



**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

**Foyers
à alimentation
positive**

**GRATUIT
OUVERT
À TOUSTES**



GAB 44
LES AGRICULTEUR·TRICES BIO
DE LOIRE-ATLANTIQUE



ESTUAIRE ET SILLON
Communauté
de Communes

**FRANCE
NATION
VERTE**
Agir - Mobiliser - Accueillir

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. »



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

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

