

29/03/2019

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Manger sain, bio et local sans dépenser plus ?

#### C'est possible grâce au 1<sup>er</sup> Défi Familles à Alimentation Positive dans le Gard !

Le Département du Gard a confié à la Fédération Départementale des CIVAM<sup>1</sup> du Gard l'organisation du 1<sup>er</sup> Défi Familles à Alimentation Positive du Gard sur le secteur sud du Département. Grâce à la mobilisation de structures relais, notamment du champ social, trois équipes ont été constituées et sont prêtes à relever le Défi !

L'objectif du Défi est de proposer des activités permettant de transmettre des bonnes pratiques et des trucs et astuces pour **consommer plus sain, bio et local tout en maîtrisant son budget** ! L'évolution de la consommation et des pratiques de chaque participant est mesurée grâce à des relevés d'achats en début et fin de Défi.



#### Le Défi Familles à Alimentation Positive : pour quoi faire ?

Le Défi Familles à Alimentation Positive, né en Rhône-Alpes en 2012 grâce à l'association Corabio, consiste à aider des familles à changer leurs habitudes alimentaires et de consommation dans une démarche conviviale. Par équipe, et grâce à des ateliers pratiques (cuisine, nutrition, lutte contre le gaspillage, visite de ferme, etc.), les participants sont accompagnés vers des modes de consommation plus responsables et sont sensibilisés à l'alimentation durable et à la réduction du gaspillage.

L'objectif est de montrer qu'en modifiant ses pratiques alimentaires, on peut consommer des produits frais, de qualité, bio et locaux en maîtrisant son budget alimentaire. Des relevés d'achats alimentaires sur 14 jours consécutifs sont réalisés en début et fin de Défi pour appréhender l'évolution des pratiques de chaque participant.

Ce Défi s'appuie sur l'émulation positive au sein de chaque équipe mais aussi le partage et la convivialité.

#### Trois équipes en course pour relever le Défi !

- Centre social RIVES, à Vauvert
- Centre Médico-Social de Beaucaire, à Beaucaire
- Unité Territoriale d'Action Sociale et d'Insertion (UTASI) Camargue -Vidourle, Sud-Gard

<sup>1</sup> CIVAM : Centre d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural

## Cuisine, nutrition ou visites de ferme sont au programme du Défi

Chaque équipe participera à au moins 5 temps forts :

- Atelier cuisine bio et végétarienne à prix doux
- Atelier lutte contre le gaspillage alimentaire
- Atelier nutrition
- Visite de fermes gardoises
- et bien plus encore !



« Manger mieux, manger local, manger sain : dans le Gard ce n'est pas une incantation. C'est toute l'ambition de notre politique alimentaire ; une politique qui a été labellisée par le Ministère de l'agriculture et de l'alimentation en 2018. Avec cette ambition forte et juste, le Département s'engage pour la santé de tous les Gardois en partenariat avec le monde agricole, les associations et les organismes professionnels. Il agit aussi en faveur du pouvoir d'achat et pour une agriculture de proximité, prospère, créatrice d'emplois et respectueuse de la planète ».

**Denis Bouad, Président du Département du Gard**

« Manger est un acte responsable pour soi-même, pour les autres et pour le territoire. Pour permettre à chacun d'agir à son échelle, il est nécessaire de renouer les liens entre agriculture et alimentation, de sensibiliser aux bienfaits d'une consommation responsable et de faire connaître les produits de qualité du territoire. C'est tout l'objet de cette action innovante « Familles à alimentation positive ».

**Cathy Chaulet, Vice-Présidente du Département du Gard, déléguée à la qualité alimentaire**

« La FD CIVAM du Gard œuvre depuis plus de 50 ans au développement d'une agriculture sans pesticides et d'une alimentation durable et ce Défi Familles à Alimentation Positive est un de nos outils pour y parvenir. Nous sommes fiers d'animer ce projet qui s'appuie sur des valeurs fondatrices du réseau CIVAM : éducation populaire, lien paysans-consommateurs, accès pour tous à une alimentation saine ».

**Jocelyne Fort, Présidente de la Fédération Départementale des CIVAM du Gard.**

## CONTACT PRESSE

**Camille VILLAJOS – FD CIVAM du Gard**

Tel. 04.66.77.10.83 // 07.67.79.65.94

Mail. [villajos@civamgard.fr](mailto:villajos@civamgard.fr)

[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)

[www.famillesalimentationpositive.fr](http://www.famillesalimentationpositive.fr)

**Samya ALAOUI – Département du Gard**

Tel. 04.66.76.76.05 // 07.77.95.23.32

Mail. [samya.alaoui@gard.fr](mailto:samya.alaoui@gard.fr)

Projet réalisé avec le soutien de :




## Programme des ateliers à venir

### 1er Défi Famille à Alimentation Positive dans le Gard

<b>Mardi 2 avril</b>	14h00 à 16h00	Beaucaire
<b>Atelier cuisiner bio et végétarien à petit budget</b> , animé par l'Effet Gomasio		
Equipe du CMS de Beaucaire		
<u>Adresse</u> : 5 rue Henriot, 30300 Beaucaire		
<b>Vendredi 12 avril</b>	14h00 à 16h30	Cardet ou Bouillargues
<b>Atelier découverte d'une exploitation agricole</b>		
Equipe départementale UTASI		
<u>Adresse</u> : nous contacter		
<b>Mercredi 17 avril</b>	10h00 à 16h00	Cardet
<b>Atelier découverte de deux exploitations agricoles</b> : Jean-Michel Gallifet (apiculteur) et Christine Rivière (poules plein air)		
Equipe centre social RIVES		
<u>Adresse</u> : lieu-dit les lauzières, 30350 CARDET		
<b>Mardi 30 avril</b>	10h00 à 16h00	Bouillargues puis Villeneuve les Avignons
<b>Atelier découverte de deux exploitations agricoles</b> : Julien Belin (apiculteur à Bouillargues) puis le Mas de Carles (maraîchage et élevage à Villeneuve les A.)		
Equipe du CMS de Beaucaire		
<u>Adresses</u> : Matin : Route de Rodilhan, 30230 Bouillargues Après-midi : Route de Pujaut, 30400 Villeneuve les A.		
<b>Vendredi 24 mai</b>	14h00 à 16h30	Nîmes
<b>Atelier visite de points de vente bio ou en circuits courts</b> : de 14h00 à 15h00 Biocoop Marigoule puis 15h30 à 16h30 Local Paysan ( <i>sous réserve</i> )		
Equipe départementale UTASI		
<u>Adresses</u> : CC les 7 collines, 42 Rue du Forez, 30000 Nîmes 22 bis Rue de Sauve, 30000 Nîmes ( <i>sous réserve</i> )		
<b>Jeudi 13 juin</b>	9h30 à 12h00	Vauvert
<b>Atelier les circuits courts kesako</b> , animé par la FD CIVAM 30		
Equipe centre social RIVES		
<u>Adresses</u> : Bâtiment G2, avenue de la Costière, 30600 Vauvert		

# Programme des ateliers

Défi Familles à Alimentation Positive du Gard

	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
S 1	M 1	V 1	V 1	V 1	L 1	M 1	S 1
D 2	M 2	S 2	S 2	S 2	M 2 S5 Cuisine	J 2	D 2
L 3	D 3	D 3	D 3	D 3	M 3	V 3	L 3
M 4	V 4	L 4	L 4	L 4	J 4	S 4	M 4
M 5	S 5	M 5	M 5	M 5	V 5	D 5	M 5
J 6	D 6	M 6	M 6	M 6	S 6	L 6	J 6
V 7 S1 Présentation	L 7	J 7	J 7	J 7	D 7	M 7	V 7
S 8	M 8	V 8	V 8	V 8	L 8	M 8	S 8
D 9	M 9	S 9	S 9	S 9	M 9	J 9	D 9
L 10	J 10	D 10	D 10	D 10	M 10	V 10	L 10
M 11 S1 Consommateur ave	L 11	L 11	L 11	L 11	J 11	S 11	M 11
M 12	S 12	M 12	M 12	M 12 S4 Gaspillage	V 12 S5 Visite ferme	D 12	M 12
J 13 S2 Cuisine	D 13	M 13	M 13	M 13	S 13	L 13	J 13 Circuits courts
V 14	L 14	J 14 S4 Gaspillage	J 14 S4 Gaspillage	J 14 S5 Zero déchet	D 14	M 14	V 14
S 15	M 15	V 15 S3 Nutrition	V 15 S4 Cuisine	V 15 S4 Cuisine	L 15	M 15	S 15
D 16	M 16	S 16	S 16	S 16	M 16	J 16	D 16
L 17	J 17 S3 Consommateur	D 17	D 17	D 17	M 17 Visites de ferme	V 17	L 17
M 18	V 18 S2 Gaspillage	L 18	L 18	L 18	J 18	S 18	M 18
M 19	S 19	M 19 S3 Nutrition	M 19	M 19	V 19	D 19	M 19
J 20	D 20	M 20	M 20	M 20	S 20	L 20	J 20
V 21	L 21	J 21	J 21	J 21	D 21	M 21	V 21
S 22	M 22 S2 Consommateur ave	V 22	V 22	V 22	L 22	M 22	S 22
D 23	M 23	S 23	S 23	S 23	M 23	J 23 S7	D 23
L 24	J 24	D 24	D 24	D 24	M 24	V 24 S6 Visite point de ven	L 24
M 25	V 25	L 25	L 25	L 25	J 25	S 25	M 25
M 26	S 26	M 26	M 26	M 26	V 26	D 26	M 26
J 27	D 27	M 27	M 27	M 27	S 27	L 27	J 27 S8 Clôture/bilan
V 28	L 28	J 28	J 28	J 28	D 28	M 28	V 28
S 29	M 29	M 29	V 29	V 29	L 29	M 29	S 29
D 30	M 30	M 30	S 30	S 30	M 30 S6 Visite fermes	J 30	D 30
L 31	J 31	D 31	D 31	D 31	V 31	V 31	
<b>Légende du calendrier</b>							
Equipe:	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; background-color: #f4a460; height: 10px;"></div> <div style="width: 20%; background-color: #4a90e2; height: 10px;"></div> <div style="width: 20%; background-color: #7ed321; height: 10px;"></div> <div style="width: 20%; background-color: #cccccc; height: 10px;"></div> <div style="width: 20%; background-color: #cccccc; height: 10px;"></div> <div style="width: 20%; background-color: #cccccc; height: 10px;"></div> </div>						
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">Equipe RIVES</div> <div style="width: 20%;">Vauvert</div> <div style="width: 20%;">Sud Gard</div> <div style="width: 20%;">Beaucaire</div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> </div>						
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">Equipe UTASI CV</div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> </div>						
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">Equipe CMS</div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> </div>						
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">Vacances scolaires</div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> </div>						
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">Jours fériés et WE</div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> </div>						
 Projet réalisé avec le soutien de <a href="http://www.gard.fr">www.gard.fr</a>							