

Manger mieux sans dépenser plus, c'est possible !

Résultats du Défi 2019, équipe UTASI Camargue-Vidourle

Le Défi Familles à Alimentation Positive (FAAP) c'est :

- des équipes d'une dizaine de foyers qui tentent d'augmenter leur consommation de produits bio et locaux tout en conservant un budget constant et en se faisant plaisir.
- des ateliers gratuits, ludiques et pratiques : visite de ferme, atelier cuisine bio à petit budget, atelier nutrition, etc.
- de la convivialité, du partage et du plaisir



Elles en parlent...

► Un Défi convivial, ludique et riche d'apprentissages

► Le Défi résumé en un mot par les participantes

Santé
 Environnement
 Eco
 Ouverture
 Plaisir
 Sain
 Réflexion
 Local
 Découverte
 Échange
 Bonne humeur

« J'ai apprécié la convivialité, le partage et les animations de ce Défi. Les ateliers me permettent de réfléchir sur plein de choses dans mon quotidien. »

Béatrice, participante

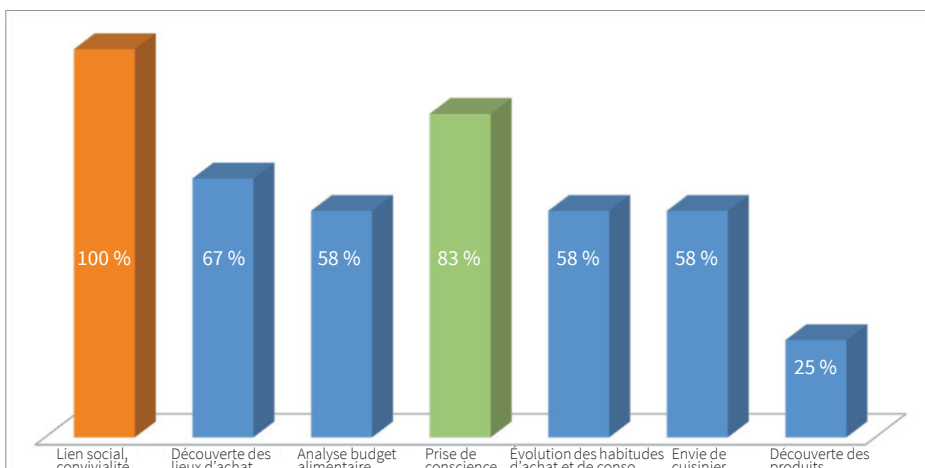
« Ça a été une expérience passionnante et très riche d'informations. Mais il faut quand même du temps pour mettre en oeuvre toutes les choses apprises. Le Défi crée beaucoup d'envies de changement ! »

Nathalie, participante

« En échangeant avec des agriculteurs, ça me donne envie de les soutenir. »

Laure, participante

► Les apports du Défi pour les participantes



Projet réalisé avec le soutien du Département du Gard et de la DRAAF Occitanie

► Des résultats concrets sur les pratiques d'achats et le portefeuille



* Un budget en baisse !



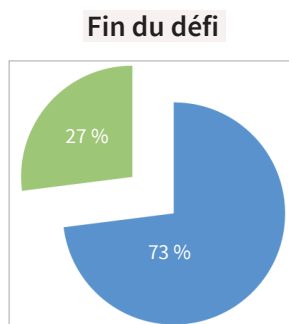
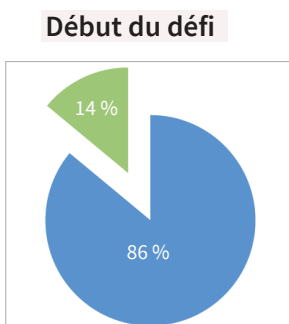
► **Le coût d'un repas pour une personne a diminué de 30% en 6 mois de Défi !**

► Les relevés d'achats alimentaires

Afin d'avoir des données précises sur l'impact du Défi sur les changements de pratiques d'achats et de consommation, tous les participants ont réalisé 2 sessions de relevés d'achat en début et fin de début.

Kesako ? Pendant 14 jours consécutifs, je garde mes tickets d'achats alimentaires. Je les saisis dans un logiciel en précisant le famille de produit, la quantité, le prix, le lieu d'achat, la provenance et le label. J'obtiens alors le détail de mes achats !

* Plus de bio



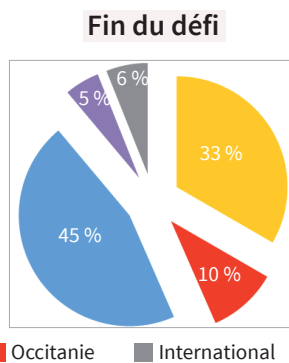
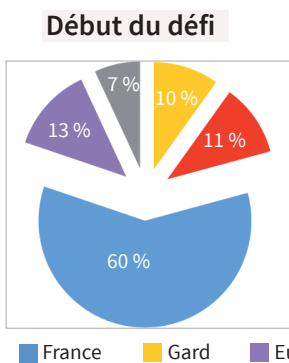
La part des achats bio a augmenté de 13% entre le début et la fin du Défi alors que dans le même temps, le budget alimentation a diminué !



« Le Défi m'a considérablement changé personnellement. Par exemple, je suis maintenant adhérente à une AMAP 100 % bio ! Avant de commencer le Défi, j'avais beaucoup d'a priori sur la question du prix mais tout ça est levé. Maintenant, je m'y retrouve plus financièrement à la fin du mois avec mon panier de légumes bios. J'achète aussi beaucoup moins de cochonneries. C'est une grande chance d'avoir eu cette opportunité de participer à ce Défi. »

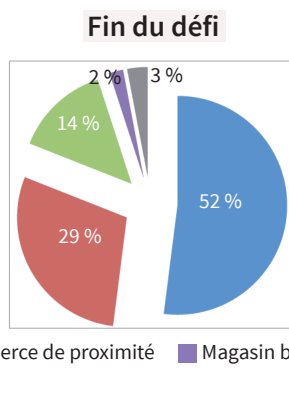
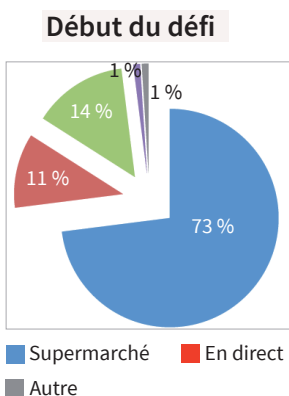
Cécile, participante

* Plus de local



Les achats de produits locaux qui ne représentaient que 13% des achats des participants ont fortement augmenté à l'issue du Défi et pèsent maintenant pour 1/3 des achats.

* De nouveaux lieux d'achats



A l'issue du Défi, les participants ont réduit leur fréquentation des supermarchés au profit d'achats en direct des producteurs locaux (marché, AMAP¹, vente à la ferme, etc.).

¹AMAP : Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne