

Le bio, trop cher ? À Lorient, le défi familles veut démontrer le contraire !

Depuis 2012, un nouveau concept a vu le jour : le défi Familles à Alimentation Positive. Inspiré des défis Familles à Énergie Positive (FAEP), il vise à modifier les habitudes de consommation des foyers. Grâce à une formule ludique et conviviale, des familles découvrent ainsi qu'il est possible de manger biologique et local sans se ruiner.

Quatre équipes en lice dans le secteur de Lorient

S'étalant de décembre 2016 à juin 2017, le défi familles à Alimentation Positive de Lorient verra concourir quatre équipes. « L'idée, c'est que des familles augmentent la part du bio dans leur alimentation sans augmenter leur budget », expose Lise Allain, animatrice du Groupement d'Agriculteurs Biologique 56 (GAB 56). Pour cela, des équipes de douze foyers sont constituées dans plusieurs zones du territoire. Et dans chaque secteur, des structures relais assurent le lien avec les participants. « Notre rôle va être de recruter les familles et de les accompagner sur les temps forts », explique Carole Tual, salariée d'Aloen et référente sur la commune d'Hennebont et alentours.

Le défi débute par une soirée de lancement, durant laquelle les familles rencontrent leur équipe. Les foyers se retrouvent ensuite régulièrement lors de rencontres pédagogiques: conférence diététique, atelier cuisine, atelier jardinage, visite de ferme. « La visite de ferme est importante » commente Lise

Allain, « ça nous rapproche du processus de production dont on s'est éloigné ». Pour mesurer l'évolution des équipes au cours du défi, le GAB mène des analyses de 14 jours à début parcours, mi parcours et fin parcours. « On se base sur des relevés d'achats en prenant en compte ce qu'ils ont acheté et combien ils étaient à table », explique Lise Allain. La part de produits bios, le budget mais aussi les logiques de consommation sont analysés. Un bilan convivial a lieu durant la soirée de clôture, qui est également le temps de la remise des prix.



Manger plus de produits bio pour moins cher, c'est possible !

Ce que met en évidence le défi familles à Alimentation Positive, c'est que l'achat biologique dépend davantage d'habitudes de consommation que du prix des produits. « On montre que si on en a envie, c'est possible de consommer bio et moins cher »,

confirme Lise Allain. « Ce sont des changements d'habitudes », ajoute-t-elle, « ça demande un effort ». Un effort qui porte ses fruits. Lors du défi organisé sur les Pays de Vannes et Ploërmel en 2015, les familles ont réussi à augmenter de 20 % la part des produits bio dans leur alimentation. Tout en diminuant de 36 centimes par personne le prix de chaque repas. Sur l'année, cela permet une économie de 330 euros.

Le défi familles, c'est donc un processus de réapprentissage pour les participants. « C'est un accompagnement au changement de comportement », précise Carole Tual, « on leur donne tous les outils pour faire leur conversion ». Et les clés de réussite sont diverses. Il y a tout d'abord le choix des lieux d'achats : limiter les intermédiaires permet de réduire le coût des produits. Les participants sont donc invités à se tourner vers la vente directe et les magasins de producteurs. L'origine géographique des produits est également prise en compte, l'achat de produits locaux et de saison étant encouragé. Et surtout, pour consommer bio tout en réduisant ses dépenses, il faut arrêter les plats préparés. « Il faut se remettre en cuisine », insiste Lise Allain, « et acheter un maximum de produits frais et en vrac ». Enfin, remplacer les familles de produits est un facteur essentiel de réussite. Il s'agit de réduire la consommation de produits carnés tout en augmentant la part de légumes. « On est dans une démarche globale » conclut Lise Allain, « il faut donc arrêter de regarder le prix produit par produit ».

Pour aller plus loin

[Le site internet des défis famille à Alimentation Positive](#)

[Le guide des bons réflexes pour manger bio sans se ruiner](#)