



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

QUAND ? De novembre 2025 à mai 2026

QUI ? Foyers avec ou sans enfants, étudiant·s, personnes seules, couples, etc...
vivant sur le territoire de la Communauté de Communes Estuaire et Sillon (CCES)

RENSEIGNEMENTS

Robin Soulas - Animateur Plan Alimentaire Territorial de la CCES
r.soulas@estuaire-sillon.fr

VOTRE STRUCTURE RELAIS :



Plus d'informations et inscriptions :

WWW.FOYERSAALIMENTATIONPOSITIVE.FR

Rubrique « CCES - Estuaire et Sillon »



Relevez le défi foyers

À ALIMENTATION POSITIVE

i Foyers
à alimentation
positive



GRATUIT
OUVERT
À TOUSTES



GAB 44
LES AGRICULTEUR·TRICES
BIO
DE LOIRE-ATLANTIQUE



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

Une équipe se constitue près de chez vous, rejoignez-là !

INSCRIPTION AVANT LE 7 NOVEMBRE 2025

www.foyersaalimentationpositive.fr

TOUT AU LONG DU DÉFI



. Suivez l'évolution de votre consommation de produits bio-locaux et de votre budget

. Participez à des temps forts mensuels avec votre équipe, en toute convivialité !

« 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. »



Peu importe d'où l'on part, l'essentiel c'est de progresser ensemble !



LISTE DES TEMPS FORTS

- . **Temps de lancement** conviviale pour découvrir le défi
- . **Atelier Santé et Nutrition** pour échanger sur l'équilibre alimentaire, manger sain, savoir (re)composer nos menus
- . **Relevé individuel des achats alimentaires** sur 2 périodes pour suivre la consommation et son budget
- . **Visite d'une ferme bio** et découverte de lieux d'approvisionnement en produits bio-locaux
- . **Ateliers culinaires** pour cuisiner des produits bio-locaux peu coûteux
- . **Ateliers bonus** aux choix des participants (cueillette sauvage, jardinage, gaspillage alimentaire, jeux, ...)
- . **Soirée de clôture festive avec remise des prix** aux familles participantes