

Mon Défi Alimentaire

et si bien manger devenait un jeu

Deux Vallées
Communauté de Communes



DÉFI DÉCLICS Alimentation

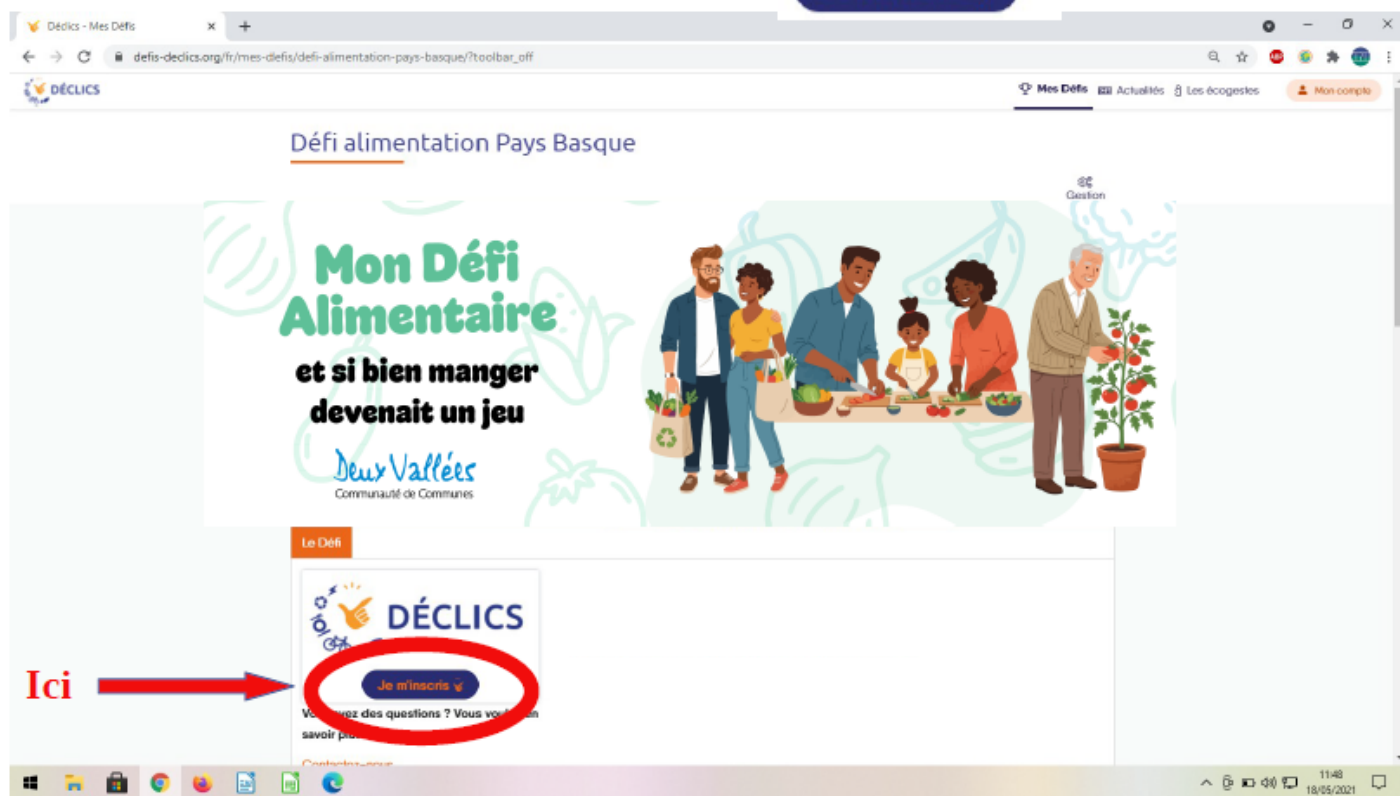


ÉTAPE 1 : Comment s'inscrire au défi ?

Vous avez reçu un lien envoyé par votre animatrice

✓ Une fois sur la page du défi, cliquez sur

Je m'inscris



Contacts :

Aide numérique :

Hakim Drah - Tel : 06 01 19 28 15

Animatrice Défi :

Annabelle Robin - Tel : 03 44 96 31 00

✓ Vous allez maintenant remplir quelques renseignements :

INSCRIPTION DÉFI 

Courriel*

Prénom*

Nom*

Adresse*

Code postal - Ville*

Saisissez votre code postal

Recherchez votre ville par son code postal ou son nom

Numéro de téléphone*

Est-ce la première fois que vous participez à un Défi Déclics (ou Familles à énergie positive) ? *

☐ Oui

☐ Non

Voulez-vous devenir référent de votre équipe ?

☐ Oui

☐ Non

☒ Je ne sais pas 

Commentaires

Indiquez ici tout renseignement que vous jugerez utile pour les animateur·ices du Défi, par exemple :

- À quel Défi Déclics vous avez déjà participé,
- Ce qui vous intéresse dans votre participation à Déclics,
- Quel projet d'équipe vous pourriez avoir,
- S'il y a eu des modifications importantes dans votre logement dernièrement,
- etc.

Pour plus de confort, précisez-nous vos créneaux de disponibilité si nous devons vous appeler.

Merci

Oui ! Rejoindre ce défi 

Courriel

Prénom / Nom

Adresse / Numéro de téléphone

Si l'équipe que vous devez rejoindre a déjà été créée, vous la trouverez dans la liste déroulante.

Si non, vous pouvez en créer une ou vous inscrire individuellement.

Signalez si vous voulez être ou pas le référent de votre équipe (possibilité de plusieurs référents par équipe)

LE DÉFI EN EQUIPE :

Relever le défi en équipe permet une expérience plus conviviale : on se motive à plusieurs pour atteindre l'objectif, on profite des conseils et expériences des uns et des autres, etc.

Les participants relèvent le défi séparément dans leurs foyers mais peuvent se rencontrer plusieurs fois pendant la durée du défi pour échanger

Le référent d'équipe est l'intermédiaire entre son équipe et les animatrices du défi.

✓ Validez en cliquant sur « **Oui ! Rejoindre ce défi** »

- ✓ Une fois cette étape validée, vous allez voir apparaître un message de prise en compte de votre demande.



Il vous reste ensuite à vous rendre dans votre boîte mail pour activer votre compte (cet envoi de mail permet ce que l'on appelle une double authentification, et évite les inscriptions factices).

Vous allez ici recevoir un mail de prise en compte de votre inscription, si vous ne le recevez pas, allez voir dans vos courriers indésirables.

- ✓ Une fois votre **inscription validée** par vos animatrices Annabelle ou Amandine, vous recevrez le mail suivant :

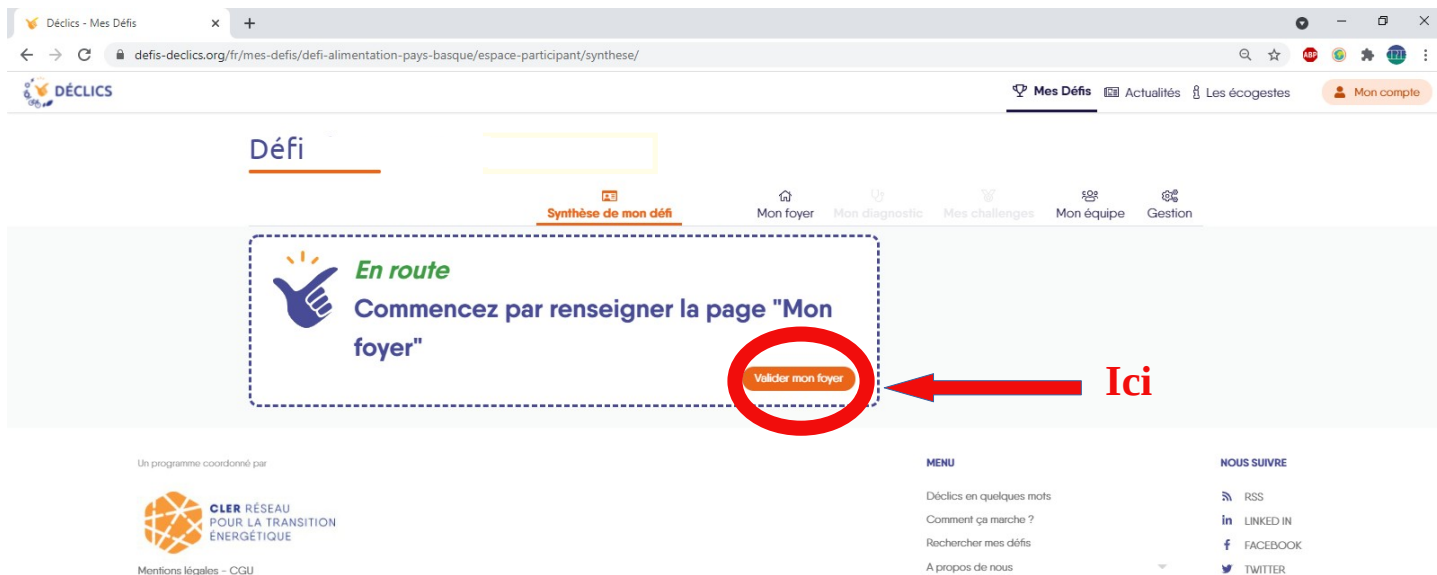


Vous allez maintenant pouvoir renseigner la plateforme DECLICS.

02- Je renseigne quelques informations sur mon foyer

Cette étape permet à l'outil Déclics de mieux appréhender la composition de votre foyer et de votre environnement proche.

- ✓ Allez dans l'onglet « **Valider mon foyer** »



✓ Remplissez avec les informations nécessaires

Vous devez renseigner l'ensemble des informations. Si vous avez un doute sur un renseignement, vous pouvez remplir provisoirement de manière approximative et revenir modifier une fois que vous aurez une information plus précise.

asque/logement/

Défi

Synthèse de mon défi

Mon foyer

Mon diagnostic

Mes challenges

Qui participe au défi ?

Adulte(s) : *

2

Enfant(s) : *

Dans quel type de foyer ?

Diriez-vous que vous habitez dans un environnement... *

☐ Urbain

☐ Péri-urbain

☒ Rural

Comment considérez-vous votre espace de cuisine ? *

Très bien équipée

Avez-vous un régime alimentaire particulier ?

☒ Végétarien

☐ Végétalien (vegan)

☐ Sans gluten

☐ Sans lactose

☐ Je mange de tout

☒ Autre : préciser

Un adulte végétarien, l'autre flexitarien

Quelques précisions pour mieux s'adapter à votre situation...

Avez-vous un jardin ?

Si oui, précisez :

2200 m2, potager

Avez-vous un balcon ?

Pour vos courses, disposez-vous d'un véhicule ?

Avez-vous d'autres informations à nous transmettre susceptibles d'influer fortement sur vos habitudes alimentaires ?

✓ Enregistrer

Réglementation Générale sur la Protection des Données : Toutes les données collectées sont utilisées uniquement dans le cadre de l'animation des défis DECLICS, pour permettre l'accompagnement et le suivi de la participation, pour vous contacter dans l'accompagnement, élaborer des bilans régionaux et nationaux, ...

- ✓ **Validez le formulaire** en cliquant sur 
- ✓ Vous accédez à une nouvelle page, cliquez sur l'onglet « **Voir mon diagnostic** »

isque/espace-participant/synthese/

Défi



Mon foyer

Mon diagnostic

Mes challenges

Mon équipe

Gestion



C'est parti !
Complétez votre diagnostic initial pour évaluer vos pratiques de départ.

Voir mon diagnostic



Challenge
Challenge bientôt disponible
Découvrez votre premier challenge le 31 mai 2021

Voir tous les challenges



Diagnostic
Diagnostic à valider
Réalisez votre diagnostic pour établir votre profil de départ, connaître vos points forts et vos pistes de progrès.

Valider ce diagnostic



Mes résultats
Pas encore de points gagnés !
Validez un premier challenge pour cumuler des points

Voir mon équipe →

Mon foyer

Adulte(s) : 2

Environnement : Rural

Espace de cuisine : Très bien équipé

Régime alimentaire : végétarien autre : poisson

Ici

✓ Vous pouvez maintenant **répondre aux questions** qui vont permettre à la plateforme DECLICS d'établir **votre profil alimentation** (environ 5 min)

efis/defi-alimentation-pays-basque/diagnostic/#first-step-tab

Mes Défis

Synthèse de mon défi

Mon foyer

Mon diagnostic

Mes challenges

Mon équipe

Gestion

[Retour vers page synthèse](#)

 **Diagnostic initial**
Évaluer mes pratiques et d'où je pars

 Mon profil alimentation

 Diagnostic final

 Mon profil alimentation final

Diagnostic réalisé à 0%

0/40

 **Défi alimentation**
Choisissez les réponses qui reflètent le mieux les habitudes alimentaires du foyer.

Chapitre 1 : les modes d'approvisionnement alimentaire

Vos courses proviennent de circuits courts et de proximité (direct producteurs, marché de producteurs, AMAP, système de paniers, drive fermier, magasin de producteurs, etc.) :

Jamais

De temps en temps

Souvent

Toujours

Chapitre 2 : les manières de cuisinier

Chapitre 3 : le contenu de votre assiette

Chapitre 4 : côté gaspillage alimentaire

Chapitre 5 : les repas à l'extérieur (au restaurant, à la cantine, en pique-nique, au bureau, en soirée, etc.)

- ✓ Une fois que vous avez répondu à toutes les questions, cliquez sur « **Verrouiller mon diagnostic et voir les résultats** ».

defi-alimentation-pays-basque/diagnostic/#first-step-tab

Mes Défis

Vous mettez en œuvre des solutions pour ne pas gaspiller lorsque vous mangez à l'extérieur (demander des proportions adaptées à son appétit, partage d'un plat/ d'un menu, emporter les restes dans un doggy bag, etc.) :

Jamais

De temps en temps

Souvent

Toujours

Lorsque vous mangez à l'extérieur, vous utilisez des contenants et couverts réutilisables :

Jamais

De temps en temps

Souvent

Toujours

Lorsque vous êtes invités chez des amis ou que vous faites un pique-nique, vous achetez des produits tout prêts et emballés (chips, tartinades et fromage sous emballage plastique...) :

Jamais

De temps en temps

Souvent

Toujours

✓ Bravo, votre diagnostic est terminé

Ici



Verrouiller mon diagnostic et voir les résultats →

NB : Une fois le diagnostic verrouillé, vous ne pourrez plus le modifier (ceci afin d'éviter d'être tenté de changer des réponses pendant le défi).

- ✓ Vous accédez à votre **profil alimentation**

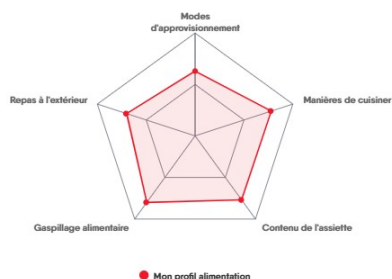


Résultats du diagnostic



Bravo !

Vous êtes au top de l'alimentation durable. Servez-vous de vos atouts pour entraîner votre équipe !



Mes points forts

✓ **Gaspillage alimentaire** : avec vous rien ne se perd, tout se transforme !

✓ **Manières de cuisiner** : on vous désigne chef·fe du fait maison !

Mes axes d'amélioration

✓ **Repas à l'extérieur** : apéro, pique-nique, déjeuner sur le pouce : retrouvez dans l'onglet "Ressources" des challenges de nombreuses idées pour appliquer les bons gestes, même à l'extérieur !

✓ **Modes d'approvisionnement** : ouvrez l'œil, les produits locaux de saison ne sont jamais bien loin !

Maintenant que vous connaissez votre profil initial, retournez à la Synthèse pour découvrir la suite du défi.

Retour vers la synthèse →

ÉTAPE 2 : Les challenges

À partir du 6 novembre 2026

01- Réception des challenges

Du 6 novembre 2026 jusqu'en mars 2027, vous recevrez un nouveau challenge sur votre boîte mail. Cliquez sur l'onglet « **Voir le challenge** »



AGISSONS ENSEMBLE
POUR LE CLIMAT !

Vous avez un nouveau challenge !

Challenge 1 :

Un franc, l'alimentation est le deuxième poste de dépense des ménages et représente un budget mensuel conséquent. Ces achats ne sont pas tous nécessaires à notre bien être. Or, quand nous avons les yeux plus gros que le ventre, nous risquons d'acheter trop et de gaspiller.

[Voir le challenge →](#)

Challenge disponible du 18/05/21 au 18/05/21
Vous pourrez le valider le 18/05/21

Ici

Si vous ne voulez plus recevoir ce type de mail : [paramétrez vos notifications](#)

- ✓ Un page décrivant le challenge plus en détail s'ouvre.

Défi

[← Retour](#)

Challenge 1 : **Équilibrer son budget de la semaine**

Pourquoi ce challenge ?

En France, l'alimentation est la deuxième partie de dépense des ménages et représente un budget mensuel conséquent. Ces achats ne sont pas tous nécessaires à notre bien-être. Or, quand nous avons les yeux plus gros que le ventre, nous risquons d'acheter trop et de gaspiller. Par ailleurs, la tendance au grignotage est amplifiée et comporte des risques pour la santé (obésité, maladies cardiovasculaires, etc.). Anticiper ses repas avant de faire ses courses peut permettre de générer moins de déchets, de réduire les dépenses et de limiter le gaspillage de ressources naturelles.

Les objectifs du challenge

Les chiffres-clés

Comment agir ?

Les ressources

Les objectifs du challenge

Planifier les repas de la semaine peut permettre de faire des achats répondant aux besoins alimentaires réels et ainsi :

- **Rééquilibrer son budget alimentaire** en limitant la part d'achats « impulsifs » (charnière ou grignotage) pour privilégier des produits sains.
- **Intégrer plus de diversité** dans son alimentation en privilégiant la variété aux plats à cuisiner durant la semaine (varier les fruits et légumes, les types de protéines, etc.) et équilibrer son alimentation.
- **Éviter le gaspillage alimentaire** en ayant conscience, consciencieusement des sacs pleins et des produits nécessaires à la réalisation des menus.
- **Gagner du temps** pour éviter la fatigue excessive du soir, le manque d'énergie pour cuisiner et le repenser une alimentation saine.



****You n'avez plus qu'à relever le challenge****

02- Validation des challenges

- ✓ Chaque challenge sera validé le lundi suivant, en même temps que la réception du nouveau challenge en cliquant sur « **Cliquez ici** »

Défi

← Retour

Challenge 1 : **Équilibrer son budget de la semaine**

Pourquoi ce challenge ?

En France, l'alimentation est la deuxième poste de dépense des ménages et représente un budget mensuel conséquent.

Ces achats ne sont pas tous nécessaires à notre bien-être. Et quand nous avons les yeux plus gros que le ventre, nous risquons d'acheter trop et de gaspiller. Par ailleurs, la tendance au grignotage et à l'apalâche est composée des risques pour la santé (obésité, maladies cardiovasculaires, etc.). Anticiper ses repas avant de faire ses courses peut permettre de générer moins de déchets, de réduire les dépenses et de limiter le gaspillage de ressources naturelles.

Challenge à valider

Cliquez ici

Ici

Les objectifs du challenge

Les chiffres-clés

Comment agir ?

Les ressources

Les objectifs du challenge

Planifier les repas de la semaine peut permettre de faire des achats répondant aux besoins alimentaires réels et ainsi :

- **Équilibrer son budget alimentaire** en limitant la part d'achats « impulsifs » destinés au grignotage, pour privilégier des produits sains.
- **Insérer plus de diversité** dans son alimentation en prenant le plaisir au plaisir à cuisiner durant la semaine varier les fruits et légumes, les types de protéines, etc.) et équilibrer son alimentation.
- **Éviter le gaspillage alimentaire** en ayant davantage conscience de ses besoins et des produits nécessaires à la réalisation des menus.
- **Cuisiner à l'avance** pour éviter la fatigue décisionnelle du soir, le manque d'énergie pour cuisiner et le repenser une alimentation saine.



- ✓ Vous n'avez plus qu'à sélectionner sur la proposition qui correspond le plus à votre réalisation du challenge durant la semaine.
- ✓ Cliquez sur « **Valider ce challenge** »



Validation de mon challenge

Avez vous réussi votre challenge ? 

A. Je n'ai pas relevé le challenge

B. J'ai lu les ressources mais je n'ai pas réussi le challenge

C. J'ai presque remporté le challenge !

D. J'ai réussi le challenge !

E. Je suis même allé-e au-delà !

Commentaires supplémentaires...

Une fois validée, vous ne pourrez plus modifier votre réponse.

Ici  

* Cuisiner à l'avance pour éviter la fatigue décisionnelle du soir. le mar

- ✓ Votre challenge est validé, vous vous voyez attribuer un certain nombre de points.

Défi

← Retour

Challenge 1 : Équilibrer les repas de la semaine

Pourquoi ce challenge ?

En France, l'alimentation est la deuxième partie de dépense des ménages et représente un budget mensuel conséquent.

Ces achats ne sont pas tous nécessaires à notre bien-être. Or, quand nous avons les yeux plus gros que le ventre, nous risquons d'acheter trop et de gaspiller. En effet, la tentation du grignotage est simple à se comporter et risque pour la santé (obésité, diabète, cardiovasculaire, etc.). Anticiper ses repas avant de faire ses courses peut permettre de générer moins de déchets, de réduire les dépenses et de limiter le gaspillage de ressources naturelles.

Challenge validé

Vous avez gagné

 points

Les objectifs du challenge

Les chiffres-clés

Comment agir ?

Les ressources

Les objectifs du challenge

Planifier les repas de la semaine peut permettre de faire des achats répondant aux besoins alimentaires réels et éviter :

- **l'équilibrer son budget** alimentaire en limitant la part d'achats « impulsifs » (charcuterie ou grignotage), pour privilégier des produits sains ;
- **avoir plus de diversité** dans son alimentation en prenant le temps de cuisiner durant la semaine (utiliser les fruits et légumes, les types de protéines, etc.) et équilibrer son alimentation ;
- **éviter le gaspillage** alimentaire en ayant conscience, consciemment, des ses déchets et des produits nécessaires. À la planification des repas ;
- **Gérer le temps** pour éviter la fatigue décisionnelle du soir, le manque d'énergie pour cuisiner et le repêcher une alimentation rapide.



Pour toutes questions, contactez vos animatrices CC2V.

Annabelle Robin : prevention@cc2v.fr - 03 44 96 31 00

Amandine Carbonnier - 03 44 96 31 00