

PLANAISE

## Manger bio et local: le défi que se sont lancé des habitants pendant quatre mois

Dominique Brunier



Les participants au tiers lieu La Popote à Planaise ont fait le bilan des quatre mois d'ouverture. Photo Le DL/D.B.

**Manger sainement, bio et local, un mois sans supermarché, cuisiner sans jeter... Voici quelques défis que se sont lancés les participants au tiers lieu La Popote à Planaise. Pendant quatre mois, ils se sontentraîdés pour manger mieux, tout en favorisant les producteurs locaux.**

Le tiers lieu La Popote à Planaise, en partenariat avec l'Adabio, a lancé un défi "Foyers à alimentation positive" a ouvert sur le territoire Cœur de Savoie au mois de mars jusqu'à fin juin. Le principe du défi était simple: des équipes d'une dizaine de foyers (personnes seules, couples, foyers avec enfants) se regroupaient pour relever le défi d'augmenter leur consommation de produits bios et locaux tout en conservant un budget constant et en se faisant plaisir.

Ils se sont réunis en fin de semaine dernière pour faire un bilan de ces quatre mois.

Au départ, ils étaient 17 personnes, et ont fini à un peu moins en fin de parcours. Fanny Floret, animatrice au tiers lieu, et Clotilde Caron, animatrice de la filière alimentaire pour Adabio, ont encadré le programme. Durant ces quatre mois, les candidats ont participé à cinq ateliers et ont dû relever une trentaine de défis.

Le premier atelier "manger sainement" a apporté les fondamentaux de l'agriculture bio, de la lecture des étiquettes et labels, et a fait un panorama du réseau local pour faire ses courses. Sophie, une des participantes à ces ateliers, témoigne: «J'arrivais de loin, je mangeais peu de légumes, cela m'a beaucoup aidé.» Le second a porté sur le "menu bio et local à petit budget". Beaucoup ont constaté que le bio, «ce n'est pas si cher finalement si on va à l'essentiel». L'atelier "cuisine anti gaspi" a plu. Il a apporté de nouvelles façons de valoriser les restes, les fanes de légumes.

Les visites de Terre Solidaire et de la Ferme à Pierre ont été marquantes. Un carnet des défis a été remis à chaque personne. Pour en dynamiser la réalisation les groupes ont été divisés en deux: "Le gang des papilles positives" contre "Le gang des légumes". Certains défis ont eu un franc succès comme

“un mois sans aller au supermarché”, “je fabrique mes bee wraps”, “je prépare un menu à moins de 3,50euros bio et local”, “j’utilise l’aquafaba”, “j’essaie des graines germées”.

Catherine, une participante, explique: «C’est important de faire une liste de ses courses. En allant dans les magasins bios, ou les marchés paysans, on se pose pleins de questions, on évite le superflu, on s’en tient à sa liste.»

Les challengers ont vécu le programme comme «une petite récréation». Ils ont d’autres idées d’ateliers comme “utiliser ce que nous donne la nature” et “savoir faire son propre levain”. Tous conviennent qu’il n’est pas forcément facile de changer ses habitudes et ses opinions. Sophie, Josette, Jean-Daniel, Catherine et les autres sont devenus les ambassadeurs du “bien manger” pour le transmettre à leur entourage.