



REJOIGNEZ LES SUPER DÉFIS POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Seul(e) ou en équipe, relevez des défis ludiques
pour tendre vers une alimentation saine,
durable et à budget équivalent !

Inscrivez-vous sur : defis-declics.org



Alimentation

6 avril

> 29 juin 2023



CLER RÉSEAU
POUR LA TRANSITION
ÉNERGÉTIQUE



AGISSEZ, CHANGEZ, C'EST FACILE !

POURQUOI S'ENGAGER DANS UN DÉFI SUR L'ALIMENTATION ?

Se nourrir est une nécessité au quotidien. Au-delà de l'acte de manger, l'alimentation fait partie intégrante de nos pratiques culturelles : les manières dont on s'approvisionne, dont on cuisine, dont on partage les repas contribuent à façonner notre société. S'alimenter est également un facteur de santé : ne dit-on pas qu'une bonne alimentation est la première médecine ?

Pourtant, depuis 50 ans, nos pratiques alimentaires ont évolué : nous mangeons toujours plus vite, plus riche, nous cuisinons moins et mangeons moins souvent à la maison. Ces évolutions ont des impacts négatifs sur notre santé, notre environnement et notre économie locale.

L'enjeu aujourd'hui ? Partager des outils pour rendre accessible au plus grand nombre une alimentation saine et durable et, ainsi s'engager dans une consommation alimentaire meilleure pour soi et pour l'environnement.

QU'EST-CE QUE LE SUPER DÉFI ALIMENTATION ?

L'objectif de ce défi est de tendre vers une alimentation saine, locale et de saison sans augmenter votre budget ! Vous disposerez de documentation et d'accessoires pour vous accompagner dans ces nouvelles pratiques et habitudes alimentaires, ainsi que d'un site internet de suivi et de conseils personnalisés. En parallèle, des ateliers vous seront proposés sur l'ensemble des thématiques abordées durant le défi, et des visites de sites agricoles.

Le défi est accessible à tous les habitants et habitantes des 28 communes de Bordeaux Métropole, seul ou en équipe, que vous viviez en maison ou en appartement.

Pourquoi ne pas se challenger en famille, entre amis, voisins, collègues ? Les plus belles progressions seront récompensées !



© J.-B. Menges, Bordeaux Métropole





COMMENT ÇA MARCHE ?

Le Super Défi Alimentation 2023 se déroule du 6 avril au 29 juin. Au début et à la fin du Super Défi, vous serez invité à répondre à un questionnaire pour déterminer vos habitudes et votre **profil mangeur**. Les résultats vous permettront de visualiser vos points forts et axes d'amélioration, ainsi que votre progression durant ces trois mois de défi.

Chaque vendredi, un nouveau challenge est annoncé : je réduis ma consommation de sucres libres, je prends connaissance des circuits courts près de chez moi... Vous avez une ou deux semaines pour prendre connaissance des conseils donnés, essayer de les appliquer et idéalement relever haut la main ce challenge ! Chaque participation à un challenge, aussi minime soit-elle, vous permet de gagner des points et d'améliorer vos pratiques quotidiennes.

Le référent d'équipe

Vous avez envie de vous investir un peu plus dans le défi ? Devenez le référent de votre équipe ! Votre rôle est simple : encourager vos coéquipiers dans leur effort, faire remonter aux animateurs les envies et éventuelles difficultés, organiser des temps de convivialité pour partager vos bonnes pratiques...

Contactez-nous pour en savoir plus !



© A. Sibellat, Bordeaux Métropole

Vous voulez aller plus loin ?

En 2023, un autre défi vous attend !

Nous vous accompagnons aussi sur le thème des déplacements ? Transports en commun, marche à pied, utilisation du vélo... d'autres challenges seront lancés aux super équipes qui relèveront le défi.

Quand ?

Septembre > novembre 2023

Rendez-vous sur le site :

maisoneco.bordeaux-metropole.fr
pour en savoir plus.



Déplacements

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Le site des Super Défis :

defis-declics.org/fr

Le site de la Maison Écociyenne
de Bordeaux Métropole :

maisoneco.bordeaux-metropole.fr/agir

Contact :

lessuperdefis@bordeaux-metropole.fr

05 24 57 65 20



Flashez
le QR Code