



Associer les habitants, c'est gagné !

MOUANS-SARTOUX

Population

10 000 habitants

Situation

Entre Cannes et Grasse,
Alpes-Maritimes,
Côte d'Azur

Cantines

1 050 convives / jour
3 groupes scolaires
3 cuisines sur place

100% bio

- Depuis le 1er janvier 2012
- Réduction de 80 % du gaspillage alimentaire
- Sans surcoût pour la ville

Approvisionnement

- Une régie agricole (6 ha dont 3,5 ha cultivés)
- 3 employés
- 25 t de légumes / an, soit 85% d'autonomie en légumes dans les cantines
- Un marché public divisé en 24 lots

Projet alimentaire territorial (PAT)

2016 : création de la MEAD (Maison d'éducation à l'alimentation durable)

À quoi bon mener un projet d'alimentation durable si on ne s'adresse pas à tous les habitants ? La mutation des pratiques alimentaires se joue à l'échelle du territoire, au-delà des murs de la restauration collective. Le « Défi familles à alimentation positive », mis en place à Mouans-Sartoux, est un jeu prenant duquel on sort convaincu que manger bio et local est instructif. Et sans dépenser plus. Présentation.

Le Défi FAAP, c'est quoi ?

Créé par la FRAB Auvergne-Rhône Alpes, le **Défi Familles à alimentation positive** est inspiré du Défi Familles à énergie positive. L'objectif est de démontrer collectivement et de manière conviviale que l'on peut avoir une alimentation bio, locale, saine et créative sans augmenter son budget alimentaire.

À Mouans-Sartoux, en lien avec l'association Agribio06, le programme concerne chaque année une quinzaine de familles. Il est coordonné par la MEAD qui met à disposition du Défi une personne en emploi civique.



Les parents pour informer, les enfants pour accueillir et transmettre.

Les citoyens sont les acteurs privilégiés du programme alimentaire.

Comment ça marche ?

Le Défi FAAP associe des apprentissages théoriques et des rencontres de terrain

Huit ateliers de travail pour bien avancer



1. Diététique et équilibre alimentaire. Présentation des principaux repères nutritionnels du PNNS (Programme national nutrition santé), valorisation des protéines végétales (légumineuses et céréales), importance du régime de type méditerranéen, additifs et produits à éviter...

2. Campagnes de saisie des tickets de caisse issus des courses et renseignements sur les prises de repas à domicile. Les familles tous leurs achats alimentaires en gardant précieusement leur liste pour mesurer leurs propres évolutions durant les huit mois. Il y a deux périodes de saisie au cours du défi : une au début de l'aventure, une à la fin.

3. Visites des points de vente locaux qui proposent une alimentation durable sur le territoire (un guide a été édité pour identifier les enseignes, dont Botanic, le magasin de vrac local et bio Boomerang, l'agriculteur Yann Vidal, la Maison du commerce équitable...).

4. Décryptage de l'étiquetage alimentaire. Les familles apprennent à lire et décrire les ingrédients des produits achetés en magasin, en identifiant tous les travers potentiels : excès d'acides gras saturés, de sel, de sucre, additifs, colorants, exhausteurs de goût, arômes artificiels et autres conservateurs.

5. Cours de cuisine. Les familles disposent au local de la MEAD de deux cuisines de type familial, spécialement aménagées pour organiser des sessions culinaires également ouvertes aux enfants en période scolaire. Le but est de favoriser le recours aux produits bruts, bio, locaux et de saison, pour acquérir les réflexes d'une alimentation vivante, simple et goûteuse. L'atelier de fabrication d'un repas complet bio, avec entrée, plat, garniture et dessert à moins de 3,00 € par convive est parmi les plus populaires du Défi.

6. Introduction au jardinage, du balcon au potager. La parcelle pédagogique, le partage de semences, le travail du sol, les semis et repiquages, le compost : les familles découvrent l'art de cultiver elles-mêmes, aussi bien dans leurs jardins quand elles en disposent que sur le rebord de fenêtre, où il est toujours possible de faire pousser des plantes aromatiques.

7. Réduction du gaspillage alimentaire. La tendance nationale du gaspillage alimentaire à la maison est d'environ un repas par semaine et par personne, soit 20 kg de déchets alimentaires par an, dont sept kilos de produits encore emballés (source ministère de l'agriculture). Mieux comprendre pourquoi on jette, découvrir la cuisine « du placard », apprendre à faire ses courses et recuisiner les restes, c'est important.

8. Visites de ferme en ferme, à la découverte des pratiques des producteurs locaux. Les familles sont reçues chez des agriculteurs bio : un apiculteur, un maraîcher, et même un agrumiculteur qui bénéficie d'un micro-climat favorable pour faire pousser des oranges, des citrons et des avocats. Les professionnels sont heureux de pouvoir présenter ainsi leur métier.

Fonctionnement

Des équipes de familles sont définies, coachées chacune par un(e) capitaine choisi(e) par le groupe, qui se charge de motiver les troupes. **Les candidats se retrouvent régulièrement**, une fois par mois en moyenne, pour faire le point, observer leurs évolutions, échanger, poursuivre les apprentissages. Mouans-Sartoux se félicite de fédérer les habitants, largement sensibilisés à la politique publique alimentaire locale. Lors de la dernière enquête qui a interrogé la population sur sa connaissance des cantines bio et locales, **85 % des parents d'élèves ont déclaré avoir fait évoluer leurs achats alimentaires** à domicile.

La convivialité d'abord !

Chaque année au mois de juin, au cours d'une soirée de clôture festive, la MEAD rassemble les participants du défi FAAP pour distinguer les équipes les plus engagées et célébrer les efforts consentis par chacun. Des efforts joyeux, car reconquérir le pouvoir de mieux manger pour pas plus cher est d'abord l'occasion de rencontres, de brassage social et de convivialité.