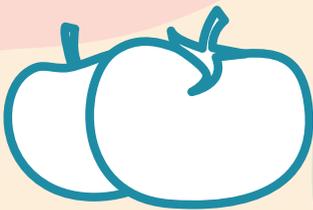




# REJOIGNEZ LES SUPER DÉFIS POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Édition 2021-2022



## Alimentation

> Avril -  
juin 2022



## 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 se sont modifiées : 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 une alimentation saine et durable au plus grand nombre et, ainsi, s'engager dans une consommation alimentaire meilleure pour soi et pour l'environnement.



© J.-B. Menges, Bordeaux Métropole

## 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 la 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 !

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Le Super Défi Alimentation 2022 se déroule du 1<sup>er</sup> avril au 24 juin. Au début et à la fin du Super Défi, vous serez invité à répondre à un diagnostic pour déterminer vos habitudes et dresser 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!**



## Vous voulez aller plus loin ?

### Les Super Défis, c'est toute l'année!

Nous vous accompagnons dans la réduction de vos consommations d'eau et d'énergie, vers une réduction de votre production de déchets, ainsi que dans vos modes de déplacements. Des défis faciles à mettre en place, à faire seul ou en équipe!

Rendez-vous sur le site :

**[maisoneco.bordeaux-metropole.fr](https://maisoneco.bordeaux-metropole.fr)** pour en savoir plus.



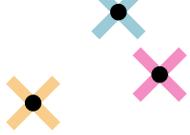
Eau / Énergie



Déplacements



Déchets



## COMMENT SE RENSEIGNER ET S'INSCRIRE ?

Inscriptions et renseignements sur :

**[defis-declics.org/fr](https://defis-declics.org/fr)**

Plus d'informations sur :

**[maisoneco.bordeaux-metropole.fr/agir](https://maisoneco.bordeaux-metropole.fr/agir)**

Contactez-nous :

**[lessuperdefis@bordeaux-metropole.fr](mailto:lessuperdefis@bordeaux-metropole.fr)**

**05 24 57 65 20**

Ne pas jeter sur la voie publique. Si vous ne m'utilisez plus, donnez-moi à un ami ou recyclez-moi.

