

**Foyers**  
à alimentation  
positive



# BILAN DFAAP LBN !



Défi Foyers À Alimentation Positive 2025

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

Avec le soutien :





## 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	
<b>Les mangeurs du Mardi</b>	Point France Services (Brûlon)	
<b>Les Poulets Gourmands</b>	Médiathèque Michel Lebrun (Loué)	
<b>Marathon</b>	Association Sport Santé LBN	



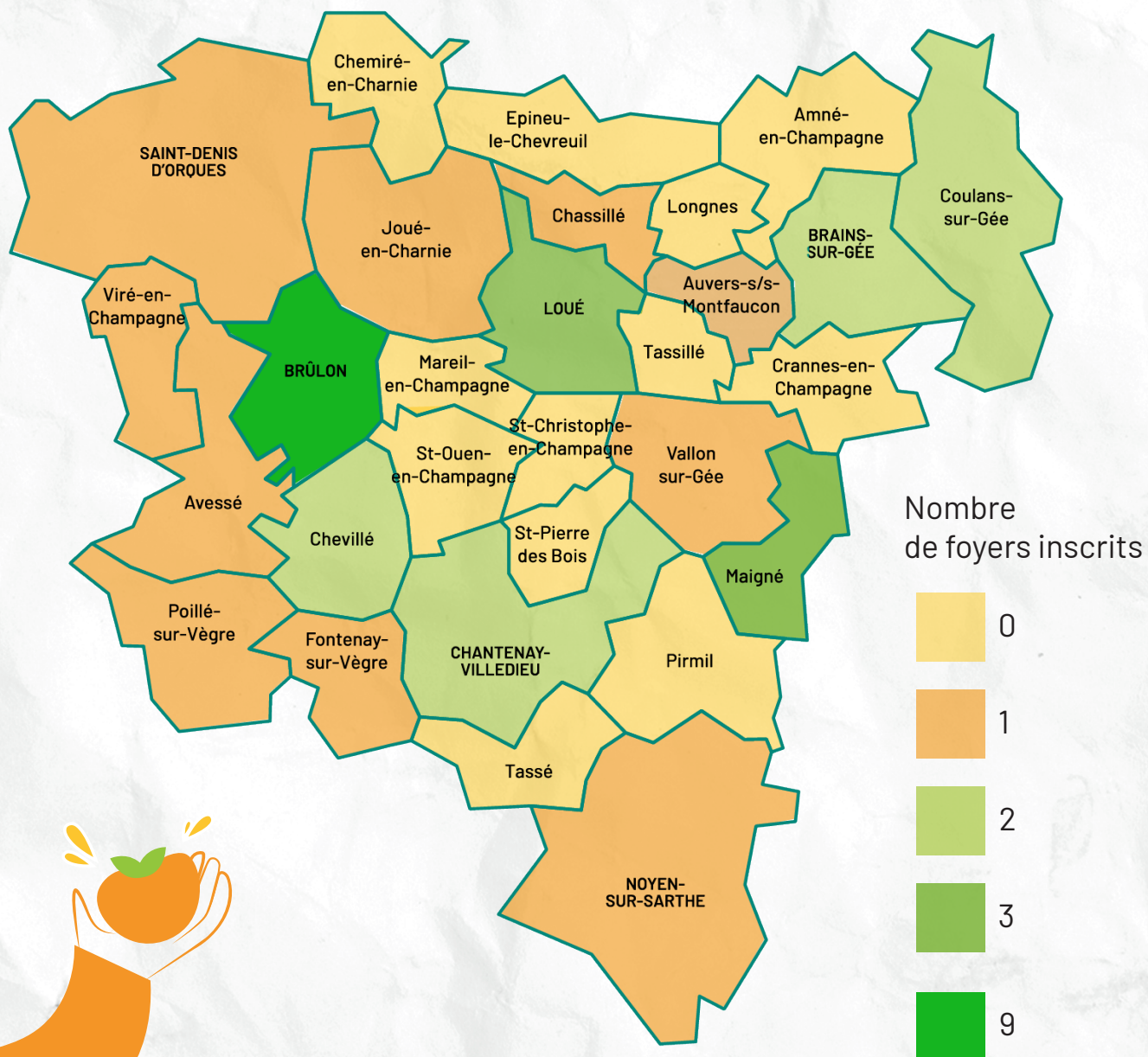


## Les foyers participants

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 Moncesièrre (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.

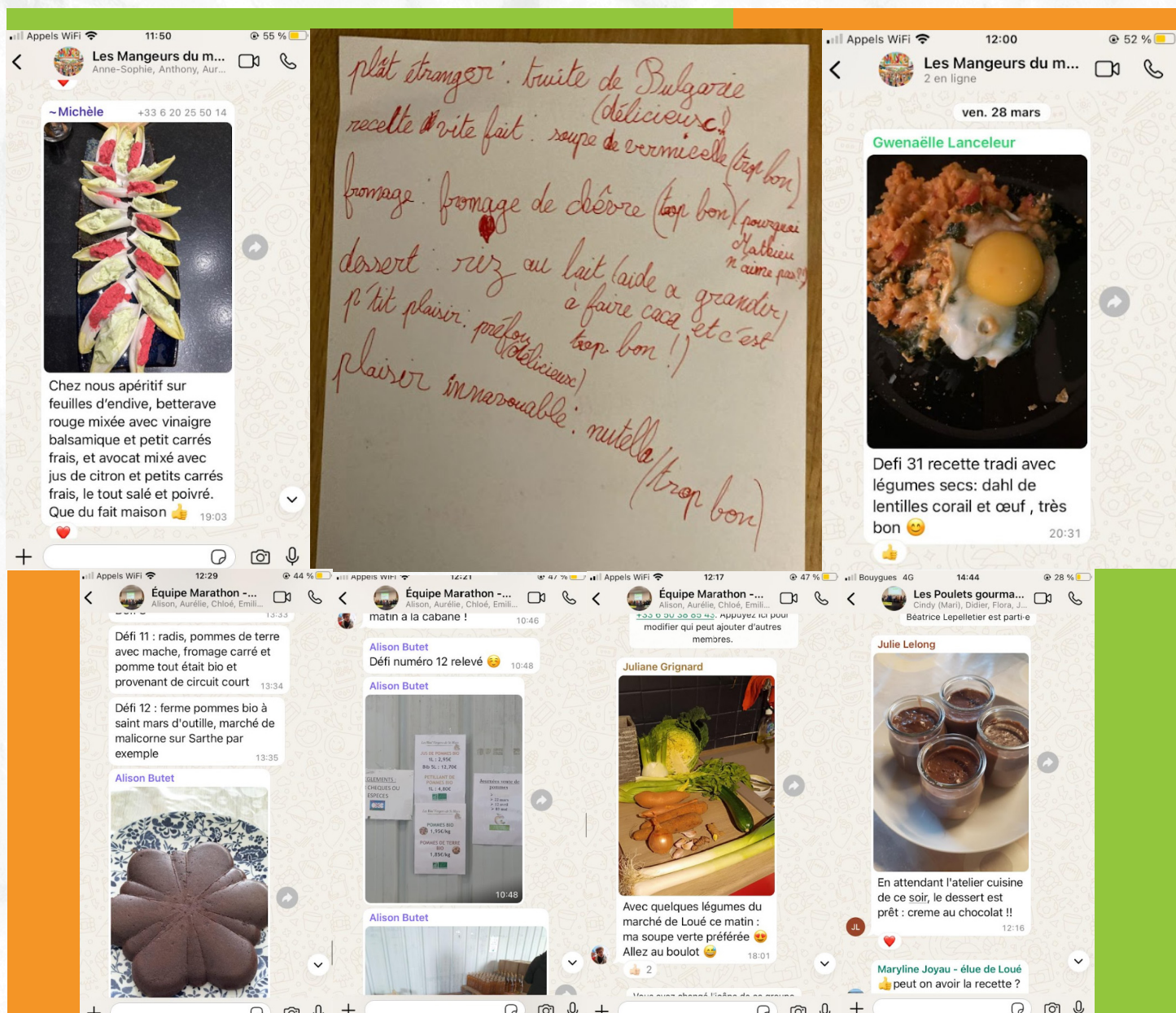
### Au programme :

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 épiluchures 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

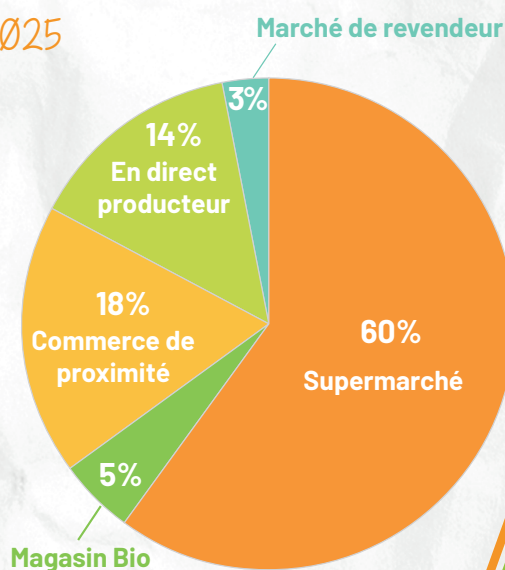
+ 13% de produits locaux



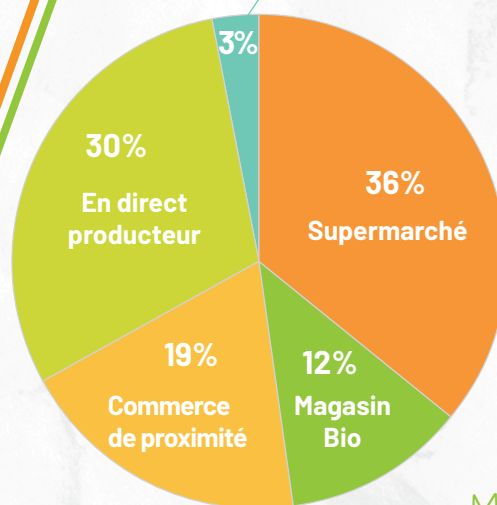
## Les résultats à la loupe

### Répartition des lieux d'achat

Janvier 2025



Marché de revendeur

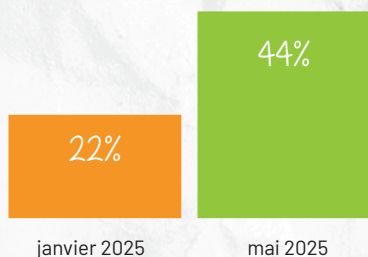


Mai 2025

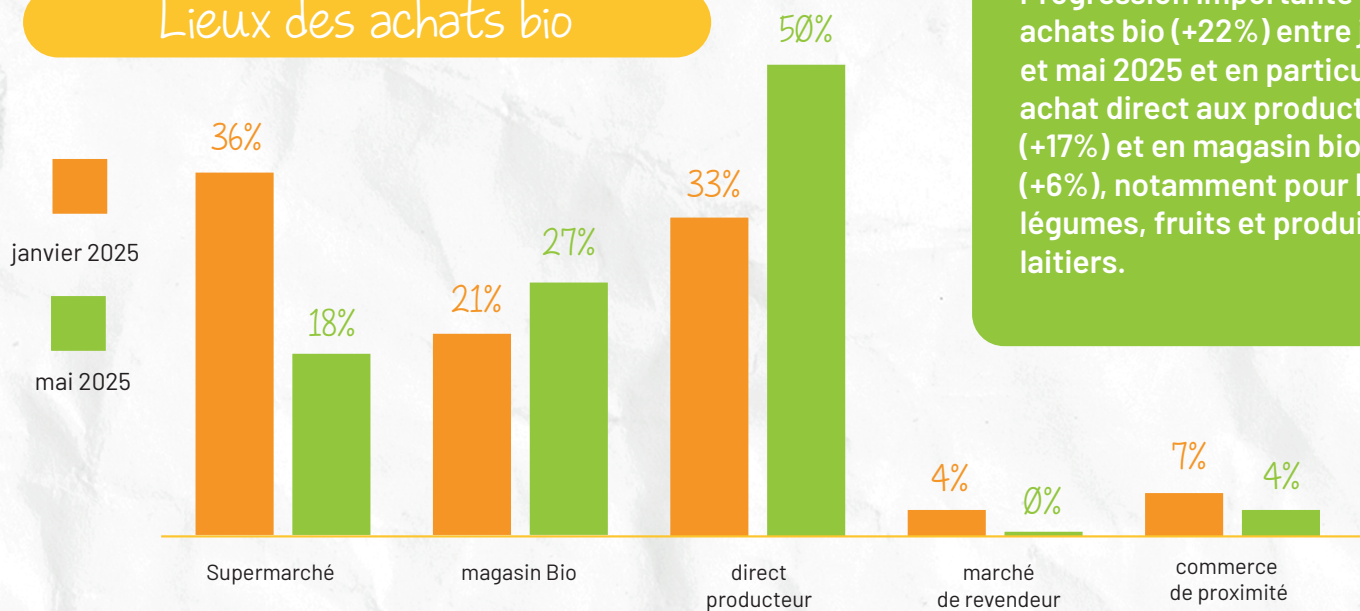
On observe une forte diminution (-24%) des achats en supermarchés (passant de 60% à 36%) au profit d'achats en direct auprès des producteurs (+16%) et en magasins bio (+7%).



## Évolution des achats bio

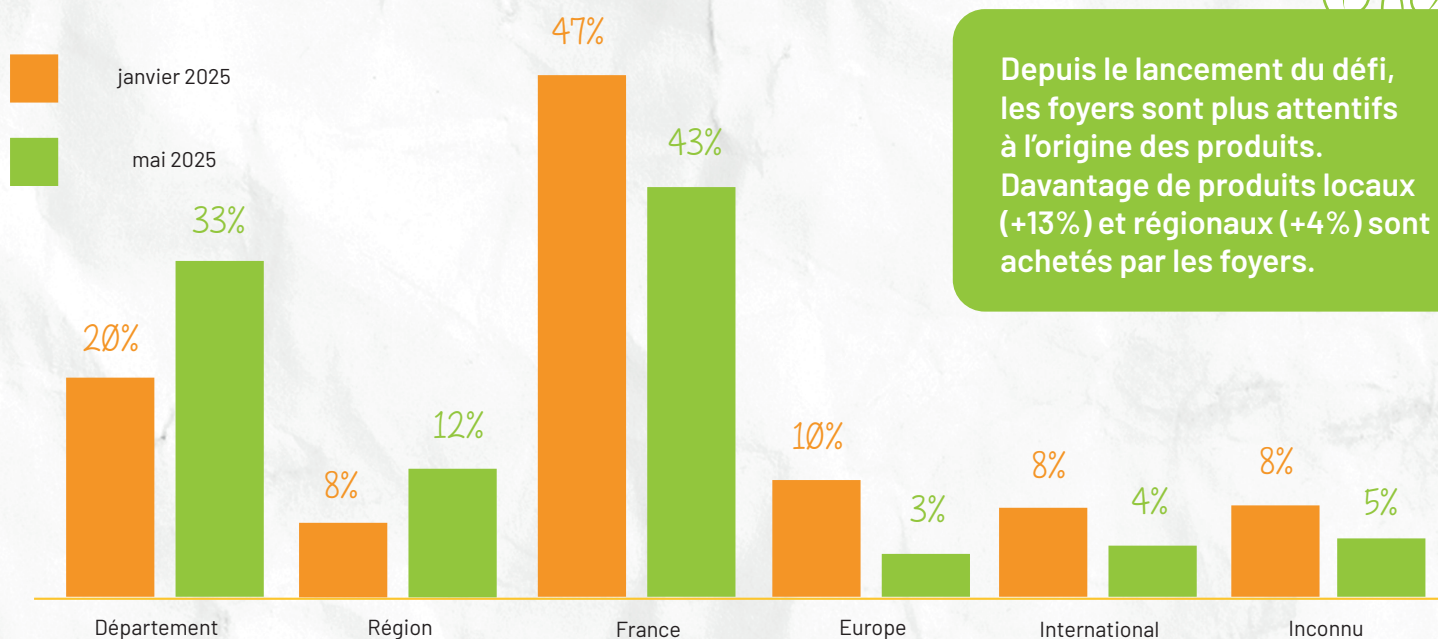


## Lieux des achats bio



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

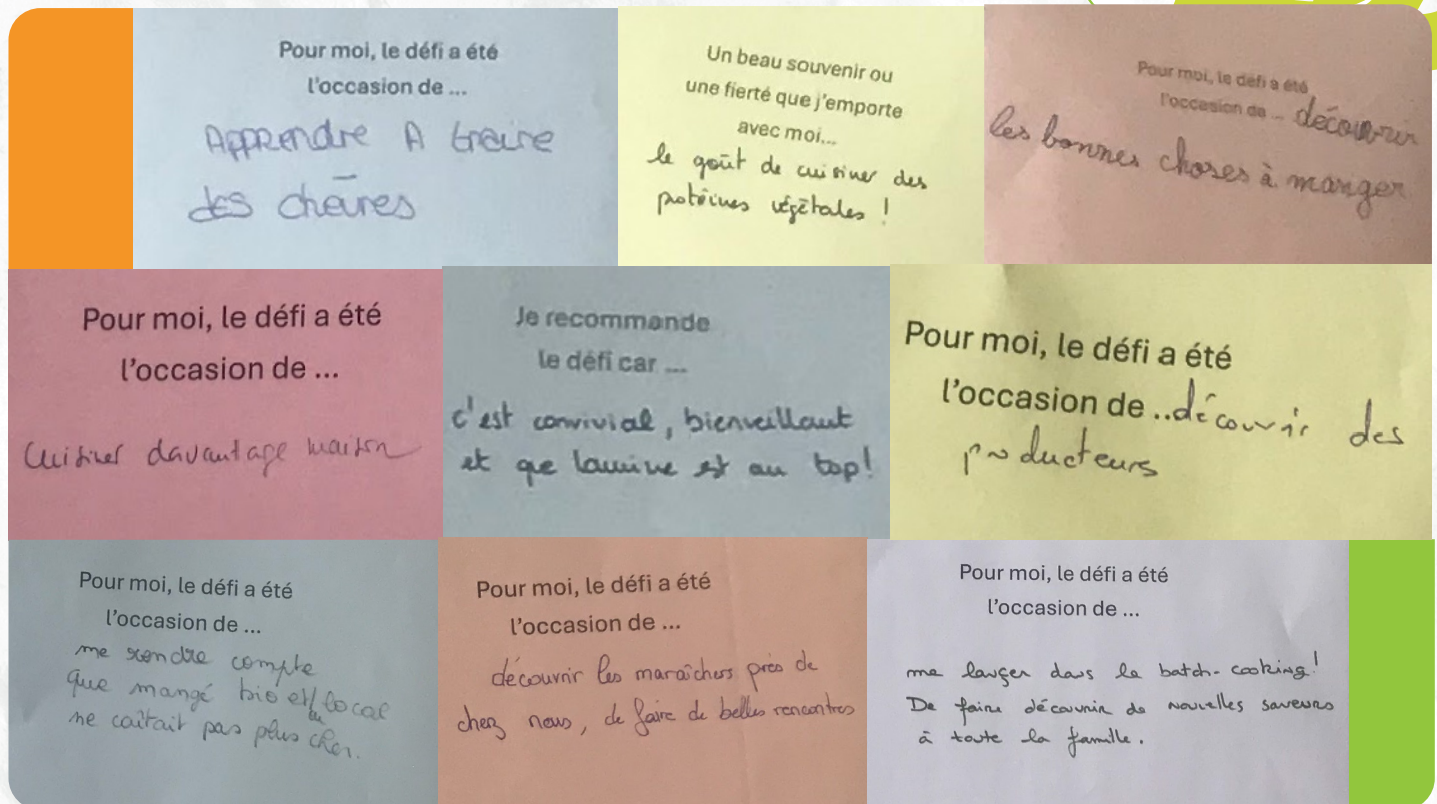
une prise de  
conscience  
sur le monde  
agricole

des moments  
de partage et  
de convivialité

l'envie de cuisiner  
autrement



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



**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 goûteux 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<sup>e</sup> 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

