

Consommez bio et local, participez au défi « Familles à alimentation positive »

Challenge. L'association Rues du développement durable, implantée au Crêt-de-Roc, lance le défi « Familles à alimentation positive ». L'objectif : montrer qu'on peut manger équilibré avec des produits bio et locaux sans augmenter son budget.

C'est la première équipe à se constituer sur Saint-Etienne. Douze foyers, indifféremment composés de familles avec enfants, de personnes seules, de couples, de retraités, d'actifs... issues du Crêt-de-Roc et plus largement du centre-ville, sont invitées à relever le défi.

Le défi « Familles à alimentation positive » directement inspiré du défi à énergie positive, est porté par l'Ardab, (association des producteurs bio du Rhône et de la Loire) avec le soutien de Saint-Etienne Métropole et de la Région Rhône-Alpes qui s'appuie sur des structures associatives locales afin de le relayer et dupliquer.

Rues du développement durable et sa chargée de mission, Pauline Leymonier en ont la charge au Crêt-de-Roc. « L'objectif est de montrer qu'on peut consommer bio et local sans forcément dépenser plus. Il y a beaucoup de préjugés, d'idées toutes faites autour du bio, beaucoup pensent que c'est réservé à une élite car cher... Or, il suffit peut-être parfois de simplement changer ses habitudes alimentaires, de cuisiner et consommer autrement ».

Le défi durera six mois

Et légitimement de se

Les autres structures engagées

À Saint-Etienne, le centre social Alfred-Sisley (Tél. 04 77 46 49 41) lance également un défi « Familles à alimentation positive ». Réunion d'information le 8 décembre à 18 heures.

Participent également Saint-Jean-Bonnefonds avec un défi porté par la mairie et les communes de Saint-Chamond et Cellieu par le biais du centre social de Lavieu.



■ L'an passé, des familles de Rive-de-Gier avaient participé à ce défi porté par le centre social Henri-Matisse. Photo DR

demande l'intérêt de participer à un tel défi ? « En fait, participer à ce défi c'est créer une dynamique. D'autant que différents temps forts seront mis en place tout au long du défi qui dure environ six mois.

À commencer par la soirée de lancement du mercredi 18 novembre à 18 heures au cours de laquelle les participants feront connaissance mais apprendront aussi à reconnaître un produit bio et découvriront où s'approvisionner. Ensuite, à raison d'une fois par mois, seront proposés une visite d'une ferme bio, une soirée avec un diététicien pour découvrir comment équilibrer

ses repas à budget constant, une initiation au jardinage bio, des ateliers culinaires, par exemple pour apprendre à accommoder les restes, cuisiner les protéines végétales, faire son pain ou ses yaourts, un repas partagé... Sans oublier la grande soirée de clôture avec remise des prix aux familles en mai ».

En parallèle, les familles feront des suivis d'achat sur deux périodes grâce à des outils présentés aux familles, afin d'évaluer la proportion du bio dans l'alimentation. « En fait, c'est quelque chose qui se veut convivial, il n'y a pas de compte à rendre, nous ne sommes pas non plus

dans la polémique du « viande ou pas viande », chacun étant libre de consommer ce qu'il veut. L'objectif c'est surtout apprendre à consommer autrement, en privilégiant le bio et le local, d'échanger des pistes... et ce à budget constant ».

Pratique
Bon à savoir
 L'inscription se fait en ligne sur www.famillesalimentationpositive.fr
 Tous renseignements supplémentaires auprès de Pauline Leymonier à Rues du développement durable au Pied des marches 15, rue Robert Tél. 04 77 41 74 93.



ST-PRIEST-EN-JAREZ

Ouverture mercredi 11 novembre de 8h30 à 18h00



TOUS les jours

OFFRES SPÉCIALES mercredi 11 novembre 2015

FROMAGE À LA COUPE	CHARCUTERIE TRADITIONNELLE
<p>Fourme de Montbrison AOP* au lait pasteurisé de vache Saint-Bonnet le Courreau Origine FRANCE</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p>10€95 8€90 le kg</p> </div>  </div> <p><small>*Appellation d'origine protégée</small></p>	<p>Jambon cuit rôti aux herbes Montorsi Transformé en Italie</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p>9€80 le kg</p> </div>  </div>
<p>Camenbert au four AOC* au lait de vache micro filtré 22% de MG sur produit fini Isigny Sainte Mère Origine FRANCE</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p>4€60 3€95 la pièce</p> </div>  </div> <p><small>*Appellation d'origine contrôlée</small></p>	

ST-PRIEST-EN-JAREZ • 04 77 79 88 09 ZA La Barge - ROUTE DE L'ETRAT
 Du lundi au samedi de 8h30 à 20h30 - Le dimanche de 8h30 à 12h


