



METROPOLE TOULOUSAINE

2019-2020

## *Bilan du Défi Familles A Alimentation Positive*



● ERABLES 31 ●  
La BIO en Haute-Garonne

toulouse  
métropole

## CADRE ET PRESENTATION DU DEFI FAMILLES A ALIMENTATION POSITIVE

L'association ERABLES 31 est partenaire de Toulouse Métropole dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial "Rapprocher consommateurs de la Métropole Toulousaine et producteurs régionaux". Le défi FAAP s'inscrit dans les actions de sensibilisation du grand public développées au sein du PAT.

L'objectif de ce défi est de démontrer, en s'appuyant sur des rencontres conviviales, que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, bio et locale, sans augmenter son budget.



### LES CHIFFRES

- ▶ Durée du défi : **1 an**, d'octobre 2019 à octobre 2020. (La clôture, initialement programmée en juin au Quai des Savoirs, a été repoussée en raison de la situation sanitaire)
- ▶ **4 structures-relai sociales partenaires**
- ▶ **2 diététiciennes** du collectif Nutry-Boogy
- ▶ **4 équipes** composées de 8 à 16 foyers
- ▶ **51 foyers** (+ participants « libres »)
- ▶ Entre **100 et 120 personnes** atteintes
- ▶ **19 temps forts** réalisés
- ▶ **7 intervenants extérieurs** sur les ateliers

### LES PARTENAIRES DU DEFI

#### Structures relais :

- CS Alliances et Cultures
- La Fabrique Solidaire des Minimes et CS des Izards
- CS Les Granges de Saint-Jean
- La Maison Pour Tous de Villeneuve-Tolosane



### LES TEMPS FORTS

#### Des temps-forts communs à toutes les équipes :



Réunion de lancement et de clôture



Ateliers diététiques



Ateliers cuisine



Visites de fermes

- + La foire permet un grand tour d'horizon des possibilités d'achats de produits bio et locaux sur le département
- Certains prix de produits peuvent effrayer d'entrée de jeu les participants

- + Beaucoup de leviers pour améliorer son alimentation sont abordés lors de ce temps fort (équilibre alim., protéines végétales...). Très apprécié.

- + Apprendre par la pratique ce qui a été abordé en atelier diététique. Expérimenter et déguster un menu bio local peu coûteux. Moment convivial très apprécié.

Amélioration : calculer le prix/repas (pas fait par tous les intervenants).

- + Aller voir sur le terrain les principes de la bio évoqués lors des autres ateliers. Rencontre avec les producteurs et sortie plein air toujours appréciée.
- Difficultés rencontrées pour le déplacement de certaines équipes

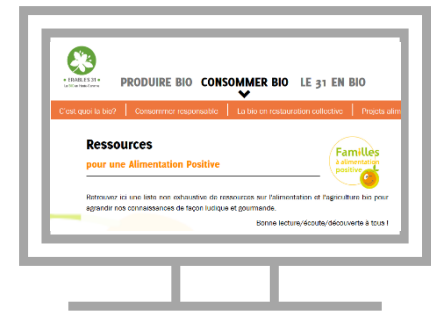


## Des ateliers complémentaires :

- ▶ Atelier parents-enfants jeux autour de la bio
- ▶ Point d'info bio, questions-réponses avec ERABLES 31
- ▶ Visite de jardins partagés et atelier sur les légumes racines
- ▶ Rencontre avec les AMAP
- ▶ Atelier Conservation des aliments
- ▶ Brunchs et goûter bio local
- ▶ « Rencontres légumes » : ateliers cuisine informels

## D'autres temps forts annulés...

Atelier Cueillette/conserves, visite d'un jardin potager bio et poulailler, atelier cuisine sur les légumineuses, visite de la ferme en ville (Bordebio) aux Izards...



## Mise en place d'une page Ressources pendant le confinement

*Recettes, adresses pour trouver des produits bio et locaux durant le confinement, astuces diét', infos sur la bio, idées d'ateliers fait-maison, avec les enfants... Mutualisation d'une vidéo réalisée en 09 : Atelier cuisine confiné sur le Batch-cooking.*

## ENSEIGNEMENTS ET MESSAGES DIFFUSÉS DURANT LE DÉFI

- Meilleure compréhension des enjeux agricoles et alimentaires
- Meilleure visibilité de l'offre locale et de ce qu'est un produit bio : distribution de documentations sur la bio, un guide des adresses en vente directe, définitions de l'AB et de son cahier des charges
- Donner plus de place au « fait-maison », retrouver le plaisir de cuisiner et de faire les courses, se reconnecter à son alimentation
- Revue des différentes astuces pour diminuer son budget alimentaire : cuisiner des produits de saison, les moyens de conservation pour en profiter toute l'année, moins de viande mais de meilleure qualité, complémentarité céréales-légumineuses pour un apport en protéines végétales
- Meilleure connaissance des équivalences nutritionnelles, de l'équilibre alimentaire
- Découverte de réseaux, associations, acteurs de l'alimentation au cours des temps forts : mise en relation avec des producteurs locaux (et meilleure connaissance du monde agricole), jardins de Cocagne, réseaux des AMAP, V.R.A.C ...

## LES RÉSULTATS

Afin de mesurer l'évolution de la consommation des participants, deux saisies des achats sont réalisées en amont (P1 : novembre) et aval (P2 : juin/juillet) du défi. Sur le site internet du défi, les foyers peuvent entrer les informations de tous les achats alimentaires réalisés sur une période de 2 semaines.

On observe une diminution de la participation entre les deux saisies qui s'expliquent pour plusieurs raisons, notamment :

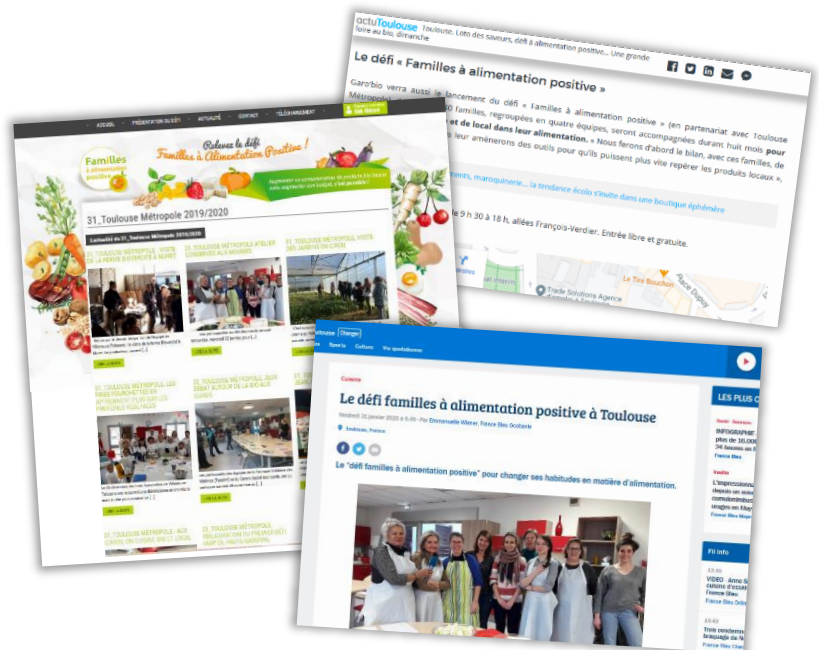
- Un décrochage de certains foyers à la suite du confinement et l'annulation des ateliers et rencontres en présentiel. Certains centres sociaux relai n'ayant réouvert qu'en septembre...
- Le départ de 2 animatrices au sein de structures relai qui n'ont donc pas pu participer aux 2ndes saisies.



Pour ceux ayant réalisé les 2 saisies, les résultats sont très variés. Néanmoins, la part de bio local (échelle départementale) a augmenté dans chacune des équipes et une diminution du prix du repas en moyenne.

## COMMUNICATION AUTOUR DU DEFI

- Articles mis en ligne sur le site du défi après chaque temps fort ;
- Suivi de l'atelier transformation par France Bleu Occitanie, podcast et article ;
- Communication autour du lancement du défi à la Foire Garobio par Actu Toulouse.



## LES REPERCUSSIONS ET RETOURS DES PARTICIPANTS :

- Des liens tissés entre les participants de chaque équipe : création de groupe Whatsapp pour échanger des recettes, bons plans, achats groupés, des rencontres cuisine en dehors du défi où les participants se montrent et s'échangent leurs recettes, mise en relation de personnes seules et isolées avec des personnes de leur quartier
- Diffusion du message au-delà du défi : participation des structures-relai et participants à d'autres démarches sur l'alimentation durable
- Mais aussi des contacts pris avec des producteurs en vente directe, des abonnements AMAP et V.R.A.C...

### LE RETOUR DE STRUCTURE-RELI :



*Les ateliers ont toujours été appréciés et nourris d'échanges. Un certain nombre de "graines" ont été plantées dans les esprits autour de la question de l'alimentation et les publics ont acquis des clés de compréhension pour continuer à cheminer.*

*Des circuits ont été découverts et utilisés, et perdurent dans le temps ! Beaucoup de positif dans ce Défi, malgré une fin confinée qui a chamboulé les bonnes habitudes de consommation prises par les familles par besoin d'efficacité dans les déplacements.*

