



Huit mois pour surveiller son alimentation

Manger mieux, local, bio et de saison sans augmenter d'un centime son budget alimentaire ? C'est possible. Dix familles vendômoises vont se lancer ce défi, accompagnées d'un référent, à l'occasion de la seconde édition du «Défi familles à alimentation positive». Une opération qui se tient d'octobre à juin 2019.

Sur le plan régional, ce sont 160 familles qui sont mobilisées, avec l'aide de structures professionnelles. Elles participeront à quatre ateliers (jardinage écologique, cours de cuisine, visite de fermes, échanges avec des nutritionnistes...). C'est un projet régional chapeauté par l'association **Graine Centre**, avec localement l'association **Athena**, en charge de toute l'animation.

«En Vendômois, deux équipes participeront à ce défi, l'une dans le Perche autour de Mondoubleau et l'autre du côté de Saint-Firmin-des-Prés», précise **Lénaïg Le Nen**, coordinatrice du projet au sein d'**Athena**.

Objectif : démontrer que manger bio et local ne coûte pas plus cher aux familles. L'association **Athena** prévoit des ateliers gratuits pendant les huit mois que durera l'opération : rendez-vous dans des fermes, intervention de nutritionniste, ateliers de cuisine ou de jardinage... «*Des rencontres pour donner des clés, apprendre, partager...*», résume **Lénaïg**. En parallèle est mis à disposition, sur le site dédié à l'opération, des conseils pour que chaque famille puisse évaluer ses pratiques alimentaires.

www.famillesaalimentationpositive.fr

Inscription gratuite. Lénaïg Le Nen au 06 36 29 08 99.

Rendez-vous programmé pour s'inscrire : et le mardi 9 octobre, à Saint-Firmin-des-Prés, sur le marché (à 18h).