



## Fin des Défis Foyers à Alimentation Positive sur le quartier de Bréquigny !

Après près de 6 mois passés à découvrir comment intégrer des aliments bons pour la santé et la planète à son assiette, sans augmenter son budget, les participantes se retrouvaient samedi 19 juin au parc de Bréquigny / à la MJC Bréquigny pour faire le bilan des Défis Foyers à Alimentation Positive.

Tout a commencé le 23 janvier dernier, quand une quinzaine de foyers s'étaient montrés intéressés pour se lancer un défi en équipe : prendre le temps de découvrir et s'approprier des trucs et astuces pour manger plus bio et plus local. Malgré le contexte particulier contraignant les foyers à suivre la moitié des ateliers à distance, la Maison de la Consommation et de l'Environnement, soutenue par les MJC Bréquigny et Maison de Suède ont maintenu le projet coûte que coûte.

### 6 mois de rencontres et d'ateliers

En effet, les préoccupations individuelles et sociétales autour des enjeux alimentaires sont devenues encore plus prégnantes depuis le premier confinement en 2020. D'autant plus sur un quartier comme Bréquigny où de nombreuses familles vivent dans des espaces restreints, avec un isolement dû aux restrictions sanitaires. Les associations ont souhaité proposer un défi convivial, et maintenir le lien social en permettant l'ouverture aux projets de leur territoire en matière d'alimentation :

1. **Visite de ferme multiactivité** engagée dans le projet Terres de Sources et magasin de producteurs aux Petits Chapelais,
2. **Décryptage de nos assiettes** pour comprendre ce qui nous nourrit, avec Rolande Marcou, diététicienne de la Mce
3. **Découverte de saveurs faciles à faire** pour pas grand chose avec Jean Jacques Guerrier du Collectif « Les Pieds dans le Plat » et avec Hélène LeFlaive,
4. **Découverte des plantes sauvages comestibles** avec un retour au grand air à Bréquigny avec l'association Le Jardin des Mille Pas.
5. Enfin, pour celles qui le souhaitaient, **atelier création de balconnière** avec l'association Vert le Jardin pour s'initier à l'autonomie alimentaire... commencer par les aromates, c'est un début !



### Un final le samedi 19 juin à la MJC Bréquigny

Samedi 19 juin, **elles étaient donc 8** à venir faire le bilan avec les associations, mais surtout à se rencontrer en réel sous le regard bienveillant des élus\* **Ludovic Brossard et Yannick Nadesan**. Malgré les nombreuses difficultés rencontrées, les participantes (seules des femmes s'étaient inscrites) repartent avec une meilleure connaissance de leur territoire et l'envie de continuer à approfondir les trucs et astuces pour faire correspondre à leurs envies, les enjeux locaux et environnementaux de l'alimentation. Les contacts sont échangés et les rendez-vous sont pris pour suivre l'actualité des MJC Bréquigny et Maison de Suède qui continuent leur mobilisation sur le quartier pour une alimentation de qualité accessible au plus grand nombre.

Pour suivre les autres défis mis en place en France, une seule adresse : <https://www.foyersalimentationpositive.fr>  
Découvrez le Pôle ressources Alimentation de la Mce : [alimentation.mce-info.org](http://alimentation.mce-info.org)

\***Ludovic Brossard**, conseiller municipal délégué à l'Agriculture urbaine et à l'alimentation durable et de **Yannick Nadesan**, conseiller métropolitain délégué à l'agriculture et à l'alimentation et vice-président de la Collectivité Eau du Bassin Rennais, délégué au projet Terres de Sources.