

Bilan du Défi familles à Alimentation Positive



Edition 2015
Bassin Rennais

Rappel du Défi

Le Défi Familles à Alimentation Positive, organisé par Agrobio35, en partenariat avec la Fondation Macif et la Collectivité Eau du Bassin Rennais, s'est déroulé de janvier à juin 2015.

Cette seconde édition bretonne du défi a regroupé 62 familles du bassin rennais. Pendant 6 mois, 5 équipes, composées d'une dizaine de foyers, ont été accompagnées pour augmenter de 20% leur consommation de produits biologiques sans augmenter leur budget. Pour réussir ce défi, les équipes se sont retrouvées autour de temps forts conviviaux et ont relevé leurs achats alimentaires.

Un bilan positif pour cette première édition rennaise, qui s'est déroulée dans la convivialité et la bonne humeur.

Table des matières

Rappel du Défi.....	2
Table des matières	2
1. Les partenaires du défi.....	3
1.1. Partenaires financiers.....	3
1.2. Structures relais	3
2. Les participants.....	3
2.1. Chiffres clés	3
2.2. Les capitaines	3
2.3. Les familles.....	4
3. Les Temps forts	5
3.1. Soirée de lancement.....	5
3.2. Visites de fermes bio et découvertes de points de vente	6
3.3. Soirée « Manger bio, Petits Prix »	7
3.4. Atelier cuisine.....	8
3.5. Atelier jardinage.....	9
3.6. Soirée de clôture animée par le Criporteur	10
3.7. Autres temps forts à l'initiative des participants.....	10
4. Les résultats.....	11
4.1. Sources de données.....	11
4.2. Enquête auprès des participants.....	11
4.3. Analyse des relevés d'achats alimentaires	14
4.3.1. Grandes tendances du projet	14
4.3.2. Les résultats par équipe	15
4.3.3. Bilan global	17
4.4. Conclusion.....	18
5. Quelques témoignages	19
6. On parle du Défi Familles à Alimentation Positive dans les média	20

1. Les partenaires du défi

1.1. Partenaires financiers

La Fondation Macif a apporté un soutien financier à Agrobio35 pour le lancement de cette première édition rennaise du projet.

La Collectivité Eau du Bassin Rennais a également soutenu financièrement Agrobio35 pour la mise en œuvre de ce premier défi sur son territoire d'action.

1.2. Structures relais

Des structures relais ont été sollicitées pour mobiliser les foyers, au démarrage du projet, et tout au long du défi pour co-organiser les événements et accompagner les familles pour leurs relevés d'achats alimentaires :

- Centre Social de la Lande
- CCAS de Betton
- Centre Social Carrefour 18
- Centre Social Champs Manceaux
- Maison de quartier de la Biquenais
- Maison de quartier la Maison Bleue

2. Les participants

2.1. Chiffres clés

Nombre d'équipes	5
Nombre de capitaines	10
Nombre de foyers participants	62
Nombre de personnes accompagnées	162
Nombre d'acteurs impliqués	44
Nombre total de personnes concernées	206

2.2. Les capitaines

Les 10 capitaines ont permis, en relation avec les structures relais, de fédérer les équipes et de relayer les informations aux membres de leurs groupes. Ils ont suivi une formation animée par Agrobio35 le mercredi 11 février en soirée :

- Les outils du défi (relevés des achats, guides des lieux d'approvisionnement)

- Animation de l'équipe
- La bio, les labels, le gaspillage alimentaire, etc. autour d'un jeu

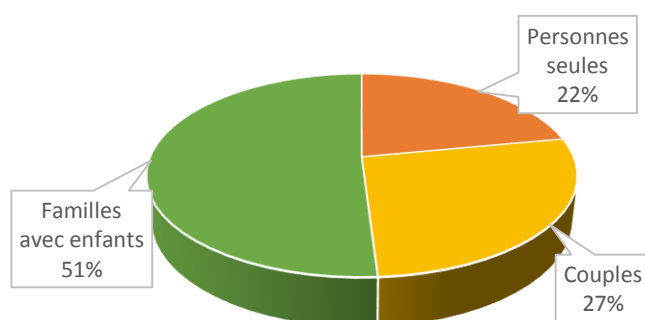
Les capitaines se sont également réunis le jeudi 26 février pour préparer la soirée de clôture du Défi.

2.3. Les familles

62 foyers se sont inscrits au défi et se sont regroupés en **5 équipes** autour de structures relais, en fonction de leur commune ou quartier de résidence :

- Saint Jacques de la Lande : Centre de la Lande
- Betton : CCAS de Betton
- Quartiers Sud de Rennes : Carrefour 18 et Champs Manceaux
- Quartier Sainte-Thérèse : Binquenaïs
- Quartier Nord-Saint-Martin : Maison Bleue

Le défi s'adresse à tous types de foyers : personnes seules, couples, familles avec enfants, etc. La répartition du type de foyer a été la suivante :



Même si l'on a beaucoup de familles avec enfants, on a pu observer une mixité inter-équipes et intra-équipe, notamment au niveau générationnel.

Les outils du cabas mis à disposition des familles :

- Guide « Bioconsom'acteur » – La bio en question
- « Panier des campagnes » – Guide des produits bio en vente directe dans le 35
- « Guide des produits locaux en vente directe sur le Pays de Rennes »
- Document personnalisé « Où acheter des produits bio près de chez moi ? »
- « Les bons réflexes d'une alimentation positive »
- Magnét des fruits et légumes de saison
- Plaquette « Manger bio c'est trop cher, STOP aux idées reçues »
- Plaquette « Céréales et légumes secs de retours dans nos assiettes »
- Petit guide « Pour vos amis biosceptiques »



3. Les Temps forts

3.1. Soirée de lancement

Objectifs : Faire connaissance, présenter Agrobio35 et ses partenaires, présenter le défi, choisir un capitaine et un nom d'équipe.

Date	Lieu	Nombre de foyers participants
28 janvier 2015	Centre de la Lande	39 foyers (62 personnes)
29 janvier 2015	CCAS de Betton	
4 février 2015	Maison Bleue	
5 février 2015	Carrefour 18	
6 février 2015	Binquenaïs	

Programme :

- Présentation d'Agrobio35 et de ses partenaires
- Présentation de l'agriculture bio et des règles d'étiquetage
- Présentation du programme du défi et du calendrier
- Quizz participatif sur l'agriculture biologique
- Remise du cabas avec les outils du défi
- Explication du cahier de relevés d'achats alimentaires
- Choix du capitaine et du nom de l'équipe
- Pot de lancement



Soirée de lancement, Betton



Soirée de lancement, Centre de la Lande

3.2. Visites de fermes bio et découvertes de points de vente

Objectifs : Découvrir le métier d'agriculteur bio, tisser du lien entre producteurs et consommateurs, découvrir un point de vente (marché ou magasin à la ferme, système de commande par internet)

Date	Lieu	Nombre de foyers participants
28 février 2015	Ferme des Prés Verts (Noyal Châtillon sur Seiche)	46 foyers (94 personnes)
28 février 2015	Ferme de la Mévrais et l'Île au Pré (Betton)	
7 mars 2015	Ferme des Petits Chapelais (Chavagne)	

Programme :

- Visite des exploitations avec les agriculteurs
- Les enjeux de l'agriculture biologique
- Présentation des points de ventes ou systèmes de ventes (magasins à la ferme, organisations de producteurs)



Ferme de la Mévrais



Ferme des Prés Verts



Ferme des Petits Chapelais



Résultats

D'après l'enquête réalisée :

- 86% des familles portent plus d'attention à l'origine des matières premières des produits qu'elles achètent
- 71% des familles achètent le plus souvent leurs produits bio-locaux en circuits courts (en direct des producteurs ou au marché)

3.3. Soirée « Manger bio, Petits Prix »

Objectifs : Présenter les différents leviers pour manger bio sans augmenter son budget, expliquer l'intérêt nutritionnel des produits bio, échanger sur les protéines végétales et les associations céréales-légumineuses pour faire un repas équilibré à coût réduit, expliquer comment équilibrer ses repas.

Date	Lieu	Nombre de foyers participants
2 avril 2015	Scarabée Biocoop, Saint-Grégoire	39 foyers (46 personnes)

Programme :

- Les leviers pour manger bio sans augmenter son budget (limiter les intermédiaires, achats en vrac, saisonnalité, équilibre entre protéines végétales et animales, gaspillage alimentaire, etc.)
- Informations sur l'intérêt nutritionnel des produits bio et leurs spécificités
- Découvertes des associations céréales-légumineuses



Soirée « Manger bio, Petits prix »

Résultats

D'après l'enquête réalisée :

- 68% des familles achètent plus de produits en vrac qu'auparavant
- 75% déclarent ne pas acheter tout à fait les mêmes produits qu'avant

3.4. Atelier cuisine

Objectifs : Cuisiner les céréales et légumineuses, mettre en pratique les éléments vus lors de la soirée « Manger bio, Petits prix », découvrir des recettes équilibrées et bon marché à bases de produits bio, déguster les recettes réalisées autour d'un repas partagé.

Date	Lieu	Nombre de foyers participants
5 mai 2015	Scarabée Biocoop, Saint-Grégoire <i>Animé par Anne-Sophie Huchet (diététicienne) et Mélanie Boulard (animatrice)</i>	33 foyers (59 personnes)
6 mai 2015	Maison de quartier de la Binquenaïs <i>Animé par le chef cuisinier du Bistrot de nos terroirs</i>	
11 mai 2015	Scarabée Biocoop, Cleunay <i>Animé par Anne-Sophie Huchet (diététicienne) et Mélanie Boulard (animatrice)</i>	
12 mai 2015	Scarabée Biocoop, Saint-Grégoire <i>Animé par Anne-Sophie Huchet (diététicienne) et Mélanie Boulard (animatrice)</i>	
28 mai 2015	Centre Social Carrefour 18 <i>Animé par Rolande Marcou (diététicienne, MCE) et Elodie Pirot (Animatrice, Carrefour 18)</i>	

Programme :

- Cours de cuisine sur les céréales et légumineuses et sur les produits frais
- Remises de fiches recettes
- Repas partagé



Atelier enfants, Scarabée Biocoop



Atelier cuisine, Binquenaïs



Repas partagé, Scarabée Biocoop

Résultats

D'après l'enquête réalisée :

- 50% des familles essayent d'intégrer des associations céréales-légumineuses bio dans leurs repas
- 54% des familles achètent plus de produits frais

3.5. Atelier jardinage

Objectifs : Découvrir les techniques de base du jardinage biologique, apprendre à produire soi-même ses légumes et plantes aromatiques sans utiliser de produits chimiques

Date	Lieu	Nombre de foyers participants
30 mai 2015	Jardin Solidaire, Saint-Jacques de la Lande	29 foyers (56 personnes)
6 juin 2015	Jardin de la Biquenais, Rennes	
6 juin 2015	Jardin de Carrefour 18, Rennes	
13 juin 2015	Jardin de la Crèche Polichinelle, Betton	

Programme :

- Bases théoriques du jardinage bio
- Découverte du jardin
- Réalisation de semis et plantations



Atelier jardinage, Carrefour 18



Atelier jardinage, Betton

3.6. Soirée de clôture animée par le Criporteur

Objectifs : Faire le bilan du défi autour d'une rétrospective des temps forts et de la restitution des résultats issus des relevés d'achats alimentaires, remettre son prix à l'équipe gagnante, partager un moment convivial réunissant tous les acteurs du projet (familles, partenaires, structures relais, intervenants).

Date	Lieu	Nombre de foyers inscrits
26 juin 2015	Mairie de Quartier Brequigny Sud Gare, Rennes	34 foyers (62 personnes)

Programme :

- Accueil des partenaires
- Rétrospective du défi
- Bilan des résultats
- Remise des prix : pour l'équipe gagnante, un panier garni, des bons repas pour le restaurant Ker Soazig et un dvd ; pour toutes les familles participantes, le livre « Manger bio c'est mieux » et le livre de recettes « Manger sain pour trois fois rien »
- Partage d'un buffet préparé par les participants

3.7. Autres temps forts à l'initiative des participants

Avec le Défi Familles à Alimentation Positive, les différentes équipes ont également pu mettre en œuvre des initiatives parallèles et complémentaires au projet.

En voici quelques exemples :

- Création d'un **site internet** par l'équipe Jack'n Bio (partage de recettes et d'événements, mise en ligne de photos et de comptes-rendus des ateliers, etc.)
- **Rencontre autour de l'alimentation** pour l'équipe Bio Breizh House (échanges de trucs et astuces, partage d'expérience sur les lieux de vente de produits bio, jeu sur la bio)
- **Goûter partagé autour d'un jeu** sur la bio pour l'équipe des Bioquénais
- Création d'un **jardin partagé** et d'un **rucher collaboratif** autour de l'association des ZéKar à Saint-Jacques de la Lande

4. Les résultats

4.1. Sources de données

Les résultats se basent sur 2 sources de données :

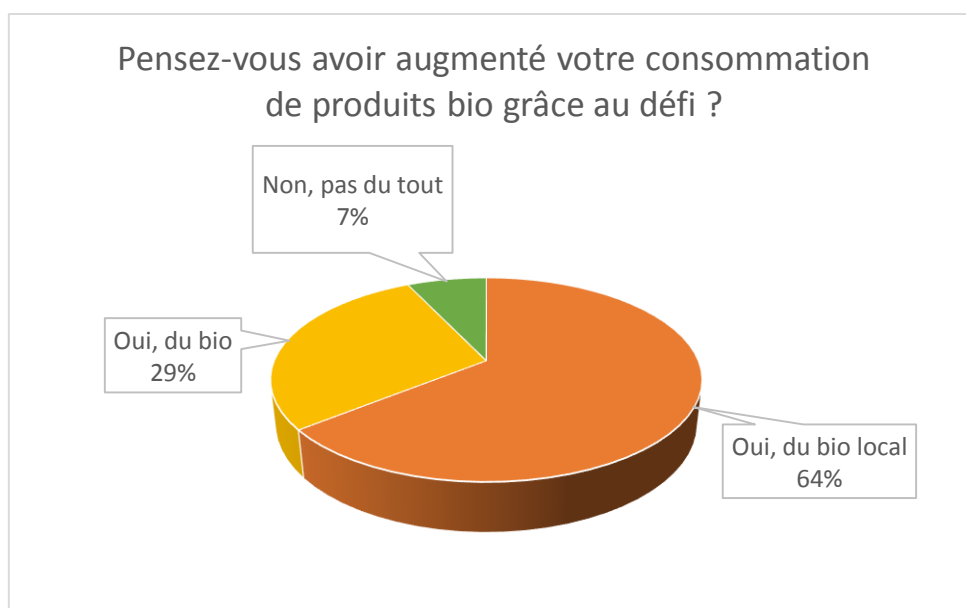
- L'enquête de satisfaction effectuée en juin 2015 (28 foyers y ont répondu)
- Les relevés d'achats alimentaires réalisés sur deux périodes de 2 semaines : T0 pour faire l'état des lieux (en février) et T1 pour voir l'évolution finale (en mai-juin). Les chiffres sont donnés en valeur d'achat et non en volume.

➔ Le taux de retour des relevés d'achats est de 57%.

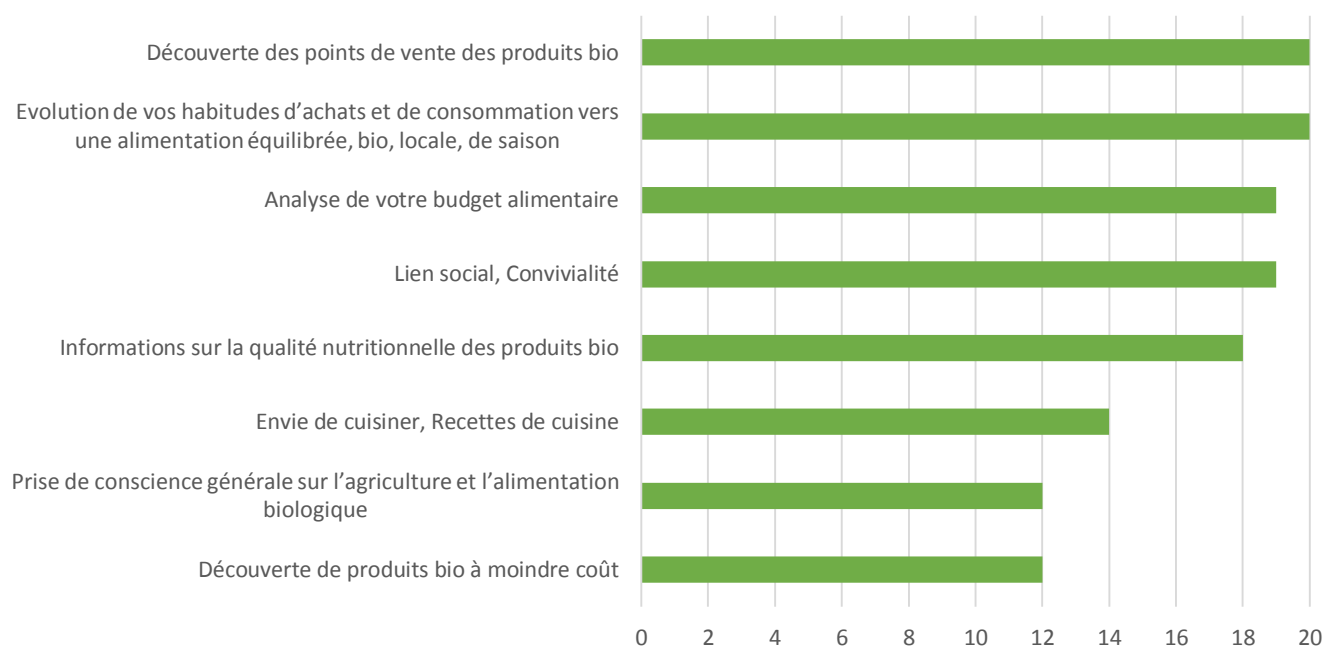
4.2. Enquête auprès des participants

Les résultats de cette enquête montrent la perception des familles participantes.

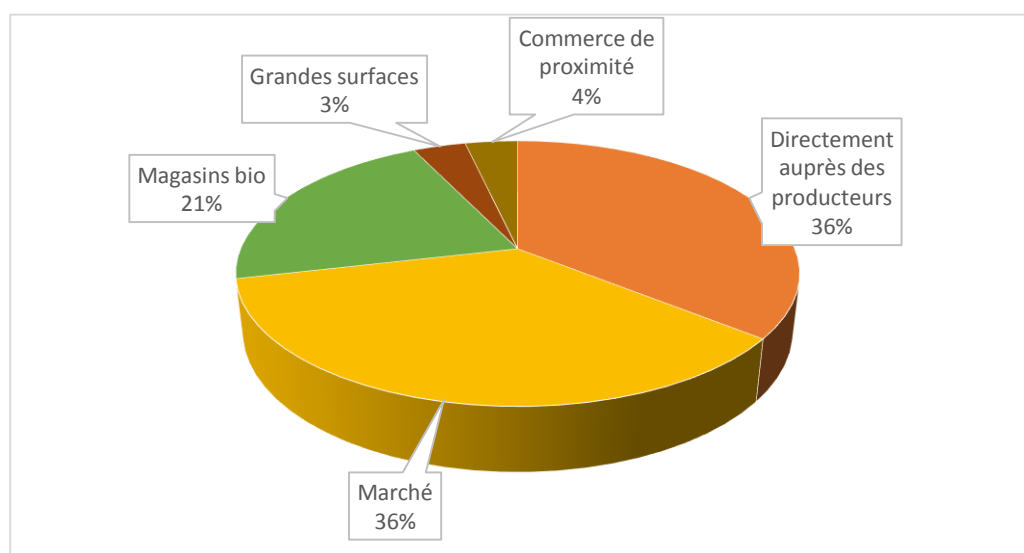
- 1- **93% des familles participantes pensent avoir augmenté leur consommation de produits bio grâce au défi. Dont 78% sans augmentation de leur budget.**



2- A la question « Qu'est-ce que le Défi Familles à Alimentation Positive vous a apporté ? », les points forts cités par les participants sont :

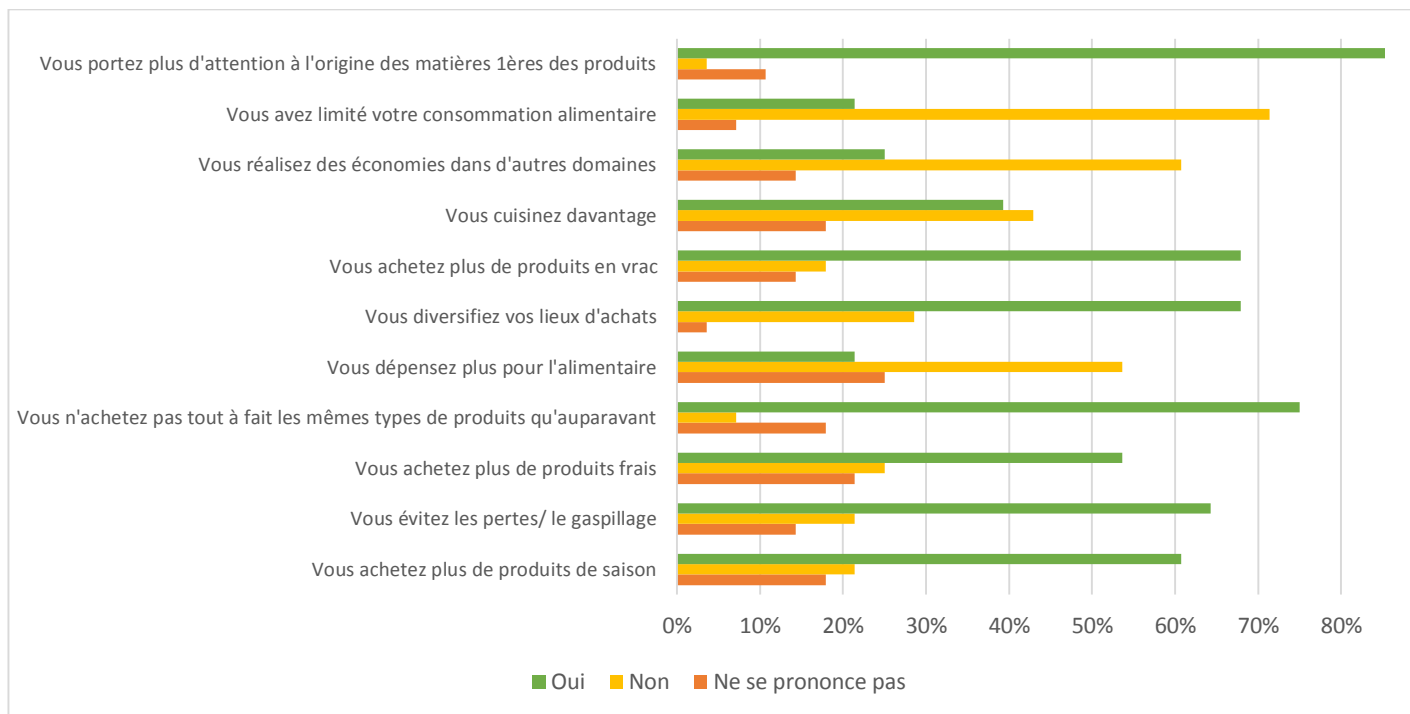


3- Lieu d'achat des produits bio locaux

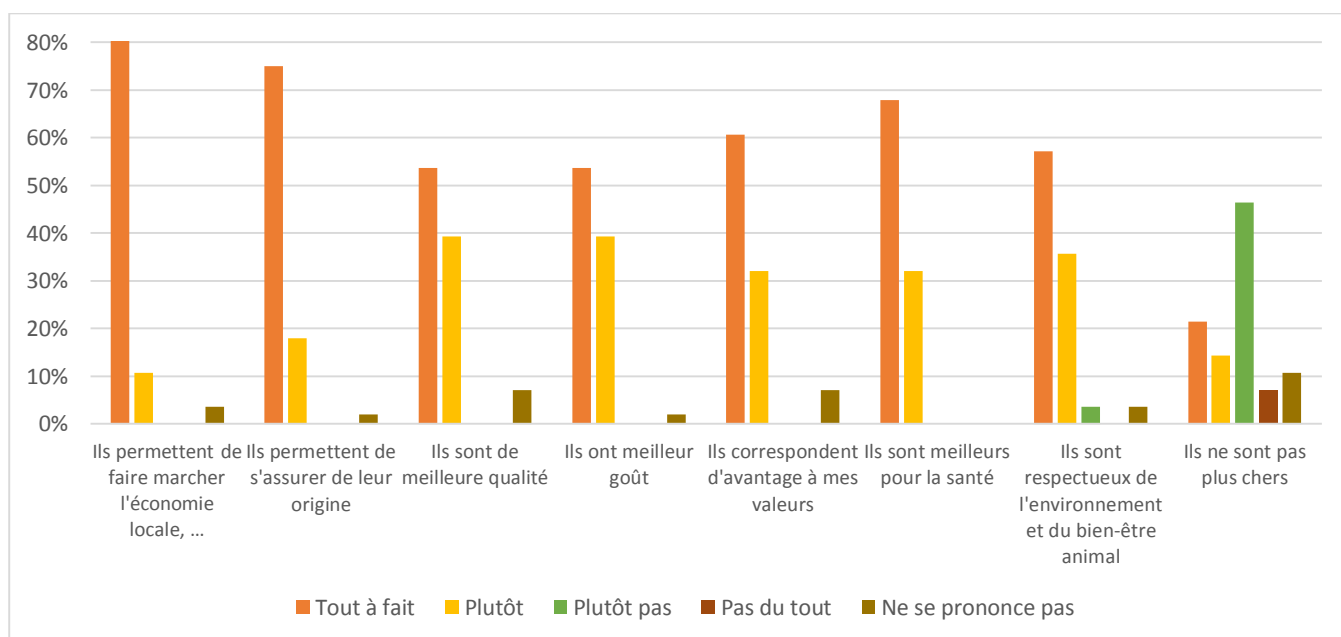


72% des participants affirment acheter leurs produits bio locaux directement auprès des producteurs ou au marché.

4- Pensez-vous que le défi vous ait amené à modifier vos habitudes d'achats, votre comportement alimentaire ou culinaire ?



5- Pour chacune des propositions suivantes concernant les produits alimentaires bio locaux, dites si elle correspond tout à fait, plutôt, plutôt pas ou plutôt pas du tout à ce que vous pensez :



6- Chiffres clés

- 100% des participants souhaitent maintenir ou augmenter leur consommation de produits bio dans les 6 prochains mois
- 93% des participants conseilleraient à leurs amis de participer au Défi Familles à Alimentation Positive

4.3. Analyse des relevés d'achats alimentaires

La perception des familles, présentée par les résultats de l'enquête, se confirme en grande partie par les chiffres issus des relevés d'achats alimentaires.

4.3.1. Grandes tendances du projet

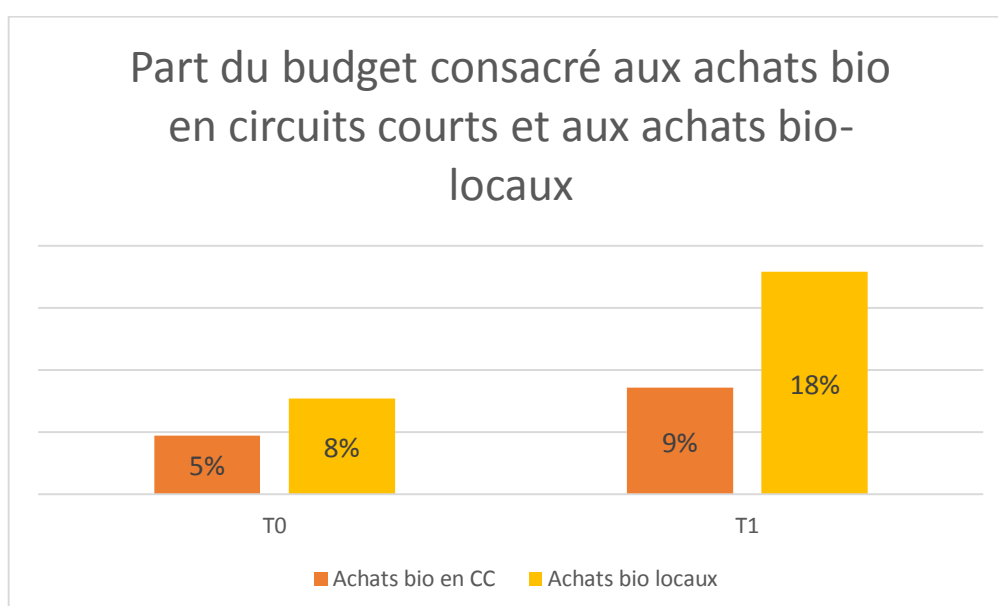
Les relevés d'achats alimentaires permettent de voir une évolution des achats bio et bio-locaux entre les mois de février 2015 et juin 2015 sur l'ensemble des participants du défi.

Au démarrage du défi, les participants consacraient en moyenne 22% de leur budget alimentaire à l'achat de produits bio avec un coût repas de 2.10€.

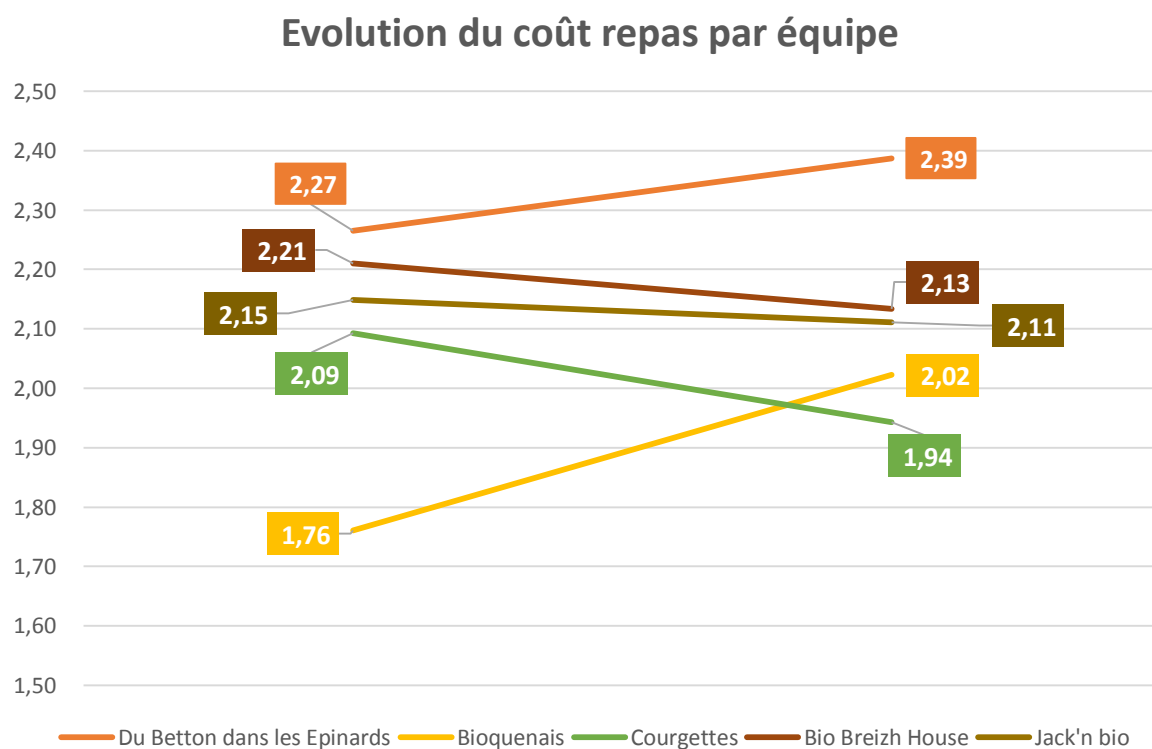
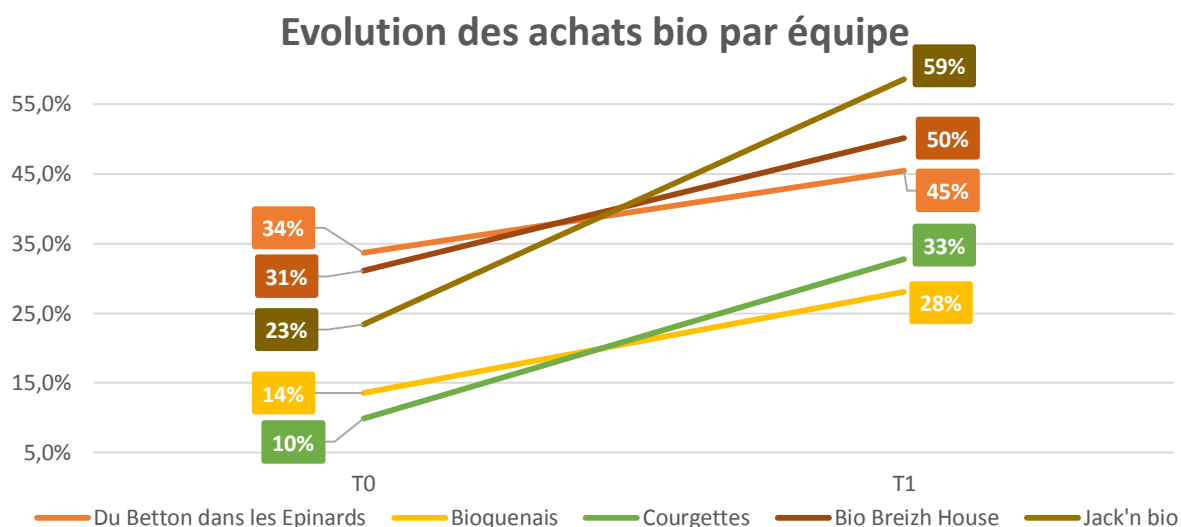
A la fin du défi, les participants consacraient en moyenne 43% de leur budget alimentaire à l'achat de produits bio avec un coût repas de 2.12€, soit une **augmentation des achats bio de +92% (+21 points) accompagnée d'un maintien du coût repas.**

A la fin du défi, 41% des achats bio sont des produits locaux contre 27% au démarrage du défi, soit une augmentation de 52% (+14 points).

La part du budget consacré à l'achat de produits bio locaux a augmenté globalement de 132% (+9 points).



4.3.2. Les résultats par équipe

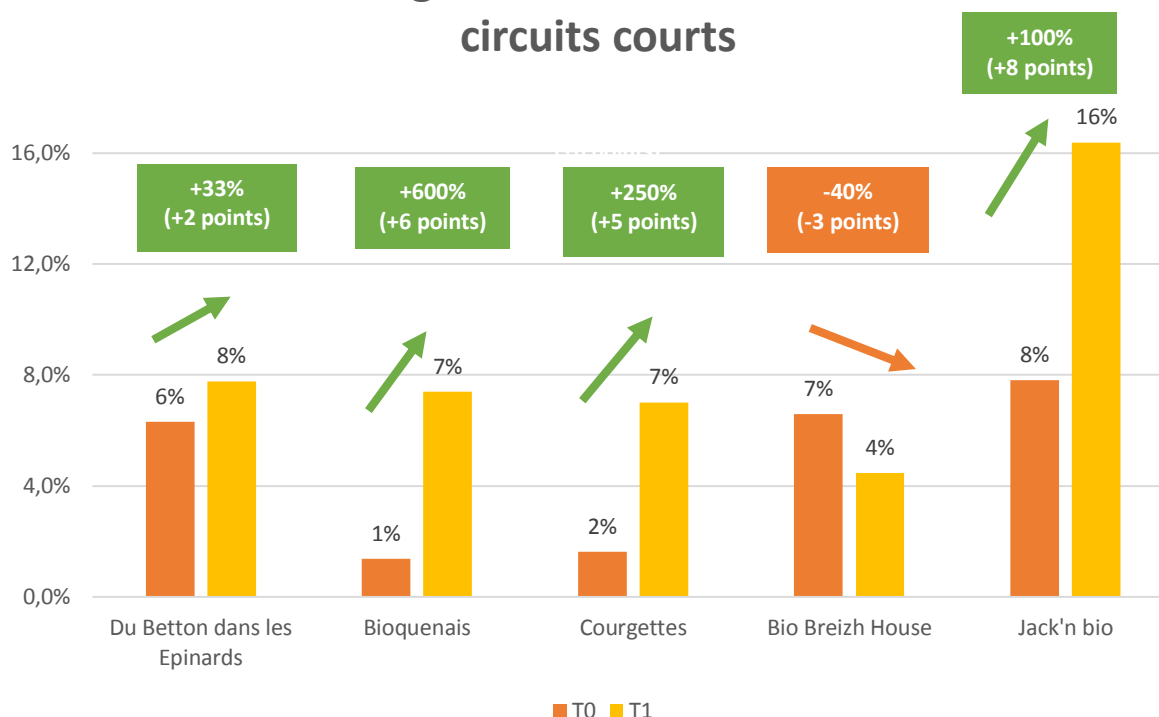


Globalement, on observe un maintien du coût repas :

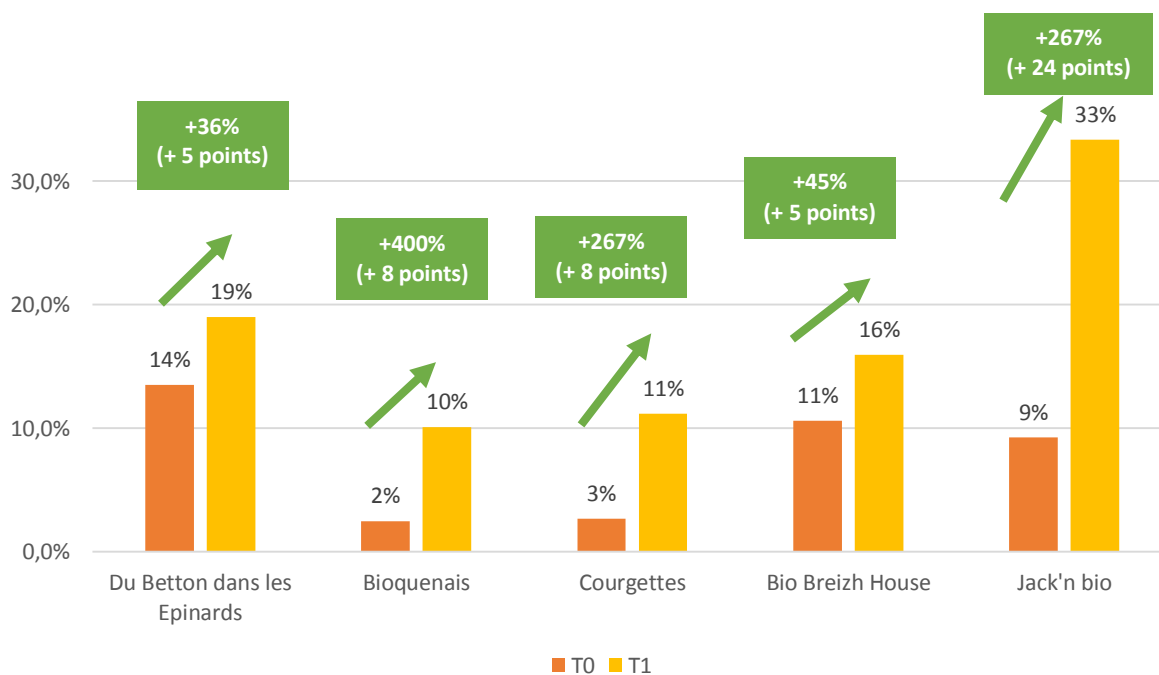
- 3 équipes ont baissé leur coût repas
- 2 équipes l'ont légèrement augmenté

Les 3 équipes ayant diminué leur coût repas sont également celles qui ont le plus augmenté leur consommation de produits bio.

Part du budget consacré aux achats bio en circuits courts



Part du budget consacré aux achats bio locaux



4.3.3. Bilan global

% d'Achats bio	Février 2015	Juin 2015	Evolution	
Du Betton dans les Epinards	34%	45% ↗	+11 points	Légère augmentation du coût repas
Bioquenais	14%	28% ↗	+14 points	Légère augmentation du coût repas
Bio Breizh House	31%	50% ↗	+19 points	Légère baisse du coût repas
Courgettes	10%	33% ↗	+23 points	Légère baisse du coût repas
Jack'n Bio	23%	59% ↗	+36 points	Légère baisse du coût repas

Equipe gagnante pour ses résultats et sa motivation tout au long du défi :

Jack'n Bio !

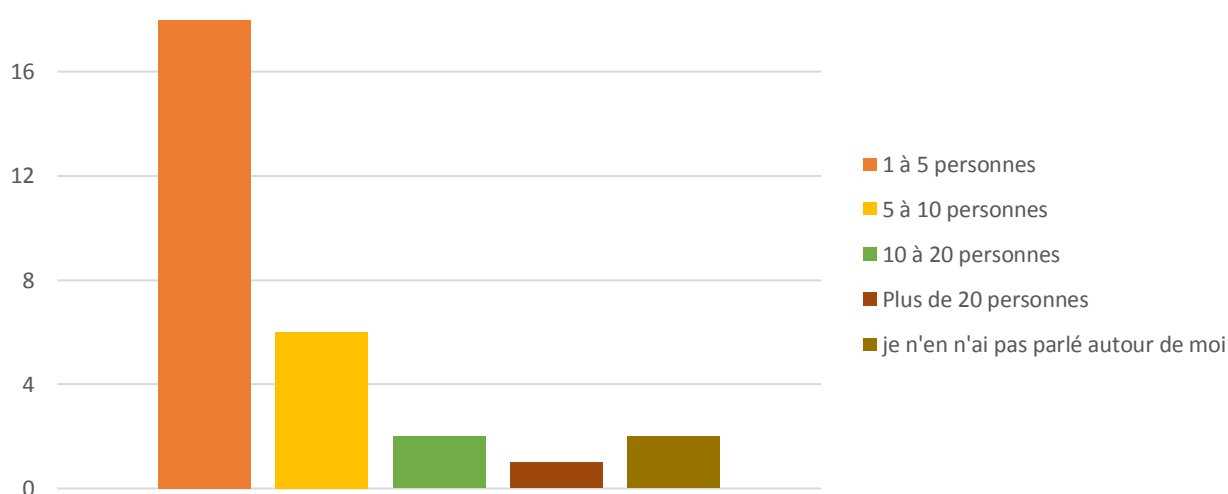
Un grand BRAVO à l'ensemble des équipes pour leur implication et leur bonne humeur durant le défi !

4.4. Conclusion

Les résultats chiffrés, mis en évidence par les relevés d'achats, donnent de grandes tendances et démontrent qu'il est possible de consommer des produits bio tout en conservant un coût repas constant. Mais l'évaluation du Défi Familles à Alimentation Positive ne doit pas se faire uniquement à travers les pourcentages d'achats bio. L'utilité pédagogique des relevés d'achats est plus significative que les chiffres eux-mêmes. Il faut garder à l'esprit que la participation des familles aux temps-forts est tout aussi importante que le remplissage des relevés d'achats. Tous les questionnements soulevés lors des ateliers et visites sont des points clés, difficilement quantifiables mais nécessaires au changement à long termes des habitudes d'achats et de consommation des participants au Défi.

De plus, l'intérêt du défi ne se limite pas uniquement aux participants. En effet, il touche plus largement car on constate un effet « tâche d'huile » local qui permet de sensibiliser un plus grand nombre de personnes : familles, amis, voisins des participants et autres adhérents des structures relais.

**Avec combien de personnes (familles, amis, voisins, collègues)
avez-vous partagé votre expérience du bio acquise pendant le
Défi ?**



5. Quelques témoignages

« Lors de l'atelier cuisine, nous avons réalisé des recettes anti-gaspi telles que le pesto de fanes de radis (assez spécial) et la tarte aux fanes de carottes (délicieux).

Avec le Défi, mes enfants me disent : hum... c'est bon, y'a pas de produits chimiques dedans ! »

Membre de l'équipe Jack'n Bio

« J'ai trouvé le Défi très convivial, un grand merci pour l'organisation qui permet de mettre concrètement ce que je souhaitais faire depuis un moment et pour lequel j'avais besoin de ce petit coup de pouce. »

Membre de l'équipe Du Betton dans les Epinards

« Le Défi m'a fait beaucoup de bien. Il m'a aidé à tisser un lien social de convivialité et m'a encouragé à mettre ce que je connaissais de mon pays en valeur, ici en France. »

Membre de l'équipe Jack'n Bio

« Ce Défi est vraiment très intéressant à tous les niveaux, il m'a beaucoup appris ! Je compte encore progresser, notamment sur les protéines végétales ! »

Membre de l'équipe Jack'n Bio

6. On parle du Défi Familles à Alimentation Positive dans les médias

A la télévision, France 3 : http://www.dailymotion.com/video/x2ucia5_le-bio-pour-tous-le-defi-des-familles-a-alimentation-positive-sur-l-agglomeration-de-rennes_news

A la radio, Radio Rennes : <http://www.radiorennnes.fr/radio-rennes/actualites/actu-la-capsule---mardi-12-mai-2015-988-1.html>

Mais aussi dans la presse :

- Ouest-France
- 20 minutes
- Transrural Initiatives
- Eco-bretons
- Bulletins municipaux et de quartiers

Plus d'informations sur le blog dédié à l'opération : www.famillesaalimentationpositive.fr