



BILAN DFAAP LBN !



Défi Foyers À Alimentation Positive 2025

Manger bio et local, sans dépenser plus, c'est possible !

Avec le soutien :



SOUTENU PAR LE
PACTE DES
SOLIDARITÉS



||
Pays Vallée de la Sarthe
www.paysvalleedelasarthe.fr



LBN
Communauté de communes

Cadre du Défi

Ce défi s'inscrit dans le cadre du **Projet Agricole et Alimentaire Territorial (PAAT)** du Pays Vallée de la Sarthe dont l'objectif est d'améliorer la résilience alimentaire et de réduire la dépendance aux énergies fossiles du territoire, ainsi que dans le Contrat Local de Santé (CLS) porté par LBN Communauté.

Un premier défi avait déjà été organisé en 2024 sur le territoire du Pays Vallée de la Sarthe, en partenariat avec la Communauté de communes du Val de Sarthe.

Objectif du Défi

Accompagner, par équipe et de façon ludique, des foyers volontaires à consommer davantage de produits bio et locaux, tout en se faisant plaisir, et sans dépenser davantage.

Partenaires du défi

Le groupement des agriculteurs biologiques de la Sarthe (GAB 72) anime et coordonne le défi avec le Pays Vallée de la Sarthe. **3 structures relais (SR) ont été mobilisées pour :**

- Recruter une équipe de foyers participants
- Accompagner les foyers durant le défi (relayer les informations, participer aux animations, accompagner les foyers lors des relevés d'achats, faire vivre l'équipe...)

noms des équipes	structures relais
Les mangeurs du Mardi	Point France Services (Brûlon) 
Les Poulets Gourmands	Médiathèque Michel Lebrun (Loué) 
Marathon	Association Sport Santé LBN 

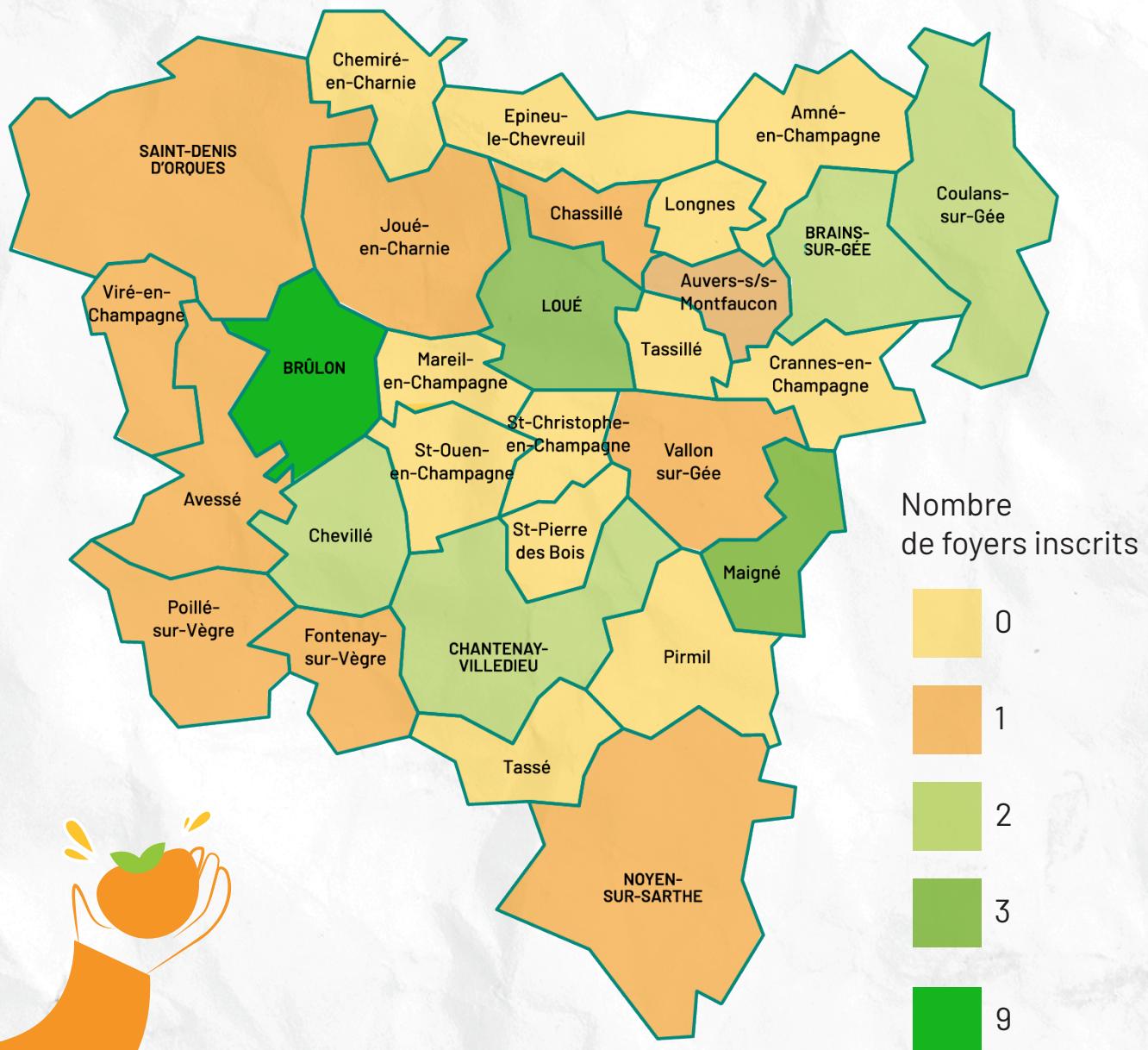


Les foyers participants

33 foyers engagés et répartis en 3 équipes !

Composition des foyers :

- Personne seule : 5
- Couples sans enfants : 8
- Couples avec enfants : 20



Les temps forts du défi

Soirée de lancement - Janvier 2025

- Présentation du défi : objectif, déroulé
- Temps de cohésion par équipe : choix d'un nom d'équipe et d'un capitaine
- Temps convivial de clôture autour de produits locaux



Les mangeurs du mardi



Les poulets gourmands



Marathon

Conférence «Mieux manger sans se ruiner» - Février 2025

Conférence animée par Mélanie Clément (diététicienne-nutritionniste) suivie d'ateliers.

- Evolution de l'agriculture et des modes de consommation au cours du temps
- Lien alimentation, santé, environnement et gestion du budget alimentaire
- Ateliers « recette locale » ; « découverte des légumineuses » ; « lecture d'étiquettes »



Visite de la cabane des producteurs à Mareil-en-Champagne - Mars 2025

- Présentation de l'association et son fonctionnement
- Visite du magasin
- Dégustation de produits locaux



Les temps forts du défi

2 ateliers cuisine par équipe - Mars et avril 2025

Ateliers animés par Sandra Raveneau (Les Cours de Pimprenelle)

- Cuisine des légumes et légumineuses de manière simple, rapide et gourmande
- Au menu : légumes rôtis, houmous, chili sin carne, crumble de légumes et pizza maison
- Échanges et partage d'astuces



2 visites de fermes - Avril 2025

- Découverte du métier de maraîchers bio à la ferme de la Moncesière (Coulans-sur-Gée) : contraintes, techniques de production et vente à la ferme
- Visite d'une exploitation laitière bio à la ferme des P'tits Biquoux (Chantenay-Villedieu) : élevage de chèvres, transformation du lait et vente directe



Événement de Clôture - Mai 2025

- Présentation des résultats du défi et remise des cadeaux
- Échanges avec les foyers sur les suites à donner au défi
- Temps convivial de clôture autour de produits locaux



Les mini-défis DFAAP !

Tout au long du défi, les foyers ont réalisé des mini-défis qu'ils ont partagé avec leur équipe.

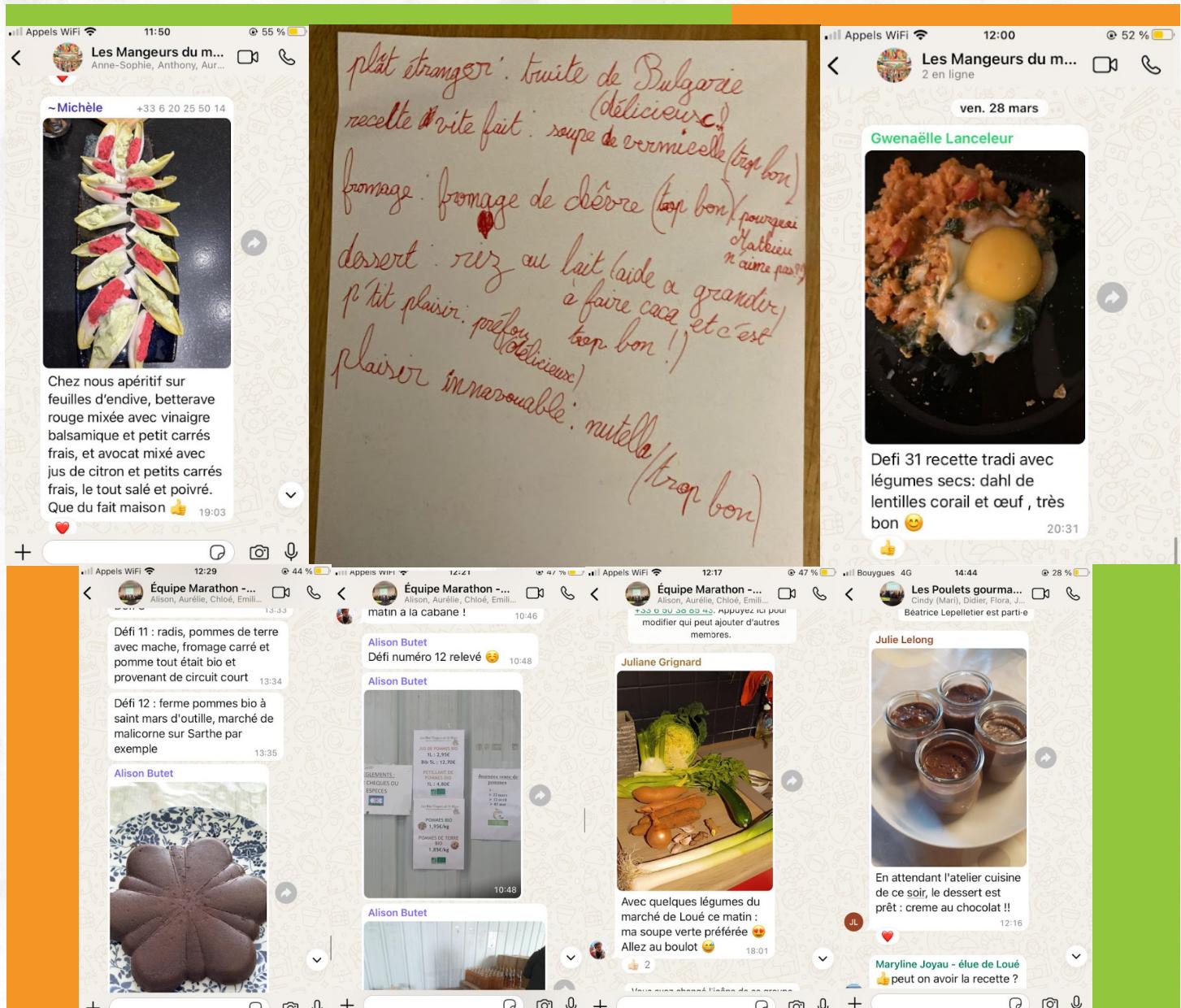
Au programme :

Réalisation de nouvelles recettes ; achats en vrac ; découverte de nouveaux producteurs ; réduction des produits ultra transformés, portrait chinois...

Les + réalisés :

Les différents défis cuisine : gâteaux sucrés et salés, yaourts, menu 100% bio et local, cuisine des légumineuses et des épeluchures etc...

Les mini-défis	Mangeurs du mardi	Marathon	Poulets gourmands
Nombre de défis différents réalisés	19	17	6
Total des défis réalisés	42	33	8



Le résultat des relevés d'achat

Les relevés d'achats ont été effectués par les foyers volontaires, sur deux périodes de 14 jours, avant et après les ateliers du défi :

- Période 1 : en janvier 2025
- Période 2 : en mai 2025

À noter que les résultats ci-dessous présentent uniquement les chiffres des foyers ayant effectué les deux relevés.

Globalement, les chiffres révèlent une augmentation de la consommation de produits bio et locaux, pour un budget en légère hausse de 1 centime par repas et par personne



Prix moyen d'un repas



Janvier 2025	Mai 2025	Évolution
2,00 €	2,01 €	+ 0,01 €



+ 22% d'achat bio



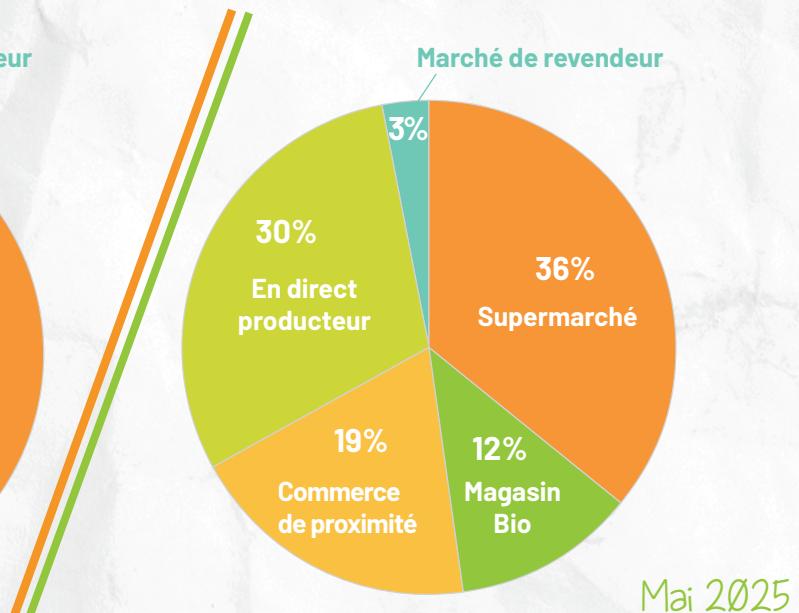
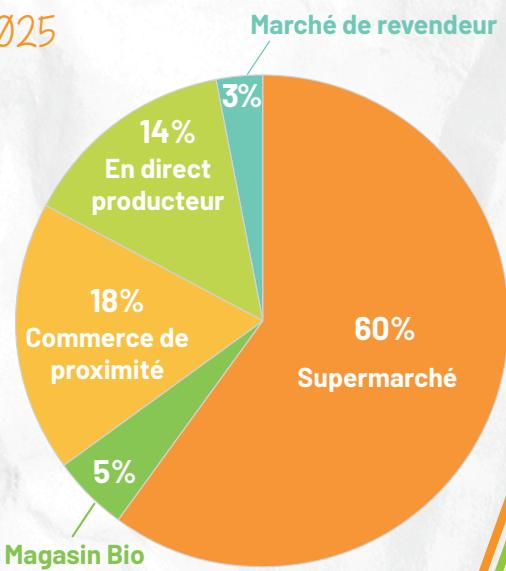
+ 13% de produits locaux



Les résultats à la loupe

Répartition des lieux d'achat

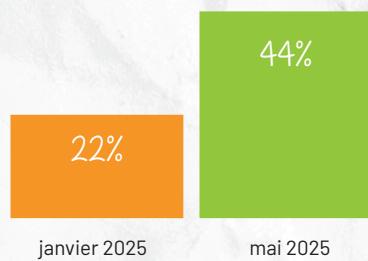
Janvier 2025



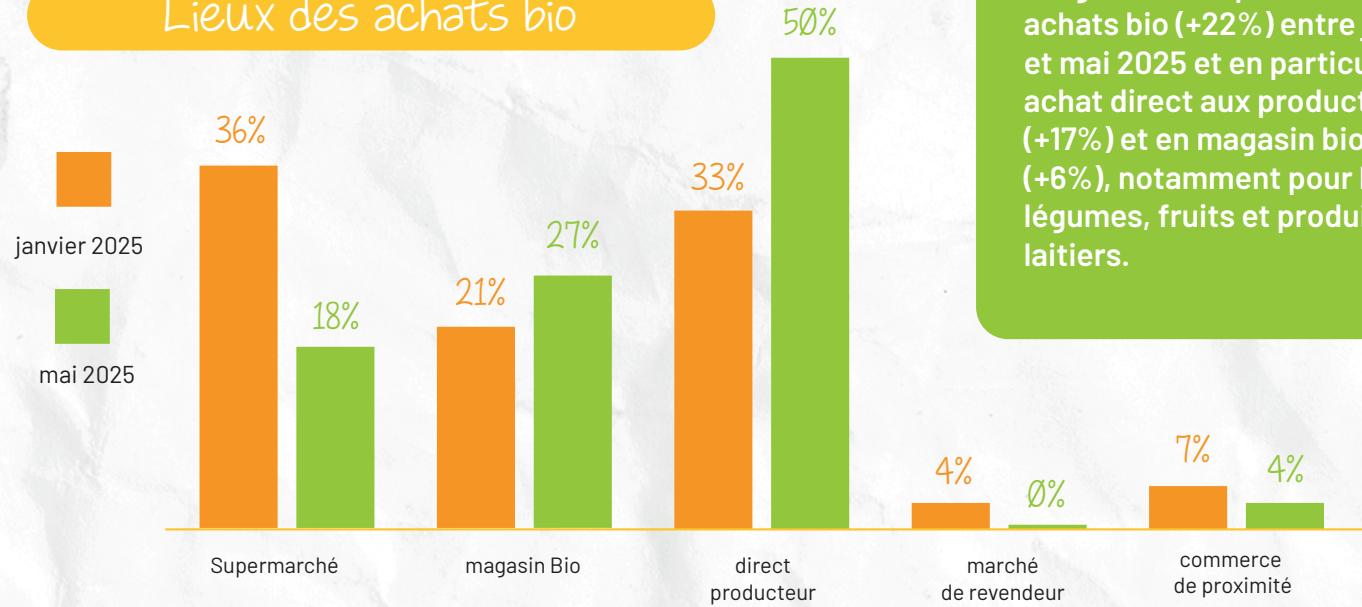
Mai 2025

On observe une forte diminution (-24%) des achats en supermarchés (passant de 60% à 36%) au profit d'achats en direct auprès des producteurs (+16%) et en magasins bio (+7%).

Évolution des achats bio

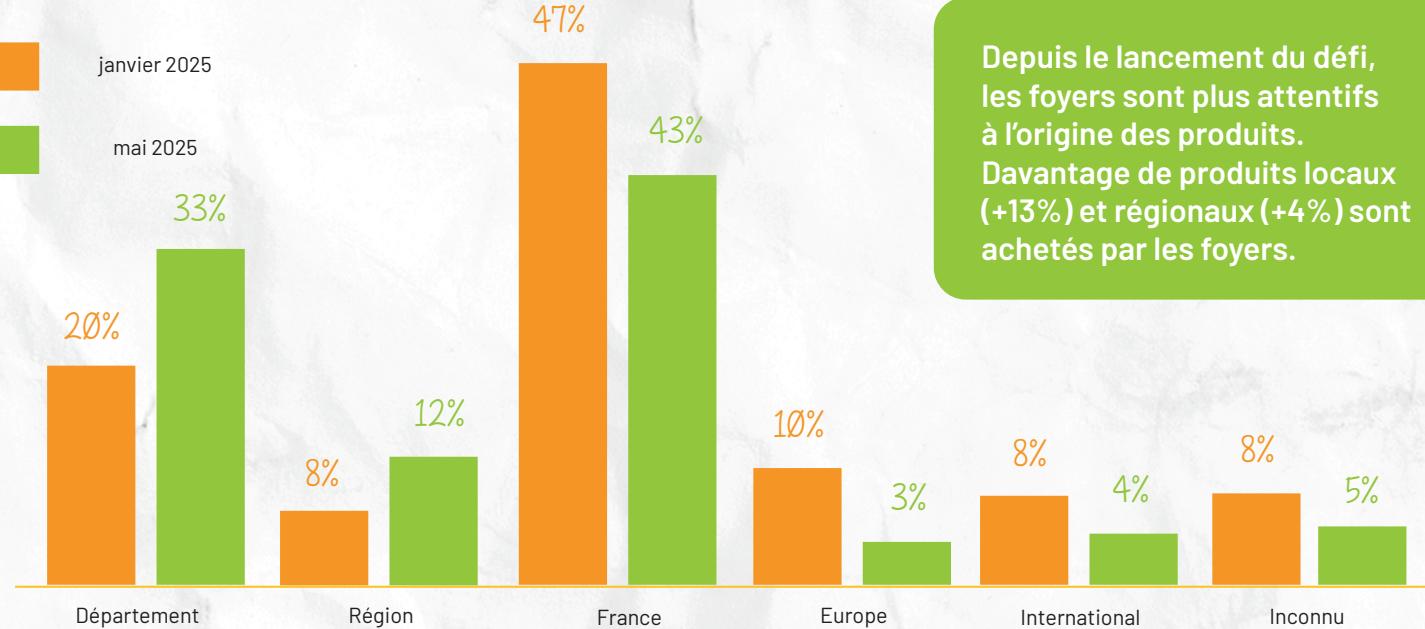


Lieux des achats bio



Progression importante des achats bio (+22%) entre janvier et mai 2025 et en particulier en achat direct aux producteurs (+17%) et en magasin bio (+6%), notamment pour les légumes, fruits et produits laitiers.

Origines géographiques des achats



Depuis le lancement du défi, les foyers sont plus attentifs à l'origine des produits. Davantage de produits locaux (+13%) et régionaux (+4%) sont achetés par les foyers.

Ainsi, les foyers ont réussi à augmenter la part de produits bio et locaux en maintenant leur budget alimentaire !

DÉFI RÉUSSI



Le bilan des Foyers

Participer au DFAAP a été une **expérience positive** pour les foyers inscrits. 100% des foyers déclarent l'avoir partagé avec leur entourage. En moyenne 6 personnes sont touchées indirectement par le défi pour chaque foyer participant. **95% d'entre eux conseilleraient à leur entourage de participer à un DFAAP.**

Grâce au défi, les foyers ont modifié leurs habitudes d'achats et leur comportement alimentaire ou culinaire :



+ de produits de saison
+ d'attention à l'origine des matières premières
+ d'achats de produits frais
diversification des lieux d'achats
changement dans les types de produits achetés **cuisiner davantage**
- de gaspillage alimentaire
intérêt pour les modes de production des aliments **+ d'achats en vrac**
plus de plaisir à faire les courses
lien créé avec les agriculteurs
passage systématique à la cabane des producteurs
création de goûters pour les enfants

- 61% d'entre eux déclarent avoir augmenté leur consommation de produits alimentaire bio locaux et 45 % déclarent porter plus d'attention à l'origine des matières premières des produits.
- Ils effectuent leurs courses dans des lieux d'achats plus diversifiés (39 %) et achètent davantage de produits frais (39%) et de saison (45%).
- Ils n'achètent plus tout à fait les mêmes produits et cuisinent davantage pour 33% d'entre eux.

Le défi, c'est également ...

un vecteur de lien social

une réelle prise en main du budget alimentaire

une prise de conscience sur le monde agricole

des moments de partage et de convivialité

l'envie de cuisiner autrement

Pour moi, le défi a été l'occasion de ...



Pour moi, le défi a été
l'occasion de ...

Apprendre à faire
des chœurs

Un beau souvenir ou
une fierté que j'emporte
avec moi...
le goût de cuisiner des
protéines végétales !

Pour moi, le défi a été
l'occasion de - découvrir
les bonnes choses à manger

Pour moi, le défi a été
l'occasion de ...

Cuisiner davantage maison

Je recommande
le défi car ...

c'est convivial, bienveillant
et que la cuisine est au top !

Pour moi, le défi a été
l'occasion de ..découvrir des
producteurs

Pour moi, le défi a été
l'occasion de ...

me rendre compte
que mangé bio et local
ne coûte pas plus cher.

Pour moi, le défi a été
l'occasion de ...

découvrir les maraîchers près de
chez nous, de faire de belles rencontres

Pour moi, le défi a été
l'occasion de ...

me lancer dans le batch-cooking !
De faire découvrir de nouvelles saveurs
à toute la famille.

Témoignage : «Une chose est sûre : J'ai renversé la tendance dans mes achats car je passe systématiquement par la cabane des producteurs avant d'aller au supermarché... et en définitive je n'y achète que ce que je n'ai pas trouvé en local. En plus les produits de la Cabane sont excellents, plus gouteux et globalement compétitifs au niveau des prix»

Et pour la suite ?

- 33% des foyers déclarent vouloir continuer d'augmenter leur consommation de produits bio et 67% de maintenir leur niveau atteint à la fin du défi.
- 83% des foyers ont envie de poursuivre le défi avec d'autres actions sur l'alimentation sur le territoire de LBN Communauté.

Le + : un 3^e Défi Foyers à Alimentation Positive sera organisé par le Pays Vallée de la Sarthe et le GAB 72, sur le territoire de la Communauté de communes du Pays Sabolien, en 2025/2026.

site DFAAP

site Pays Vallée
de la Sarthe

site GAB72

site LBN

