



Information - Mars 2026

DÉFI FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE

23 foyers relèvent le défi d'une alimentation plus durable en Cœur de Saintonge

En décembre 2025, la Communauté de communes Cœur de Saintonge a lancé son **1^{er} Défi Foyers à Alimentation Positive (FAAP)**, réunissant 23 foyers du territoire. Répartis en trois équipes – *Le Club des Mojhettes, les Supers Patates et les Biquettes 17* – les participants se sont engagés dans une aventure collective autour d'un objectif commun : **démontrer qu'il est possible de consommer davantage de produits bio et locaux sans augmenter son budget.**

Inspiré des défis portés par la Fédération Nationale d'Agriculture Biologique (FNAB) et inscrit dans le **Projet Alimentaire Territorial (PAT)**, ce programme propose, pendant six mois, un **accompagnement gratuit mêlant apports théoriques et ateliers pratiques.**

Tout au long du défi, **une à deux animations par mois** leur sont proposées afin de **progresser pas à pas vers une alimentation plus responsable.** Ateliers cuisine, conférence nutrition, visite de ferme, temps d'échanges ou encore moments conviviaux rythment cette expérience collective, favorisant l'apprentissage et le partage entre participants.



La **soirée de lancement** a permis aux participants de faire connaissance, de constituer les équipes et de **tester leurs connaissances sur l'agriculture biologique.**

Mieux manger au quotidien : conseils et organisation

En janvier, une intervention de la diététicienne Chloé Blanchard a permis d'aborder les **bases de l'équilibre alimentaire**, tout en proposant des **conseils concrets** pour mieux organiser ses courses et la préparation des repas, sans oublier la notion essentielle de plaisir.



Passer à la pratique en cuisine

En février, **place à la pratique avec un atelier cuisine** animé par l'Atelier Gourmand. Les participants ont pu réaliser un menu complet, composé notamment de samoussas de légumes, d'un chou-fleur rôti aux épices accompagné d'un crémeux de haricots et d'une sauce chimichurri, ainsi que d'un dessert hivernal autour de la pomme et du pain d'épices.

Comprendre les enjeux pour mieux agir

En mars, les foyers ont participé à la **Fresque du Mieux Manger Local**. Cet atelier collaboratif a permis de **mieux comprendre les impacts sociaux et environnementaux** du système alimentaire actuel, avant d'explorer des **solutions concrètes** à l'échelle du territoire.

Une aventure qui se poursuit

Le défi se poursuit jusqu'au mois de juin, avec de nouveaux temps forts prévus au printemps, avant une soirée de clôture conviviale qui viendra valoriser l'engagement des participants.