

# Un défi pour une alimentation positive

*Envie de découvrir comment mieux manger tout en n'augmentant pas son budget ? Alors les « Défis Foyers à Alimentation Positive » sont fait pour vous ! A Rennes et sur le territoire de Redon Agglomération, de nouvelles opérations sont lancées en ce début 2021.*

Depuis plusieurs années, les « Défi Foyers à Alimentation Positive » essaient dans toute la France. En Bretagne, au fil des ans, il y en a eu dans tous les départements. L'objectif de ces opérations : relever pendant plusieurs mois le défi d'augmenter sa consommation de produits locaux et de saison, tout en conservant un budget équilibré et en se faisant plaisir. Le tout en étant accompagné par des associations, et en participant à des animations et temps d'échange. Les Défis s'adressent à tous : familles, personnes seules, retraités, étudiants...

En ce début d'année , c'est à Rennes et sur le territoire de Redon Agglomération que vont être lancées les prochaines opérations.

A Rennes, c'est la Maison de la Consommation et de l'Environnement qui anime le défi, dans le quartier de Bréquigny. Le principe : les foyers participants seront répartis en deux équipes, l'une accompagnée par la MJC Bréquigny, l'autre par la MJC Maison de Suède. Durant six mois, chacune des équipes devra relever le défi « Alimentation positive ». De janvier à juin 2021, les foyers seront invités à participer gratuitement à un programme d'animations et de rencontres : visite de ferme afin de connaître des producteurs locaux, échanges avec une diététicienne, cours de cuisine, atelier jardinage, partage de trucs et astuces...ainsi qu'à des moments informels : repas partagés, achats groupés...

Deux temps de lancement du défi sont organisés le 23 janvier, à 10h à la MJC de Suède (préinscriptions au 02 99 51 61 70 ) et à 14h à la MJC de Bréquigny (préinscriptions : [accueil@mjcbrequigny.com](mailto:accueil@mjcbrequigny.com) )

Sur le territoire de Redon Agglomération, le défi, qui se déroule dans le cadre du PAT (Projet Alimentaire de Territoire) sera lancé en février. Le principe est le même que celui de Rennes. L'inscription est d'ores et déjà possible via un [formulaire :https://framaforms.org/pre-inscription-defi-alimentation-positive-2021-redon-agglomeration-1608220574](https://framaforms.org/pre-inscription-defi-alimentation-positive-2021-redon-agglomeration-1608220574)

Plus d'infos

<https://www.lafede.fr/evenements/3eme-defi-alimentation-positive/>

<https://www.mce-info.org/manger-sain-et-local-dans-depenser-plus-relevez-le-defi/>