Défi foyer à alimentation positive – PETR de l’Ariège

*Initié en 2012 en Rhône-Alpes, ce projet inspiré des Défis Familles A Energie Positive a depuis été déployé sur de nombreux territoires partout en France. L’objectif : améliorer son alimentation et avoir accès à des produits savoureux, bio et locaux sans augmenter son budget ! Pour y arriver, des équipes d’une dizaine de foyers se regroupent et vont ensemble tenter de relever le défi. Ce dispositif est ouvert à tous et gratuit ! Les résultats s’appuient sur le progrès global des comportements des équipes, peu importe d’où l’on part, l’essentiel est de progresser ensemble !*

Sur le territoire de l’Ariège, des défis ont déjà eu lieu dans le Couserans. Cet automne, ce sera au tour de quatre villes du territoire du PETR de l’Ariège de constituer deux équipes !

Alors si vous êtes de **Mirepoix, Lavelanet, Pamiers ou Saverdun,** ces quelques lignes pourraient vous intéresser. Ces activités sont ouvertes à tous !

Ce défi foyer à alimentation positive commencera en septembre pour durer six mois. C’est une expérience qui s’adresse à tous types de publics qui souhaitent manger mieux sans pour autant augmenter son budget. C’est l’occasion pour vous de découvrir comment manger local, frais, de qualité et en agriculture biologique sans pour autant augmenter son budget alimentation. Plusieurs activités vous accompagnent pendant ces six mois :

* Pendant deux semaines, vous allez garder tous les tickets de caisses de vos courses pour ensuite entrer ces données sur un logiciel. A la fin des deux semaines, le logiciel calculera le type de consommation du groupe pour une progression ensemble. Vous aurez aussi accès personnellement à vos propres données.
* Environ une activité par mois aura lieu sur des thématiques précises :
* Atelier nutrition
* Atelier cuisine
* Visite de ferme
* Et au choix : un atelier jardinage, anti-gaspi, étiquettes à la loupe, visite d’un marché de plein vent…
* A la fin des six mois, pendant deux semaines à nouveau, on garde les tickets de caisse de toutes ses courses, on les met sur le logiciel. C’est de cette manière que vous pourrez comparer vos manières de consommer et votre budget alimentation avant ces six mois d’expérience et après. Les résultats sont souvent troublants !

Cette expérience est organisée et animée par l’association Bio Ariège Garonne pour la quatrième fois sur le territoire Ariège – Haute Garonne. Le principe est donc de vous apporter des informations, des outils, des pratiques par des professionnels. Un accompagnement plus individuel peut aussi parfois vous être proposé, mais toutes les activités sont collectives. Tout ce que vous allez apprendre pourra ensuite être reproduit chez vous, dans vos habitudes, et dans votre vie. Enfin, c’est aussi l’occasion de rencontrer des personnes qui habitent tout près de chez vous, et qui se posent peut-être les mêmes questions !

Après ces six mois, vous aurez la réponse à : “comment mieux manger à coût identique ?”