



• Agrobio 35 •  
Les Agriculteurs BIO d'Ille et Vilaine

Contact: Anaïs Guyot-Montet

alimentation.ppositive@agrobio-bretagne.org - 02 57 87 26 49



## Défi Familles à Alimentation Positive

Agrobio35, en partenariat avec la Collectivité Eau du Bassin Rennais, la Fondation Macif et l'Agence Régionale de la Santé, lance une 5<sup>ème</sup> édition du Défi Familles à Alimentation Positive sur le Pays de Rennes. Après quatre éditions couronnées de succès, de nouvelles familles seront accompagnées, entre mars et juillet 2018, pour augmenter leur consommation de produits bio sans augmenter leur budget.

Une nouveauté cette année : nous faisons partie des premières actions à bénéficier du label PRSE 3 (Plan Régional Santé Environnement, 2017-2021) délivré par l'Agence Régionale de la Santé, dans le cadre de leur objectif 7-B « Agir pour une alimentation saine et durable : de la production à la consommation ». Une reconnaissance du lien santé-environnement avec les défis familles ! Plus d'informations sur [le site de l'ARS](#).



**MANGER  
BIO ET LOCAL  
SANS DÉPENSER PLUS,  
C'EST POSSIBLE !**

Le principe: Des équipes d'une dizaine de foyers se regroupent et relèvent le défi **d'augmenter leur consommation de produits alimentaires bio, sans augmenter leur budget tout en se faisant plaisir**. Le défi se base sur le progrès global des comportements des équipes, peu importe d'où on part, l'essentiel est de progresser ensemble !

Ce défi s'adresse à tout public :

- Personnes seules, couples, foyers avec/sans enfants, étudiants, retraités...
- Toute personne souhaitant accéder à une alimentation saine et savoureuse tout en conservant la maîtrise de son budget.

Trois équipes sont en cours de constitution sur **Bruz** et **Saint-Sulpice-la-Forêt**.

Soirées de lancement prévue mi-mars, c'est donc le moment de vous manifester auprès de nos partenaires locaux pour vous pré-inscrire ! Pré-inscrits ou non, vous êtes les bienvenus.

Équipe 1



Équipe 2



Équipe 3



## TOUT AU LONG DU DEFI

Suivez l'évolution de votre consommation et participez à des temps forts conviviaux

**Du 13 au 15 Mars :** 3 soirées de lancement conviviales pour découvrir le projet

**De mars à Juillet 2018 :**

- Visite de ferme bio et découverte des lieux d'approvisionnement en produits bio-locaux
- Animation sur la diététique avec une nutritionniste pour échanger et découvrir comment équilibrer ses repas bio à budget constant
- Atelier culinaire pour confectionner des plats bio locaux de saison peu coûteux
- Atelier pour apprendre à transformer des aliments et les conserver en bocaux, confitures etc. avec du matériel maison !
- Repas partagés, soirées jeux, etc.

**Juin/juillet 2018 :** Soirée de clôture animée par Vert le Jardin 35, et remise des prix aux familles participantes

## Quel intérêt pour les foyers participants ?

- Faire des rencontres et des échanges conviviaux avec les autres participants,
- Découvrir les lieux d'achats de produits bio sur son territoire ;
- Connaître les trucs et astuces pour consommer des produits bio locaux tout en maîtrisant son budget,
- S'informer sur l'agriculture biologique,
- Partager des recettes de plats bio locaux de saison,
- Analyser son budget alimentaire,
- Tisser des liens entre agriculteurs et consommateurs,
- Participer à une aventure commune et relever le défi !

« Le défi est une très bonne initiative qui fait du bien ! Le regroupement en équipe et les rencontres sont une vraie aide à la démarche.

Le défi nous a permis de découvrir de nouveaux produits, de nouvelles recettes, nous a poussé à rencontrer des producteurs locaux »



**Participez aux soirées de lancement près de chez vous !  
(pré-inscriptions auprès des contacts indiqués) :**

**Mardi 13 Mars – 19h à 21h**  
**CCAS de Bruz**

Bâtiment Auréa, Rue des Planches,  
BRUZ

**Contact :**  
02 99 57 12 47  
[ccas@ville-bruz.fr](mailto:ccas@ville-bruz.fr)

**Mercredi 14 Mars - 19h à 21h**  
**Eco-domaine de l'Etrillet**

Lieu dit l'étrillet,  
BRUZ

**Contact :**  
06 60 51 18 93  
[contact@letrillet.fr](mailto:contact@letrillet.fr)  
[www.letrillet.fr](http://www.letrillet.fr)

**Jeudi 15 Mars, 19h à 21h,**  
**Le Guibra**

18 rue de la Grange,  
ST-SULPICE-LA-FORÊT.

**Contact :**  
09 83 60 54 44 -  
[contact@leguibra.fr](mailto:contact@leguibra.fr)  
<http://leguibra.fr>

Articles et émission radio disponible sur: [www.famillesaalimentationpositive.fr](http://www.famillesaalimentationpositive.fr) > Défi  
Pays de Rennes 2018

