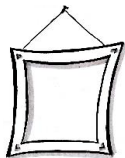
Défi Foyers A Alimentation Positive



1^{ère} édition

De janvier à juin 2022





Le cadre du défi

Ce défi s'inscrit dans le cadre du **Plan Alimentaire Territorial** mis en place par le PNR-Brière, en partenariat avec les communautés d'agglomération Cap Atlantique, la CARENE et Pontchâteau/St Gildas-des-Bois.



L'objectif du défi

Accompagner des foyers à **consommer plus de produits bio, locaux et de saison ; sans augmenter leurs budgets.**

Les partenaires du défi

Le **Groupement des Agriculteurs Biologiques du 44** anime et coordonne le défi.



GAB 44

Les Agriculteurs BIO de Loire-Atlantique



Cinq structures Relais (SR) ont été mobilisées pour :

- recruter une équipe de foyers participants ;
- accompagner les foyers durant le défi (garder le lien, relayer les informations, participer aux ateliers/visites, accompagner les foyers lors des relevés d'achats...)



L'Arche
(Donges)



Le CADO
(St Gildas-des-Bois)



L'EVS le Fil
(Pontchâteau)



LOIRE OCÉANE
Le CPIE
Loire-Océane
(Guérande)



Les potes au roz'
(St Malo de Guersac)

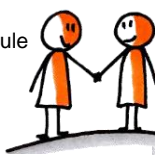
Les foyers participants

61 foyers engagés dans le défi, répartis en **4 équipes !**



Famille monoparentale

Personne seule



Couple

Couple avec enfants



Les compositions des foyers participants sont mixtes avec :

- des familles (72%)
- des couples sans enfants (17%)
- des personnes seules (11%)

Les foyers résident principalement dans les communes de :

- Donges
- Saint-Malo-de-Guersac
- La Chapelles-des-marais
- Pontchâteau
- Drefféac
- Assérac
- St Nazaire
- Guérande
- Mesquer
- St-Molf



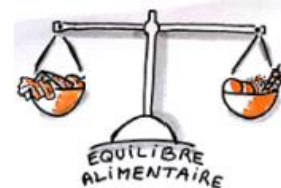
Les temps forts du défi



4 soirées de lancement _ janvier 2022

- Présentation du défi : *son histoire, son objectif, son déroulé...*
- Rencontre des participant.es
- Distribution du kit de lancement : *guide « les bons réflexes », calendrier des saisons, carnet de relevés d'achats, adresses des producteurs locaux,...*

4 ateliers « manger sain et de saison » : trucs , astuces, échanges et cuisine avec une diététicienne-nutritionniste pour réussir son défi avec Solène Bail _ février/mars 2022



- L'équilibre nutritionnel dans les assiettes
- Cuisine anti-gaspi : galettes de flocons d'avoine aux verts de poireaux

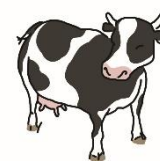
Une visite de la ferme du Drélif à Montoir-de-Bretagne _ samedi 19 mars 2022



- Découvrir le métier d'agriculteur bio : *ses contraintes, ses techniques de production, l'élevage de bovins...*
- Découvrir de nouveaux lieux et formes d'achats de produits bio locaux.

Une visite de la ferme de la Janais à Missillac _ samedi 2 avril 2022

- Découvrir le métier d'agriculteur bio : *ses contraintes, ses techniques de production, l'élevage de bovins...*
- Découvrir de nouveaux lieux et formes d'achats de produits bio locaux



4 ateliers cuisine : les légumineuses de l'entrée au dessert avec Laure-Emmanuelle Fresneau _ mai 2022



- Découverte des légumineuses
- Temps de cuisson et trempage
- Préparation de plusieurs recettes salées ou sucrées

Un atelier « bonus » par équipe, en fonction des envies du groupe _ mars à juin 2022

- Cuisine des algues
- Conservation en bocaux et lactofermentation
- Ateliers jardinage



Des newsletters « challenge » et recettes chaque semaine

- J'augmente ma consommation de fruits et légumes de saison
- Je pratique la cueillette et cuisine de plantes sauvages
- Je découvre un lieu d'achat en circuit court ... de proximité !

Un temps de clôture commun aux 4 équipes _ vendredi 17 juin 2022

- Les résultats du défi
- Un temps d'évaluation par équipe
- Remise du kit de fin de défi : *le livre de recettes « manger sain pour 3 fois rien » des éditions Terre Vivante), le livret de recettes « spécial défi »*



Les résultats des relevés d'achats



Les relevés d'achats ont été effectués par les foyers volontaires, sur deux périodes de 14 jours, avant et après les ateliers du défi :

- Période 1 (P1) : en février 2022
- Période 2 (P2) : en mai 2022

A noter que :

- Les résultats ci-dessous ne présentent que les **chiffres des équipes qui ont fait les deux relevés** (P1 et P2)
- **Ces chiffres ne sont que de simples outils et indicateurs, base de discussion** pour imaginer comment chacun peut aller pas à pas vers une alimentation plus saine, bio, locale sans dépenser plus.

→ Le plus important est de **rendre pérenne les évolutions de consommation**

A ceux qui ont réalisé le relevé : vos résultats individuels sont anonymes et visibles sur votre compte personnel. Vous pouvez les comparer aux résultats du défi. Merci de vous être prêtés au jeu du relevé !

→ LE PARI : AUGMENTER SA CONSOMMATION DE PRODUITS SAINS, LOCAUX, DE SAISON, SANS AUGMENTER SON BUDGET ←

Au global, les chiffres montrent une **augmentation de la consommation alimentaire en produits bio locaux pour un budget qui diminue de 33 centimes par repas par personne.**

➔ **+ 12 points d'achats AB** ➔ **+ 11 points d'achats locaux** ➔ **- 0,33€ /repas/pers.**
(coût variant de 0,86€ à 2,83€)

Les résultats à la loupe

Les lieux d'achats : Les foyers ont nettement diminué la part de dépenses faites en supermarché (**- 11 pts**), au profit des magasins bio (**+ 9 pts**) et des épiceries/commerces de proximité (**+ 7 pts**). En revanche, la part d'achats en **direct auprès des producteurs est en recul (-6 pts)** : cela peut s'expliquer en partie par l'augmentation du prix du gazole (limitation des déplacements) et la saisonnalité du 2^{ème} relevé d'achats (mai = saison « creuse » pour les légumes).



Le local privilégié : Les foyers ont privilégié des produits locaux avec une augmentation de la part des produits issu du département et de la région (**+ 11 pts**). Au total, **79% des dépenses faites sur le 2^{ème} relevé d'achats concernent des produits français**

Les habitudes alimentaires : Les moyennes montrent une légère **baisse de consommation des produits laitiers (- 3 pts)**. La part de dépenses augmente pour les **fruits/légumes (+ 3 pts)**, pour les **viandes/poissons (+ 2 pts)**, ainsi que pour les **légumineuses (+ 1 pt)**.

Moyennes Relevé D'achat	Coût repas / personne	Achats bio*	Achats locaux* (origine: région + département)	Achats en supermarchés *	Achats en vente directe*	Achats en magasin bio*
P1	1,88 €	43%	42 %	46 %	22 %	9 %
P2	1,55 €	55%	53 %	35 %	17 %	18 %
Évolution entre P1 et P2	- 0,33 €	+ 12 pts	+11 pts	-11 pts	- 5 pts	+ 9 pts

* Pourcentage des valeurs d'achats alimentaires

Les gestes à adopter

Pour relever le pari d'augmenter la part de produits bio ET locaux sans augmenter son budget, nous avons vu ces 6 derniers mois qu'il existait plusieurs gestes à adopter.

Alors pour ne pas les oublier, rien de tel que de se les rappeler !

6 GESTES POUR UNE ALIMENTATION BIO ET LOCALE AVEC UN BUDGET MAITRISÉ



→ CUISINER

Cela semble évident, mais sans cuisine il est impossible d'évoluer vers plus de bio & local à budget constant ! Pas besoin d'être un grand chef ni d'avoir beaucoup de matériel, il existe tellement de recettes simples et faciles à partager !

→ ACHETER DES PRODUITS BRUTS ET PEU TRANSFORMÉS

Les produits bruts présentent de nombreux avantages : ils sont intéressants d'un point de vue nutritionnel car ils contiennent moins de sucres, sel et matières grasses que les produits transformés, ils sont rassasiants et sont accessibles financièrement.

→ ACHETER DES PRODUITS DE SAISON

Ainsi, on limite les produits importés au bénéfice de produits locaux et on diversifie les plats cuisinés au fil des saisons !

→ ACHETER EN DIRECT AUPRÈS DES PRODUCTEUR·TRICES / LIMITER LES INTERMÉDIAIRES

Pour soutenir une agriculture paysanne, qui préserve l'environnement et qui propose des produits de qualité. Limiter les intermédiaires c'est permettre aux producteur·trices de vendre leurs produits au juste prix, alors que la grande distribution les mettra en concurrence pour obtenir des prix toujours plus bas.

→ LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Ne pas éplucher certains légumes si bio (carottes, navets, etc.) car la majorité des vitamines est contenue dans la peau. Ré-utiliser les « déchets » verts pour d'autres recettes : fanes de légumes (radis, carottes) pour des pesto de légumes, galettes flocons d'avoine et verts de poireaux... Être vigilant·e sur les quantités cuisinées et les adapter à ses besoins.

→ ACHETER EN VRAC

Car l'emballage des produits représente un coût que nous avons tendance à oublier. Et au-delà de l'aspect financier, privilégier le VRAC c'est également lutter contre le plastique dont les effets néfastes sur l'environnement, la biodiversité et la santé humaine ne sont plus à démontrer.



CONTINUEZ À ADOPTER CES GESTES APRÈS LE DÉFI, ET ESSAIMEZ-LES AUTOUR DE VOUS !