



# DOSSIER DE PRESSE

**Défi Familles à Alimentation  
Positive – Brest:  
Invitation à la soirée de clôture  
(Mardi 23 octobre à partir de 18h)**





## AU SOMMAIRE DE CE DOSSIER

### Les Défis Familles à Alimentation Positive, qu'est-ce que c'est? : Présentation du Concept

- L'origine des Défis – p3
- Le principe du Défi – p3
- Avantages pour les familles participantes – p3
- Ce qui se dit du Défi ailleurs en France – p3

### Le Défi brestois, premier Défi Familles à Alimentation Positive en Finistère

- Présentation des équipes – p4
- Contexte du Défi brestois – p5
- Lancement du Défi brestois – p5
- Retour en image sur les différents temps forts – p6
- Portraits de participants – p7

### Invitation presse et programme de la soirée de clôture

## Les Défis Familles à Alimentation Positive, qu'est-ce que c'est? : Présentation du Concept

### L'origine des Défis

Le défi Familles A Alimentation Positive (FAAP) est inspiré du Défi Familles A Énergie Positive (FAEP). L'objectif de ce défi est de démontrer que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, bio et locale, sans augmenter son budget alimentaire ! La 1<sup>ère</sup> édition du défi s'est déroulée sur Lyon en 2012-2013. Depuis, l'opération a été déployée sur de nombreux territoires en Rhône-Alpes, mais aussi partout en France.

### Le principe du Défi

Le principe du défi est simple : des équipes d'une dizaine de foyers (personnes seules, couples, foyers avec enfants) se regroupent pour relever le défi d'augmenter leur consommation de produits bio locaux en conservant un budget constant ! Au programme : visites de ferme, échanges avec un diététicien-nutritionniste sur l'intérêt des produits bio locaux, cours de cuisine, jardinage, trucs et astuces pour consommer bio et pas cher. Chaque équipe est fédérée par un capitaine d'équipe formé par l'animateur du défi. Il fera le lien entre l'animateur du défi et les familles.

### Quels avantages pour les familles ?

- Bénéficier d'un accompagnement gratuit vers une alimentation savoureuse et équilibrée
- Connaître les trucs et astuces pour consommer des produits bio locaux tout en maîtrisant son budget
- Faire des rencontres et des échanges conviviaux avec les autres familles participantes
- S'informer sur l'agriculture biologique
- Connaître les lieux d'achats de produits bio dans son quartier/dans sa ville
- Partager des recettes de plats bio locaux de saison peu coûteux
- Visiter des fermes, rencontrer des agriculteurs

### Ce qui se dit sur les défis ailleurs en France...

En 2016-2017, 7 défis ont eu lieu sur le plan national. Le site internet mis en place en novembre 2015 a permis aux foyers participants de saisir leurs achats en ligne. Suite au dépouillement du questionnaire de bilan des défis 2016/2017, les foyers mettent en évidence le lien social et la convivialité engendrés par ces opérations et indiquent avoir changé leurs habitudes d'achats et de consommation en portant plus d'attention à l'origine des produits, en achetant plus de produits en vrac et en s'intéressant davantage à la manière dont sont produits leurs aliments. 94 % d'entre eux souhaitent maintenir voire augmenter leur consommation de produits biologiques dans les 6 mois : de belles preuves de la pertinence de ces défis !



## Le Défi brestoïis, premier Défi Familles à Alimentation Positive en Finistère:

### Présentation des équipes

Le Défi brestoïis s'appuie sur 4 structures relais qui ont réuni des volontaires pour prendre part au Défi qui ont pu faire connaissance lors de cette soirée et trouver un nom pour leur équipe :



Le Centre Social de Kerangoff a formé l'équipe des « Keranmioches »



Le Centre Social de Kerourien a créé l'équipe « Couleurs Bio »



Le Groupe d'Entraide Mutuelle « Au Petit Grain » a fondé l'équipe « #Plante ton Potiron »



La Mutuelle Familiale et Générations Futures sont réunis dans l'équipe des « BIOWOMAN »

### Contexte du Défi brestois

En amont du lancement du défi auprès des familles, plusieurs rencontres ont été organisées avec les structures relais et les partenaires impliqués du territoire afin que le projet soit construit avec ces acteurs privilégiés de la vie sociale dans les quartiers de la ville. La Maison de la Bio du Finistère a fait le choix de proposer ce projet principalement à des personnes issues de quartiers prioritaires de la ville de Brest. Ce projet s'inscrit pleinement dans les 2 projets de cohésion sociale des quartiers de St Pierre et des Quatre-Moulins :

- En permettant de lutter contre l'isolement en favorisant le bien-être et la convivialité
- En favorisant la participation des habitants

Le Défi permet également de répondre à un des 3 enjeux du contrat ville de Brest métropole, en effet la participation des habitants, le renforcement du pouvoir d'agir est un des objectifs de ce projet.

Le Défi s'inscrit également dans le Projet alimentaire territorial (PAT), porté par le conseil départemental du Finistère, dont l'objectif est de favoriser la consommation d'une alimentation saine, de proximité, à prix adapté à tous. Le PAT met en place 5 « défis » à relever pour atteindre cet objectif. Le Défi Familles à Alimentation Positive de Brest relève du Défi n°2 du PAT « Un consommateur acteur de ses choix ». Il repose sur la sensibilisation et l'information des finistérien.ne.s, la lutte contre le gaspillage alimentaire et la lisibilité de la traçabilité des aliments.

### Lancement du Défi brestois

Le Défi brestois a débuté lors de la soirée de lancement qui a eu lieu le 30 janvier 2018 au Centre Social de Kerangoff. Durant cette soirée, le déroulement du Défi a été expliqué aux participants, notamment l'étape du relevé d'achats qui s'effectue en début et en fin de Défi pour observer les évolutions sur leur consommation de produits bio locaux et l'impact sur leur budget. Ils ont ensuite rencontré un maraîcher bio de La Roche Maurice. Ils ont ensuite recensé sur des post-its toutes les questions qu'ils se posaient sur leur alimentation, sur l'agriculture biologique et son impact. L'objectif est que le Défi puisse répondre à toutes leurs questions. La soirée s'est achevée dans la convivialité sur le partage d'un apéritif dinatoire bio.



### Retour en image sur les différents temps forts des équipes

Depuis la soirée de lancement, les équipes ont participé à différents temps forts périodiques qui leur ont donné les clés d'une autre consommation alimentaire, plus respectueuse de la santé et de l'environnement :



Visite de ferme laitière



Atelier cuisine



Visite de magasin bio



Visite de ferme maraîchère



Atelier jardinage

## Portraits de participants



**François - GEM « Au Petit Grain »:** Pour François, une « alimentation positive » est une alimentation bonne pour l'individu, l'environnement et les animaux ». Le Défi lui a appris à respecter la saisonnalité des produits, à consommer des aliments plus sains et meilleurs au goût. Alors qu'il ne consommait aucun produit bio auparavant, il consacre aujourd'hui un budget de 10€ euros par semaine au bio.

**Catherine – Centre social de Kerourien:** Le Défi lui a permis d'en apprendre plus sur la valeur nutritionnelle des aliments. Elle retient également la convivialité et les échanges avec les autres participants.



**Stéphanie – Mutuelle Familiale et Générations Futures:** Stéphanie est motivée pour continuer de mettre en pratique ce qu'elle a appris durant le Défi, notamment par la création d'un espace potager bio au jardin. Elle achète plus souvent des produits bio, même si le prix reste parfois un frein. « Les ateliers m'ont fait prendre conscience de beaucoup de choses que j'essaie d'appliquer au fur et à mesure ».



**Virginie – GEM « Au Petit Grain »:** Virginie estime consommer aujourd'hui moins de viande, utiliser plus les céréales et plus de légumes frais. Le Défi lui a aussi permis de découvrir de nouveaux produits: épeautre, quinoa, lentilles, laits végétaux (lait de riz, lait d'avoine). Elle pense consommer aujourd'hui environ 50% de ses produits en bio.



**Chantal – Centre Social de Kerourien:** Chantal a appris à utiliser plus les céréales et les légumineuses bio pour remplacer la viande. Elle achète désormais plus de produits en vrac. Elle a cousu des sacs à vrac et stocke certains produits dans des bocaux.

**Florence – Centre social de Kerourien:** Florence a découvert une nouvelle manière de cuisiner, le fait maison, et a appris à utiliser de nouveaux produits, en bio. Elle a particulièrement apprécié le fait que le Défi permette de mettre en pratique et cela l'a « aidée à franchir le pas. On est plus à l'aise pour se lancer ».



Invitation presse et programme de la soirée de clôture

## Vous êtes invité

**Mardi 23 octobre 2018 à partir de 18h au centre social de Kerangoff**  
pour la soirée de clôture du Défi Familles à Alimentation Positive de Brest:  
Possibilité d'échanger avec les participants sur leur expérience à l'issue du point  
bilan du Défi

### Programme

- **Bilan du Défi brestois** – Retour d'expérience des équipes et foyers
- **Pour les enfants:** Ateliers cuisine et atelier jardinage
- **Bio Quiz:** Retour sur les questionnements des participants en début
- **Auberge espagnole** composée de produits confectionnés par l'ensemble des participants du Défi

### Partenaires :

