



Foyers
à alimentation
positive



DÉFI FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE

*Manger bio et local sans
dépendre plus, c'est possible.*
FAITES LE PARI !



BILAN DFAAP VAL DE SARTHE 2023-2024



Pays Vallée de la Sarthe
www.paysvalleedelasarthe.fr



GAB72
Les Agriculteurs Bio
de la Sarthe



CADRE DU DÉFI

Ce défi s'inscrit dans le cadre du **Projet Agricole et Alimentaire Territorial (PAAT)** du Pays Vallée de la Sarthe dont l'objectif est d'améliorer la résilience alimentaire et réduire la dépendance aux énergies fossiles du territoire, ainsi que dans le Contrat Local de Santé (CLS) porté par la Communauté de communes du Val de Sarthe.

OBJECTIF DU DÉFI

Accompagner par équipe et de façon ludique, des foyers volontaires à consommer davantage de produits bio et locaux, en se faisant plaisir et sans dépenser plus.

PARTENAIRES DU DÉFI

Le groupement des agriculteurs biologiques de la Sarthe (GAB 72) anime et coordonne le défi avec le Pays Vallée de la Sarthe.

6 structures relais (SR) ont été mobilisées pour :

- Recruter une équipe de foyers participants
- Accompagner les foyers durant le défi (relayer les informations, participer aux animations, accompagner les foyers lors des relevés d'achats, faire vivre l'équipe...)

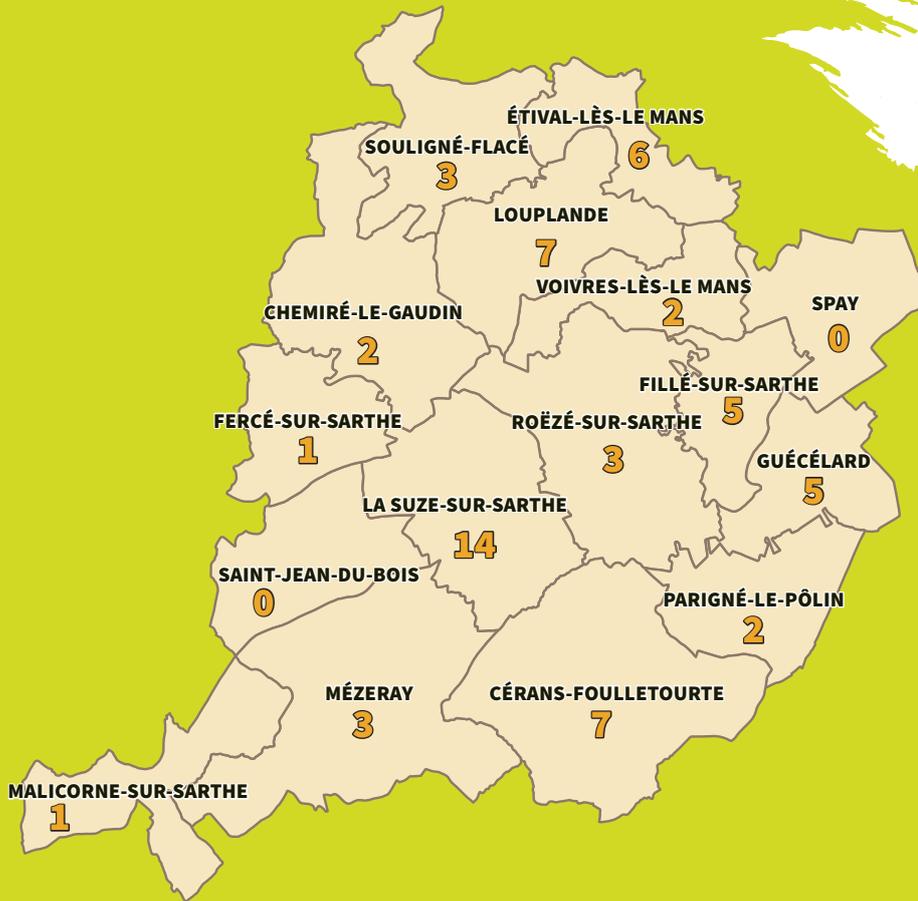
NOM D'ÉQUIPES	STRUCTURES RELAIS
Les Gourmands(des) Biologiques	Épicerie Gourmande de Roëzé-sur-Sarthe
La Fourchette Douce	La Coulée Douce de La Suze-sur-Sarthe (maison des jeunes)
Les Voitselouch	CCAS d'Étival-lès-Le-Mans
Au fil des Repas	Médiathèque « Au fil des mots » de Cérans-Foulletourte
Les Reinettes	CCAS de Guécélard
Les Biogosses	Communauté de communes du Val de Sarthe



LES FOYERS PARTICIPANTS

61 foyers engagés et répartis en 6 équipes !

Communes des foyers :



Composition des foyers :

- Familles monoparentales : 4
- Personnes seules : 3
- Couples sans enfant : 13
- Couples avec enfants : 41

X : nombre de foyers participants au défi par Commune

LES TEMPS FORTS DU DÉFI



Soirée de lancement - février 2024

- Présentation du défi : objectif, déroulé
- Temps de cohésion par équipe : choix d'un nom d'équipe et d'un capitaine
- Temps convivial de clôture autour de produits locaux



Conférence « Mieux manger sans se ruiner » animée par Mélanie Clément (diététicienne-nutritionniste) - mars 2024

- Évolution de l'agriculture et des modes de consommation au cours du temps
- Lien alimentation, santé, environnement
- Gestion du budget alimentaire



Visite de l'épicerie gourmande de Roëzé-sur-Sarthe - mars 2024

- Présentation de l'association et son fonctionnement
- Présentation des produits locaux (80 références)
- Goûter partagé et animation sur l'agriculture biologique



2 ateliers cuisine par équipe animés par Sandra Raveneau (Les Cours de Pimprenelle) - mars à mai 2024

- Cuisine des légumes et légumineuses de manière simple, rapide et gourmande
- Au menu : légumes rôtis, houmous, chili sin carne, crumble de légumes et pizza maison



2 visites de fermes - juin 2024

- Découverte du métier de maraîcher bio à la ferme du Gros Chesnay (Fillé-sur-Sarthe) : contraintes, techniques de production et vente à la ferme
- Visite de l'exploitation laitière bio du GAEC Bio Avenir (Spay) : élevage de vaches laitières et poules pondeuses, transformation du lait et vente directe



Événement de clôture - juin 2024

- Présentation des résultats du défi et remise des prix
- Échanges avec les foyers sur les suites à donner au défi
- Temps convivial de clôture autour des produits locaux

€ LES RÉSULTATS DES RELEVÉS D'ACHATS

Les relevés d'achats ont été effectués par les foyers volontaires, sur deux périodes de 14 jours, avant et après les animations du défi :

- Période 1 : février 2024
- Période 2 : juin 2024

À noter que les résultats ci-dessous présentent uniquement les chiffres des foyers ayant effectué les deux relevés.

Au global, les chiffres montrent une augmentation de la consommation alimentaire

en produits bio et produits locaux pour un budget qui diminue de 0,01 € par repas et par personne.



+ 11 % d'achats bio

+ 17% de produits locaux



FÉVRIER 2024	JUIN 2024	ÉVOLUTION
1,93 €	1,92 €	-0,01 €

À titre d'exemple, cette diminution du prix moyen peut représenter une économie annuelle de près de 200 € pour un foyer de 4 personnes.

Les résultats à la loupe :

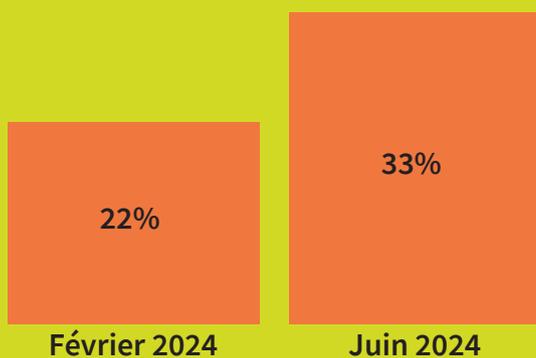
Répartition des lieux d'achats



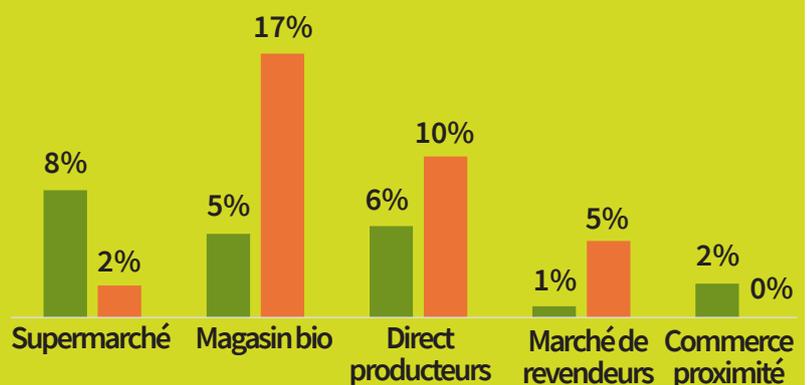
■ Marché de revendeurs
 ■ En direct producteurs
 ■ Commerce de proximité
■ Magasin bio
 ■ Supermarché

• **Les lieux d'achats** : On observe une forte diminution (-21%) des achats en supermarchés (passant de 61% à 40%) au profit d'achats sur les marchés (+ 16%), dans les commerces de proximité (+ 6%) et en magasins bio (+ 6%).

Évolution des achats bio

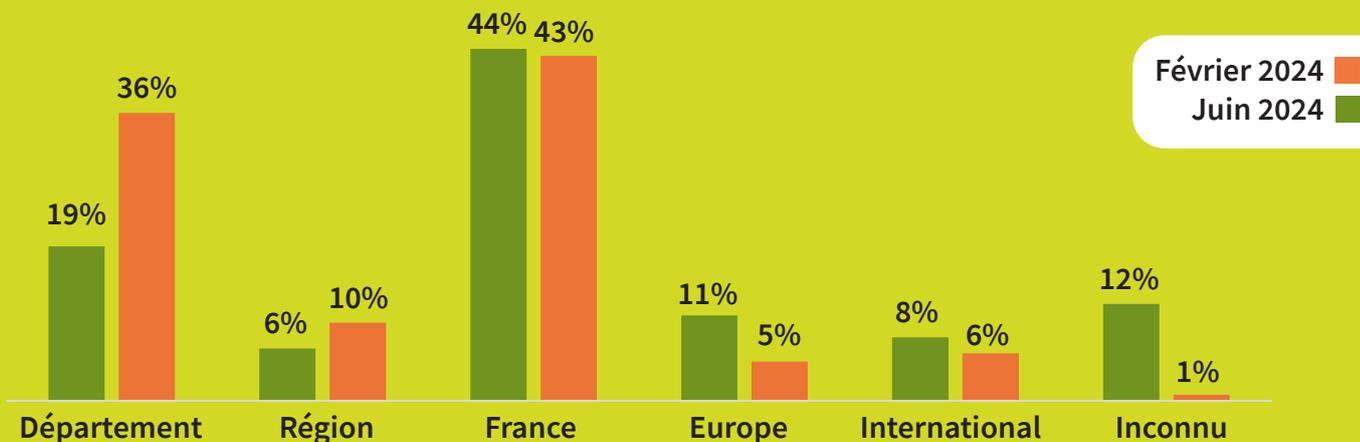


Lieux des achats bio



• **Achats de produits bio** : Progression importante des achats bios (+11%) entre février et juin 2024 et en particulier dans les magasins bio (+12%), en direct producteur (+4%) et sur les marchés (+4%), notamment pour les œufs et les produits laitiers.

Origines géographiques des achats



• **L'origine des produits** : Depuis le lancement du défi, une plus grande attention est portée sur l'origine des produits (12% de produits d'origine inconnue en février contre 1% en juin). Davantage de produits locaux (+17 %) et régionaux (+ 4%) sont achetés par les foyers.

• **Les habitudes alimentaires** : La part achetée de produits animaux (viandes, produits laitiers, œufs) ne varie pas entre les deux relevés. Toutefois, une plus grande partie de ces produits est actuellement achetée localement. En revanche, la part de produits transformés et d'épicerie a diminué, au profit d'achats de légumes frais.

Ainsi, les foyers ont réussi à augmenter la part de produits bio et locaux sans augmenter leur budget alimentaire ! Défi relevé !

✓ LE BILAN DES FOYERS



Vivre le DFAAP fut une expérience positive pour les foyers inscrits. 97,8% d'entre eux déclarent l'avoir partagé avec leur entourage. En moyenne 6 personnes sont touchées indirectement par le défi pour chaque foyer participant. 87% d'entre eux conseilleraient à leur entourage de participer à un DFAAP.

Grâce au défi, les foyers ont modifié leurs habitudes d'achats et leur comportement alimentaire ou culinaire :

Question : qu'est-ce que le défi vous a amené à modifier dans vos habitudes d'achat et de consommation ?



- 47 % d'entre eux déclarent porter plus d'attention à l'origine des matières premières des produits et 33% au type de production.
- Ils effectuent leurs courses dans des lieux d'achats plus diversifiés (44 %) et achètent davantage de saison (35%) et de produits frais (31%).
- Ils évitent les pertes et le gaspillage alimentaire pour 31% d'entre eux.

Mais le défi c'est également :

**Vecteur de
lien social**

**Une réelle
approche
du budget
alimentaire**

L'envie de cuisiner

**Des moments de
partage et de
convivialité**

Pour moi, le défi a été l'occasion de...

- d'impliquer toute la famille (mari, enfant) dans l'amélioration de notre consommation -
- de me donner un coup de pouce pour progresser dans ma transition écologique et sociale.

Me lancer dans la recherche active de producteurs bio locaux. Car j'en avais l'envie, la motivation mais le défi m'a donné une échéance qui m'a forcé à bouger et à aller à leur rencontre. Maintenant, j'achète de meilleurs produits et j'en suis ravie.

il permet de se poser des questions et de mettre en application des actions pour se nourrir correctement, localement et aller vers une alimentation moins carnée

d'impliquer, partager, d'échanger en famille ce sujet de faire de belles découvertes, de nouveaux lieux et producteurs de notre territoire

Merci

? Et pour la suite ?

87% des foyers ont envie de poursuivre le défi avec d'autres actions sur l'alimentation sur le territoire du Val de Sarthe. Lors de l'évènement de clôture, plusieurs idées ont émergé :

- Organiser des groupements d'achats au sein des équipes.
- Mettre en valeurs les producteurs du territoire sur divers supports de communication.
- Proposer des ateliers cuisine ouverts à tous les habitants du territoire.

Le + : un second Défi Foyers à Alimentation Positive va être organisé par le Pays Vallée de la Sarthe et le GAB 72 sur le territoire de LBN Communauté, en 2025.

Site du DFAAP



Site du Pays Vallée de la Sarthe



Vidéo rétrospective

