

## MOUANS-SARTOUX

# Manger mieux grâce au défi à alimentation positive

**P**as moins de 21 familles mouansoises se sont lancées dans le défi à alimentation positive coordonné par la Maison d'Éducation à l'Alimentation Durable. L'objectif : augmenter sa consommation de produits bio et locaux sans impacter son budget, tout en se faisant plaisir. Pour y parvenir, 10 astuces (voir encadré) déclinées sous forme d'atelier.

## Lutte contre le gaspillage alimentaire

Une à deux fois par mois, les participants apprendront de nouvelles astuces en matières de jardinage, cuisine, lutte contre le gaspillage alimentaire, lecture d'étiquettes, diététique... « Pour cette deuxième édition, l'accent a été mis sur les ateliers cuisine, souligne Marine Estienne, en charge de l'animation du Défi. C'est une demande forte et qui est ressortie lors du premier défi familles ». Pour suivre leurs progrès, les participants devront enregistrer en ligne tous leurs achats pendant deux semaines. Et ce à partir du 7 novembre, puis en mai. L'an dernier, l'équipe qui avait remporté ce défi avait réussi à augmenter sa part de produits bio de 24 %, la part de produits bio et locaux de 7 % et de produits locaux de 10 %. Cette année, 4 équipes de 4 à 7 foyers tenteront de battre ce record. Une opération qui s'intègre dans le défi de la commune pour structurer l'autosuffisance alimentaire sur le territoire et permettre à chaque habitant, quels que soient ses revenus, de se nourrir sainement en prenant soin de l'environnement. **D.G**



Le défi permet aux familles de partager leurs pratiques, connaissances, et recettes.

(Photo D.G.)

## 10 bonnes astuces pour relever le défi

- ▶ **1.** J'achète des aliments bio produits localement
- ▶ **2.** J'achète en circuit court
- ▶ **3.** J'achète des aliments de saison
- ▶ **4.** J'achète des produits bruts et en vrac
- ▶ **5.** Je privilégie les produits à fort intérêt nutritionnel
- ▶ **6.** Je jardine, je pratique la cueillette sauvage
- ▶ **7.** Je diversifie mon apport de protéines
- ▶ **8.** Je lutte contre le gaspillage alimentaire
- ▶ **9.** Je mets de la nouveauté dans mes habitudes
- ▶ **10.** Je me lance dans le « fait maison ».