

MANGER SAIN, LOCAL ET DE SAISON

RELEVEZ LE DÉFI
ALIMENTATION !



DÉCLICS
ENSEMBLE POUR LE CLIMAT

INTRODUCTION

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** : si nous mangeons toujours plus diversifié et plus sûr, nous cuisinons moins, mangeons toujours plus vite et de moins en moins souvent à la maison. Certaines de 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.

Ce guide a été rédigé comme support au Défi Alimentation Déclics. Ce dispositif propose un parcours écocitoyen complet en matière de transition écologique qui explore également d'autres thématiques : l'énergie, l'eau et les déchets.

Entre état des lieux et pistes d'action, ce guide invite à découvrir différents enjeux du système alimentaire, propose des outils et des ressources pour **expérimenter de nouvelles habitudes** plus sobres et ainsi parvenir à relever les challenges proposés. Peu importe d'où l'on part, c'est de progresser ensemble qui compte !

Ces ressources sont utilisables en dehors du Défi Alimentation, pour quiconque souhaite s'alimenter sainement, avec des produits de qualité, **locaux, et de saison sans augmenter son budget !**

TABLE DES MATIÈRES

CHALLENGE 1 je planifie mes repas de la semaine	06
CHALLENGE 2 je mange au moins un repas fait maison par jour	08
CHALLENGE 3 je fais pousser une partie de mon alimentation	10
CHALLENGE 4 j'achète au moins 3 produits de ma consommation courante en vrac, consignés et/ou sans emballage	12
CHALLENGE 5 je cuisine mes restes alimentaires	14
CHALLENGE 6 je passe une semaine sans consommer de produits importés (hors France)	16
CHALLENGE 7 je réduis ma consommation de sucres libres	18
CHALLENGE 8 je remplace trois produits de ma consommation courante par des produits labellisés	20
CHALLENGE 9 j'intègre un repas végétarien par jour	22
CHALLENGE 10 je m'approvisionne en circuits courts près de chez moi	24
CHALLENGE 11 je cuisine une recette de saison par jour	26
CHALLENGE 12 je m'engage dans un projet collectif en faveur de l'alimentation durable	28



CHALLENGE 1

JE PLANIFIE MES REPAS DE LA SEMAINE

En France, l'alimentation est le deuxième poste de dépense des ménages et représente un budget mensuel conséquent. Or, quand nous avons les yeux plus gros que le ventre, nous risquons aussi d'acheter trop et de gaspiller, et au passage, de faire exploser notre budget !

Anticiper ses repas avant de faire ses courses peut donc permettre (au-delà d'éviter la consommation de produits pas toujours bons pour la santé) de générer moins de déchets, de réduire les dépenses et de limiter le gaspillage de ressources naturelles.

LES CHIFFRES-CLÉS

4704 €

budget annuel moyen des Français dédié à l'alimentation (hors restaurants) en 2023¹, soit 392 €/mois.

75 %

proportion du budget alimentaire total dédié aux repas à domicile en France².

30 %

part des personnes interrogées par l'INSEE déclarant grignoter entre les repas³.

30 kg

quantité moyenne de denrées alimentaires gaspillées par un Français chaque année à domicile, dont 7 kg encore emballées, ce qui représente un coût de 100 € par an et par personne pour un foyer⁴.

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 » qui sont trop importants par rapport à ce que l'on mange réellement et qui pourraient se perdre.
- **Insérer plus de diversité dans son alimentation** en pensant à l'avance 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 davantage conscience de ses stocks et des produits nécessaires à la réalisation des menus.
- **Cuisiner à l'avance** pour éviter la fatigue décisionnelle du soir, le manque d'entrain pour cuisiner et le repli vers une alimentation rapide.

COMMENT AGIR ?

Pour programmer ses repas de la semaine, quelques petites habitudes à prendre :

- 1 **Établir le programme des activités de la semaine** pour savoir combien et quels types de repas cuisiner : pique-nique, dîner, etc.
- 2 **Avant d'acheter, regarder les ingrédients disponibles chez soi**, vérifier leur date limite de consommation⁵, pour éviter le gaspillage et faire des économies.
- 3 **Lister ses envies** alimentaires pour ne pas oublier de se faire plaisir !
- 4 En fonction de son programme d'activité et des types de repas à préparer, **choisir des recettes qui font envie** et les répartir tout au long de la semaine, de façon à varier les recettes à base de protéines, féculents ou produits frais pour ne jamais se lasser.
- 5 **Faire l'inventaire des produits nécessaires** pour les menus de la semaine et **faire ses courses en étant muni d'une liste**. De préférence sans avoir faim pour éviter les achats impulsifs...
- 6 **Cuisiner**, en petite ou grande quantité, le week-end ou la semaine : il n'y a pas de bonne méthode sauf celle que vous préférez !

LES RESSOURCES

Des livres

- *La Révolution du Batch Cooking* d'Anne Loiseau
- *En 2h je cuisine pour toute la semaine* de Caroline Pessin

Sur internet

Des menus chaque semaine sur internet : Mangerbouger.fr, Cuisine Addict, Jow.

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

¹ Les Français et le budget alimentation, Sondage OpinionWay pour Sofinco, Février 2023.

² Insee, enquête « Cinquante ans de consommation alimentaire : une croissance modérée, mais de profonds changements » 2015, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1379769>

³ Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281016>

⁴ ADEME, « État des masses des pertes et gaspillage alimentaires : état des lieux par étapes de la chaîne alimentaire » 2016, <http://r485633301.racontr.com/index.html>

⁵ Sur les produits alimentaires, la date limite de consommation (DLC) indique une limite impérative, et se reconnaît par la mention « à consommer jusqu'au » suivie d'une date. La date de durabilité minimale (DDM), qui est indiquée après la mention « à consommer de préférence avant », indique que la denrée peut avoir perdu, une fois la date passée, une partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant présenter un risque, à condition que son emballage n'ait pas été altéré.



CHALLENGE 2

JE MANGE AU MOINS UN REPAS FAIT MAISON PAR JOUR

Les plats industriels cuisinés, ou produits ultra-transformés, semblent avoir de nombreux avantages : déjà prêts et pratiques, faciles à glisser dans un sac, ils représentent un gain de temps. Pourtant, certains contiennent aussi trop de sel, de sucre, de gras, d'additifs et peuvent être nocifs pour la santé ! Plusieurs études réalisées dans différents pays du monde ont prouvé que la consommation de ces produits ultra-transformés pouvait

augmenter le risque d'obésité, le taux de cholestérol, les maladies cardiovasculaires ou les cancers. De plus, ils sont relativement coûteux... La plupart de ces plats peuvent facilement être réalisés à la maison. Avec un peu d'organisation et de temps, ketchup, pâte à tarte, cordon bleus et autres plats et sauces cuisinés maison régaleront vos papilles !

LES CHIFFRES-CLÉS

12 à 15 %
part du budget des ménages français consacrés à l'alimentation, hors restaurants et bars¹.

3 %
part du budget des ménages français consacrés à l'achat de plats préparés (hors restaurants). Plus de 80 % des français en achète et 58 % considèrent que cela présente des risques pour la santé².

-25 %
diminution du temps passé à préparer des repas entre 1986 et 2010³.

80 %
part des aliments ultra-transformés dans l'offre globale des supermarchés⁴.

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

- Discerner les aliments transformés que l'on peut facilement préparer soi-même.
- Prendre conscience des additifs présents dans les produits transformés.
- Découvrir de nouvelles recettes.

LES RESSOURCES

Des livres & guides

- *Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai* d'Anthony Fardet
- *Cuisiner simple et bon* de Bruno Couderc et Gilles Daveau

Sur internet

La fabrique à menus : Manger Bouger

COMMENT AGIR ?

Pour commencer à cuisiner du fait maison, quelques informations peuvent s'avérer bien utiles :

- 1 S'équiper d'un peu de matériel de cuisine** ou **choisir des recettes appropriées** au matériel que vous avez et à votre envie. Rien ne sert de se lancer dans des préparations trop complexes au risque de se décourager et de ne pas réussir à cuisiner pour la semaine entière. Le plus simple peut être le meilleur !
- 2 Faire un plan de repas** pour organiser au mieux les plats (de l'entrée au dessert) à préparer dans la semaine selon le temps disponible pour cuisiner. Il est plus facile de se lancer dans l'aventure en étant organisé.
- 3 Cuisiner pour plusieurs jours** (batchcooking) : un jour par semaine, prendre le temps de cuisiner en grande quantité les plats, desserts et goûters et, si possible, en congeler une partie pour pouvoir les consommer au fur et à mesure.
- 4 Faire une liste de courses avec thématiques** : le frais (fromage, crème fraîche, tofu...), l'épicerie (farine, sucre, œufs, etc.), les fruits et légumes.
- 5 Repérer et privilégier les restaurants présentant le logo « fait maison »**, signalant que les plats sont cuisinés à partir de produits frais ou bruts ou de produits traditionnels de cuisine.

Des applications

- *Yuka* pour scanner les aliments et connaître leurs ingrédients
- *Etiquetable* pour découvrir les fruits et légumes de saison et des recettes équilibrées
- *Frigo Magic* pour improviser rapidement une recette maison avec ce qui se trouve dans le frigo

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

¹Inserm, Consommation d'aliments ultra-transformés et risque de cancer, 2018 <https://presse.inserm.fr/consommation-daliments-ultra-transformes-et-risque-de-cancer/30645/>
²France Agrimer, Achat et dépenses de ménages en plats préparés : Principales évolutions entre 2008 et 2017, 2019 <https://www.franceagrimer.fr/filiere-peche-et-aquaculture/Actualites/2020/Etude-sur-les-Achats-et-dépenses-de-menages-en-plats-prepares-Principales-evolutions-entre-2008-et-2017>
³INSEE, 2012 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281016#consulter>
⁴Institut National de la Consommation, 2020 <https://www.inc-conso.fr/content/aliments-ultra-transformes-pourquoi-les-eviter-avec-le-reseau-des-ctrc>



CHALLENGE 3

JE FAIS POUSSER UNE PARTIE DE MON ALIMENTATION

Fruits, légumes, céréales... Les végétaux sont au cœur de notre alimentation. Pourtant, ils ne sont pas toujours au cœur de nos pré-occupations : on les achète souvent machinalement, sur un marché ou sur les étals des supermarchés, sans toujours faire attention à leur provenance, sans connaître leur histoire et sans avoir participé à leur culture. Pourtant jardiner, même de temps en temps, en faisant pousser ne serait-ce que quelques herbes aromatiques, présente de nombreux avantages : retrouver un lien et un contact physique avec la nature, lutter contre le stress,

manger sainement, se reconnecter avec les saisons, créer des réserves de biodiversité... Que ce soit sur un rebord de fenêtre ou un balcon, dans son jardin personnel ou un jardin partagé, il existe de nombreuses façons de produire ses propres aliments. Différents modes de production existent pour s'adapter à la place dont on dispose. De la même manière, selon ses goûts et la saison, jardiner est aussi un bon moyen de découvrir de nouvelles variétés de fruits, légumes ou herbes aromatiques grâce à la diversité des semences payannes.

LES CHIFFRES-CLÉS

9
nombre d'espèces végétales qui composent les deux tiers de la production alimentaire mondiale aujourd'hui, sur 6 000 ayant été cultivées par l'humanité au cours de son histoire¹.

6 000
Nombre d'espèces ayant été cultivées pour l'alimentation par l'humanité au cours de son histoire¹.

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

- Produire en fonction de la place disponible et du temps à y accorder.
- Prendre plaisir à cuisiner ses propres produits et faire des économies.
- Découvrir des variétés anciennes qu'on ne trouve pas dans les commerces classiques.
- Apprendre à faire soi-même et à utiliser de nouvelles techniques.

LES RESSOURCES

Des livres

- *Mon potager d'appartement* de Zia Allaway
- *Mon balcon en permaculture* de Hervé Chabert
- *Débuter son potager en permaculture* de Nelly Pons et Pome Bernos
- *Les cultures associées au potager - guide visuel des bonnes associations* de Christophe Flubacher

Un film

Ceux qui sèment, de Pierre Fromentin, 2015

COMMENT AGIR ?

Quelques astuces et conseils pour produire une part de son alimentation :

- 1 Se procurer le matériel nécessaire.** Il est possible de faire du troc : peut-être que des membres de votre équipe par exemple disposent de terre, de pots ou de graines à troquer.
- 2 Définir ce que vous allez planter et l'espace que vous avez à disposition :** herbes aromatiques, fruits, légumes, graines germées ? À partir d'une graine, d'un plant, d'une bouture ? Un pot de basilic se plaira parfaitement sur le rebord d'une fenêtre. Les tomates seront plus exigeantes et auront besoin de beaucoup de soleil !
- 3 Se renseigner et choisir la bonne manière de planter les graines et de s'occuper des plantes :** faut-il les planter en pleine terre, réaliser des boutures ou faire des semis ?
- 4 Faire grandir ses plants sans utiliser de produits chimiques.**
- 5 Profiter des fruits de son travail** et les consommer au quotidien !

Sur internet

- Des calendriers de semis, plantation et repiquage au potager
- Des calendriers des événements sur le thème des plantes et du jardin en France
- Chaînes vidéo en ligne de jardiniers à suivre, mois par mois, ou pour apprendre à bouturer et planter vos herbes et vos plantes !

**RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES
SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !**

¹FAO (2019) State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture. FAO, Rome.



CHALLENGE 4

J'ACHÈTE AU MOINS 3 PRODUITS EN VRAC, CONSIGNÉS ET/OU SANS EMBALLAGE

Les emballages ont un impact sur l'environnement : ils sont généralement en plastique et ont besoin d'énormément d'eau, d'énergie et produits chimiques pour être fabriqués. De plus, ils sont bien souvent à usage unique et peu recyclables ! De ce fait, seulement une partie de ces emballages sont recyclés après leur utilisation, tandis que les autres sont brûlés ou enfouis avec les ordures ménagères, pouvant entraîner pollution de l'air et des sols. N'oublions pas non plus que de nombreux emballages plastiques sont abandonnés dans la nature et constituent une source de pollution parfois invisible mais très néfaste pour

les écosystèmes. D'un point de vue santé, les emballages en plastique, polystyrène ou aluminium ont aussi leur lot d'inconvénients, notamment les perturbateurs endocriniens (bisphénol A par exemple) qui affectent le métabolisme et le système hormonal. Diminuer la consommation de produits emballés est une solution pour réduire l'impact de l'alimentation sur l'environnement et prendre soin de sa santé. Le vrac permet également d'acheter la juste quantité, et d'éviter ainsi le gaspillage alimentaire. L'achat de denrées alimentaires en vrac, consignées ou sans emballage a donc tout pour plaire !

LES CHIFFRES-CLÉS

25,8 millions de tonnes quantité de déchets plastiques produits en Europe chaque année, dont 150 000 à 500 000 tonnes se retrouvent dans les océans¹.

50 % c'est la part du volume d'ordures ménagères dédiée aux emballages alimentaires².

3 litres quantité d'eau nécessaire pour fabriquer une bouteille d'eau d'1 litre. Et plus de 10 cl de pétrole³.

+ 41 % croissance annuelle moyenne de l'achat en vrac en valeur, par an depuis 2013⁴.

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

- Réduire les déchets et emballages jetables.
- Découvrir de nouvelles manières et éventuellement de nouveaux lieux pour faire ses courses.
- Prendre soin de sa santé en limitant les emballages contenant des produits nocifs !

LES RESSOURCES

Des livres

- *La famille sans supermarché* de Chloé Landriot
- *Famille (Presque) Zéro déchet* de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret

Sur internet

Cartes des adresses zéro déchet de Zero Waste France, des épicerie de Réseau vrac.

Des applications

Consovrac, application qui géolocalise les magasins de vrac

COMMENT AGIR ?

Les courses en vrac n'ont rien de compliqué avec certaines astuces :

- 1 **S'équiper de bocaux et emballages réutilisables en verre** qui permettront de stocker les produits alimentaires. D'anciens bocaux vides (confitures, conserves, etc.) peuvent tout à fait faire l'affaire et éviter un achat !
- 2 **Avoir plusieurs sacs en tissu avec soi** pour être toujours paré à acheter des produits sans emballage.
- 3 **Prendre des boîtes hermétiques** lorsque l'on se rend chez le boucher, le fromager, etc. De plus en plus de commerçants acceptent de servir leurs clients dans ces contenants réutilisables plutôt que dans des barquettes en plastique jetables. Il est possible de les repérer grâce au logo « Zero Waste » sur leur vitrine.
- 4 **Privilégier les produits frais** achetés au marché en apportant ses propres contenants. Fruits, légumes, viandes, oeufs, produits d'épicerie peuvent être plus facilement achetés en vrac, sans emballage.
- 5 **Organiser ses repas et préparer une liste de courses**, car en connaissant les quantités que l'on souhaite acheter, il est plus facile de choisir les contenants à prendre avec soi.

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

Des vidéos

- *Supermarchés : et si on en finissait avec le plastique ?* - émission Tout compte fait, France 2, 2018
- *Aux déchets, citoyens !* - Documentaire, Public Sénat, 2017
- *La planète malade du plastique* - Emission Le Dessous des cartes, Arte, 2020

¹Fondation Heinrich Böll, Atlas du plastique, 2020 <https://fr.boell.org/fr/2020/02/24/atlas-du-plastique>

²Réduire les déchets d'emballages : pourquoi et comment ?, consulté le 30/03/2023 <http://www.cniid.org/Reudre-les-dechets-d-emballages-pourquoi-et-comment>

³L'eau en bouteille, site internet planetoscope.com, 2012 <https://www.planetoscope.com/consommation-eau/340-litres-d-eau-en-bouteille-consommation-dans-le-monde.html>

⁴Réseau vrac, Commerces spécialisés vrac, caractéristiques et perspectives d'un nouveau modèle de distribution, 2020 https://reseauvrac.org/IMG/pdf/200904_synthese_vf-compresse.pdf



CHALLENGE 5

JE CUISINE MES RESTES ALIMENTAIRES

Les « restes » de repas constituent le plus gros poste de gaspillage alimentaire des Français, à domicile ou à l'extérieur (en cantine d'entreprise, au restaurant, etc.).

Cela a de nombreux impacts : gaspillage de ressources naturelles, bilan carbone très important, pertes financières pour les ménages, etc.

La cuisine des restes est issue d'une longue tradition culinaire des classes modestes pour

sublimer les plats délaissés ou les conserver plus longtemps sans réfrigérateur. D'ailleurs, de nombreux plats qui appartiennent aujourd'hui au patrimoine culinaire sont au départ des astuces de récupération : la paëlla, le hachis Parmentier, le pain perdu et autres ragoûts et bouillons !

LES CHIFFRES-CLÉS

55 %
part du gaspillage alimentaire des foyers due aux restes jetés¹.

20 kg
c'est le poids, par an et par habitant, du gaspillage alimentaire dû aux repas pris à l'extérieur du foyer². Le gaspillage est environ 4 fois plus faible à domicile qu'à l'extérieur.

30 kg
c'est le poids de déchets alimentaires par an et par habitant que l'on trouve dans les ordures ménagères et assimilées, dont 7 kg de produits alimentaires encore emballés¹.

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

Cuisiner ses restes alimentaires peut permettre de :

- Réduire le gaspillage alimentaire au quotidien.
- Réduire son budget alimentaire en limitant la perte de denrées achetées.
- Apprendre à cuisiner des produits inhabituels ou déclassés.

LES RESSOURCES

Des livres

- *Je cuisine les restes et je fais des économies* d'Aurélie Jeannette
- *Ne jetez rien : lorsque les restes deviennent des ingrédients* de Gunter Beer
- *La Famille (Presque) Zéro Déchet*, Bénédicte Moret et Jérémie Pichon, 2016

Des applications

- Des applis pour moins de gaspillage alimentaire : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/applis-moins-gaspillage-alimentaire>

COMMENT AGIR ?

Pour ne plus délaissier de restes alimentaires, quelques gestes s'imposent :

- 1 **Contrôler le contenu du réfrigérateur** avant de faire les courses pour vérifier les aliments déjà présents et à consommer rapidement avant leur péremption³.
- 2 **Faire une liste de courses** pour mieux gérer les quantités et éviter par avance d'avoir trop de restes.
- 3 **Assurer la conservation optimale** des denrées pour que les restes durent plus longtemps : mise au frais, **nouvelle organisation du réfrigérateur**, protection des aliments...
- 4 **Trouver et essayer des recettes de cuisine originales** pour utiliser les restes de plats et d'aliments, comme des tartinades, du pain perdu, des risottos, etc.
- 5 **Se servir en fonction de son appétit** dans les selfs et buffets, et en demandant si nécessaire une portion plus petite au restaurant.
- 6 **Demander de ramener ses restes** avec un doggy bag lorsque le plat n'est pas fini au restaurant.

- À *consommer* pour suivre les dates limites de consommation (DLC) de ses aliments
- *Save Eat* ou *Frigo Magic* pour découvrir des recettes à partir des aliments dans ses placards

Sur internet

- Des informations sur les dates limites de conservation : anses.fr, agriculture.gouv.fr
- Des informations sur le rangement de son frigo : agriculture.gouv.fr, quechoisir.org
- Des idées de recette et d'organisation pour limiter le gaspillage alimentaire : quefaireavec.com, [Ma-recette anti-gaspi](https://Ma-recette-anti-gaspi) (ADEME, 2019) ...

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

¹ADEME, « État des masses des pertes et gaspillage alimentaires : état des lieux par étapes de la chaîne alimentaire » 2016 <http://485633301.racontr.com/index.html>

²Manger mieux, gaspiller moins, ADEME, 2019. À noter : environ 15% des repas sont pris hors foyer (restaurants). Lorsque l'on ramène ce chiffre par repas, on constate qu'il y a beaucoup plus de pertes hors domicile : 138 g de déchets sont produits par repas pris hors foyer contre 34 g de déchets par repas pris à domicile.

³Sur les produits alimentaires, la date limite de consommation (DLC) indique une limite impérative, et se reconnaît par la mention « à consommer jusqu'au » suivie d'une date. La date de durabilité minimale (DDM), qui est indiquée après la mention « à consommer de préférence avant », indique que la denrée peut avoir perdu, une fois la date passée, une partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant présenter un risque pour celui qui la consommerait, à condition que son emballage n'ait pas été altéré.



CHALLENGE 6

JE PASSE UNE SEMAINE SANS CONSOMMER DE PRODUITS IMPORTÉS (HORS FRANCE)

Café, thé, chocolat, ananas, avocat... Autant de produits importés qui se sont glissés dans nos habitudes de consommation sans que l'on y prête attention et qui sont pourtant vecteurs de nombreux enjeux environnementaux, économiques et sociaux. Les produits importés risquent en effet d'avoir parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans nos paniers. Leur transport est parfois réalisé en avion, sans compter qu'ils nécessitent un stockage réfrigéré, également très gourmand en énergie, et que nombre d'entre eux

sont abîmés durant le voyage et jetés avant même d'atteindre les étals. Par ailleurs, les produits importés sans label de commerce équitable ne permettent pas aux consommateurs de connaître les conditions de travail des producteurs. La culture de produits d'exportation consommés dans les pays occidentaux menace également parfois l'équilibre des communautés locales, en encourageant cette agriculture d'exportation au détriment d'une agriculture vivrière ou de la forêt.

LES CHIFFRES-CLÉS

12,3 millions de tonnes quantité de fruits et légumes frais cultivés hors Union Européenne importés en France chaque année. 45 % étant dues à la banane !¹

+ 65 % hausse de la consommation européenne annuelle d'avocats entre 2016 et 2018, atteignant 650 millions de tonnes².

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

limiter sa consommation de produits importés permet de :

- **Réduire** son empreinte carbone et son empreinte écologique alimentaire.
- **Soutenir** une économie locale en privilégiant des produits issus du territoire.

LES RESSOURCES

Sur internet

- [Agribalyse](#), pour les indicateurs environnementaux sur les produits alimentaires.
- Pour évaluer ses connaissances : [FranceInfo, le quizz](#)
- Sur les alternatives aux produits d'importation : [consoglobe.com](#), [blog Ecolo Quest](#)

Une application

- [Etiquetable](#) source d'informations pour s'alimenter autrement, émissions de CO₂ pour mesurer l'impact des produits, idées recettes, etc.

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

¹ Site internet de la Chambre syndicale des importateurs français de fruits et légumes frais, 2020, consulté le 13/03/2023 <https://csifeu/secteur/>

² La consommation d'avocats par les Occidentaux explose, site internet du Figaro, 2019, consulté le 13/01/2021 <https://www.lefigaro.fr/conso/2019/01/22/20010-20190122ARTFIG00236-la-consommation-d-avocats-par-les-occidentaux-explose.php>



CHALLENGE 7

JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE SUCRES LIBRES

Si les glucides (ou sucres) apportent à l'organisme l'énergie nécessaire pour fonctionner ; compte-tenu des risques pour la santé, l'ANSES (l'agence nationale de santé sanitaire) conseille d'en limiter les apports dans notre alimentation à seulement 100g, et pas plus d'une boisson sucrée¹ par jour !

En effet, consommés en excès, les sucres libres (ou ajoutés) peuvent avoir un impact négatif sur la santé : surpoids, obésité, diabète et autres maladies chroniques liées à l'alimentation¹.

On peut distinguer différents types de sucres :

- les sucres dits « intrinsèques » sont ceux

naturellement présents dans les fruits et légumes frais, le miel, le lait...

- Les sucres dits « libres » correspondent aux sucres ajoutés par les fabricants, les personnes préparant les aliments ou les consommateurs.

La plupart des sucres libres que nous consommons sont dissimulés dans des aliments ultra-transformés ou dans des boissons sucrées, et sont souvent qualifiés de « calories vides » (apport de calories sans apport nutritionnel). C'est ceux-là qu'il faut tenter de réduire en premier !

LES CHIFFRES-CLÉS

100g

apport maximal de sucres totaux recommandé par jour².

20 À 30 %

pourcentage de Français ayant des apports en sucres supérieurs à 100 g par jour¹.

20 morceaux

équivalent de sucre que nous mangeons par jour et par personne³.

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

- **Apprendre à reconnaître les différentes formes de sucres** présentes dans les aliments pour mieux choisir ses produits et manger plus sain.
- **Connaître l'impact sur la santé** des différentes composantes de son alimentation.
- **Découvrir d'autres saveurs** permettant de remplacer les sucres libres dans notre alimentation.

LES RESSOURCES

Des livres

- *Sans sucre : 2 semaines 0 % sucres ajoutés*, 2017, Charlotte Debeugny
- *La vérité sur le sucre*, 2018, André Marette
- Rapport de l'Assemblée nationale sur l'[alimentation industrielle](#)

Sur internet

- [Anses, Mangerbouger](#)

COMMENT AGIR ?

Il existe quelques astuces assez simples pour réduire la quantité de sucres dans son alimentation :

- 1 **Connaître la liste d'ingrédients dans lesquels les sucres sont présents** car il existe de nombreux aliments « pièges » : le muesli, le ketchup, les plats industriels, les jus de fruits, les boissons sucrées, les sodas, l'alcool...
- 2 **Cuisiner soi-même ses plats**, desserts, etc. pour contrôler la quantité de sucres libres et, au possible, la supprimer.
- 3 **Remplacer les sucres ajoutés par des alternatives** telles que les épices (cannelle, badiane, clous de girofle, etc.). Si l'arrêt total du sucre est compliqué, d'autres alternatives plus saines que le sucre raffiné existent : sucre non raffiné, sirop d'agave ou d'érable, sucre de fleur de coco, etc.
- 4 **Apprendre à lire les étiquettes** pour déceler plus rapidement la présence de sucres ajoutés.
- 5 **Remplacer les desserts sucrés** par des fruits frais et/ou des yaourts nature.

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

¹ Sucre dans l'alimentation, 2018, <https://www.anses.fr/fr/content/sucres-dans-l'alimentation>

² Actualisation des repères du PNNS : établissement de recommandations d'apport de sucres, Anses, décembre 2016 <https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0186Ra.pdf>

³ Réseau Action Climat, Un coup de fourchette pour le climat, 2015, <https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2017/04/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat-.pdf>



CHALLENGE 8

JE REMPLACE 3 PRODUITS COURANTS PAR DES PRODUITS LABELLISÉS

Alors que les informations se multiplient sur ce qu'il faut manger ou au contraire éviter pour être en meilleure santé, les labels doivent aider à y voir plus clair sur la qualité des produits, à la fois dans leur composition et dans leur mode de production et/ou de transformation. Les produits labellisés doivent respecter un cahier des charges contraignant et font l'objet de contrôles. Parmi eux, on peut citer notamment :

- **Agriculture biologique (AB)** : production garantie sans produit chimique « de synthèse » (pesticides et herbicides, additifs, engrais),

sans OGM et respectueuse du bien-être animal. Produits transformés avec des méthodes non chimiques, additifs limités et arômes naturels uniquement.

- **Label rouge** : garantie de qualité gustative supérieure (production et/ou fabrication).
- **Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)** : produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit. On parle d'AOC sur le territoire français et d'AOP dans l'Union européenne. ...

- **Écolabel pêche durable** : signe de qualité qui valorise la pêche durable. Il certifie que ces produits de pêche répondent à des exigences environnementales, économiques et sociales.
- **Mention « Issu d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale »** : certification qui garantit que les pratiques agricoles préservent l'écosystème naturel et réduisent la pression sur l'environnement (sol, eau, biodiversité...).
- **Commerce équitable** : produits assurant une juste rémunération des producteurs.

Pour découvrir d'autres labels alimentaires, rendez-vous sur : <https://www.ademe.fr/100-labels-environnementaux-recommandes-lademe>



LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

Introduire des produits labellisés dans sa consommation peut permettre de :

- **Découvrir les différents modes de production agricole**, leurs implications sociales, environnementales et leurs bénéfices sur la santé.
- **Apprendre à reconnaître les produits issus des différents modes de production** et comprendre la signification des labels.
- **Adopter de nouvelles pratiques d'achat alimentaire** au regard des enjeux qui nous touchent.

¹Agence Bio, Agreste 2022. https://agreste.agriculture.gouv.fr/agreste-web/download/publication/publie/GraFra2022Chap93/GraFra2022_agriculture-biologique.pdf

²INAO, 2016. <https://www.inao.gouv.fr>

COMMENT AGIR ?

Pour remplacer quelques produits de sa consommation courante, quelques réflexes à adopter :

- 1 **Découvrir la signification des labels** en se renseignant sur les sites internet de l'ADEME ou du ministère de l'Économie.
- 2 **Identifier les produits que l'on souhaite remplacer dans sa consommation courante** (œufs, fruits, légumes, farines, pâtes, riz, viandes, poissons, etc.) et les lieux où se les procurer.
- 3 **Utiliser ces produits dans les recettes prévues pour la semaine.** Pour compenser l'éventuel surcoût de l'achat de produits labellisés et locaux, il est possible de réduire les quantités de viande et de poisson (par portion ou en alternant avec des repas végétariens).

LES CHIFFRES-CLÉS

2,77 millions

nombre d'hectares engagés en production biologique en France en 2021, soit 10,3 % de la surface agricole utile¹.

425

nombre de produits bénéficiant du signe de qualité Label Rouge².

51

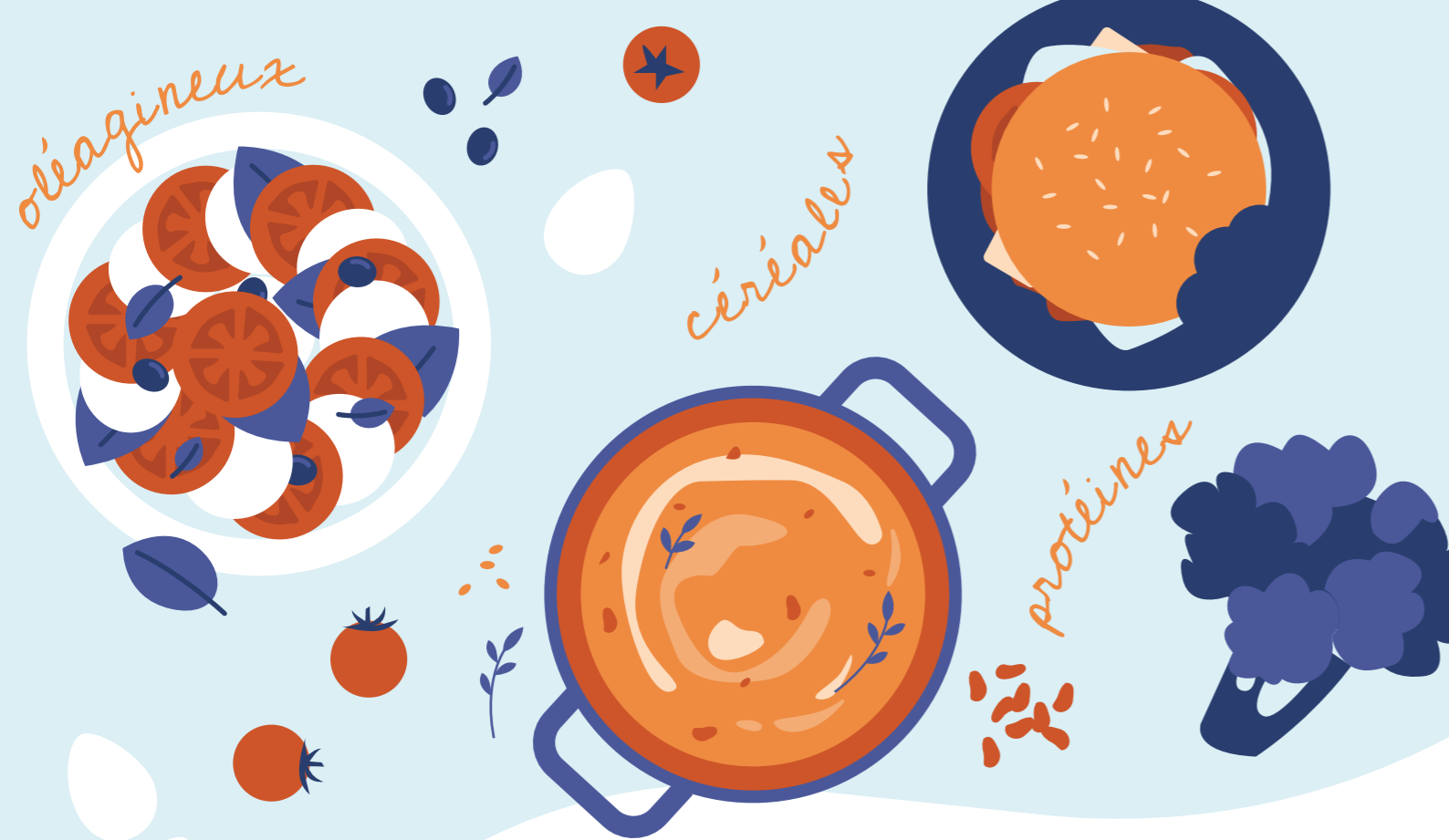
nombre de produits laitiers AOP en France (principalement des fromages) en 2020. On recensait également 44 produits agroalimentaires AOP (fruits, légumes, huiles d'olive, etc.) en 2018².

LES RESSOURCES

Sur internet

- [Comment mieux choisir les meilleurs produits](#), ADEME
- [Les labels environnementaux](#), decryptage ADEME

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !



CHALLENGE 9

J'INTÈGRE UN REPAS VÉGÉTARIEN PAR JOUR

En France, la consommation de viande diminue depuis les années 90, tout en restant un élément important de notre alimentation. De manière générale, les produits animaux ont plus d'impacts environnementaux que les végétaux : plus de consommation d'eau et d'énergie, d'émissions de gaz à effet de serre... L'aspect santé (augmentation des risques de maladies cardiovasculaires, obésité, hypertension) et conditions d'élevage (développement d'antibiorésistances et souffrance animale) sont d'autres raisons fréquentes de la réduction de la consommation de viande. Côté mer, les activités de pêche et d'élevage de poissons ont, elles aussi, un impact environnemental non négligeable : les systèmes de pêche intensive perturbent et déséquilibrent les écosystèmes marins, et sont responsables de la mortalité de nombreuses espèces non ciblées prises dans les filets.

Pour limiter son impact environnemental, et se nourrir de manière équilibrée, durable et diversifiée, on peut donc diminuer sa consommation de produits carnés et augmenter la part de céréales, légumes verts et de légumes secs (pois, lentilles, pois chiches...). Ces derniers présentent de nombreux avantages : leur culture est très économe et enrichit les sols, leur teneur en fibres et en protéines végétales est recommandée pour la santé, et leur faible coût et capacité de conservation les met à portée de tous ! Enfin, pour la consommation animale que vous souhaitez conserver, privilégiez la qualité et le local, avec des produits issus de filières plus durables : labels, viande issue de pâturage, volaille de plein air, poissons de ligne issus de petits bateaux...

LES CHIFFRES-CLÉS

1,5 fois moins
un repas avec 50 g de viande émet 1,5 fois moins de gaz à effet de serre qu'un repas comprenant 100 g de viande. Un repas végétarien émet près de 2 fois moins².

86,2 kg
consommation moyenne de viande par Français chaque année (équivalent carcasse)³. La consommation effective dans l'assiette est quant à elle d'environ 107 g en moyenne/jour/français⁴.

80 %
part des surfaces agricoles françaises utilisées pour la production de viande et de lait⁵.

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

Limiter sa consommation de viande, en alternant repas végétariens et repas « classiques », peut permettre de :

- **Réduire l'impact environnemental de son assiette** : moins de gaz à effet de serre émis, moins de ressources utilisées, etc.
- **Prendre soin de sa santé** en diversifiant son régime et ses apports en protéines, avec une grande variété d'aliments végétaux, riches en fibres, minéraux et vitamines : légumes secs, céréales complètes, fruits et légumes.
- **Faire des économies en diversifiant ses apports en protéines**, car la viande représente une part importante du budget alimentation des foyers.
- **Découvrir de nouvelles recettes et développer son imagination !**

¹Manger bouger pro, 2019 <https://www.mangerbouger.fr/pro/sante/alimentation-19/nouvellesrecommandations-adultes/1111-test-sous-rubrique/rubrique-2-article.html>
²Réseaux Action Climat, Climat : Pourquoi et comment changer notre alimentation ? 2019 <https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2017/04/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat-.pdf>
³WWF, Viande : en consommer moins mais mieux, 2019 https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2020-11/MAJ202011_Etude_Viande-manger-moins-manger-mieux_WWF.pdf
⁴ANSES, INCA3 2017. <https://www.anses.fr/fr/content/inca-3-evolution-des-habitudes-et-modes-de-consommation-de-nouveaux-enjeux-en-mati%C3%A8re-de>
⁵ADEME, Empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France, 2019.

COMMENT AGIR ?

Quelques astuces et conseils pour se lancer dans un régime plus végétal :

- Lister les « difficultés », les caps à dépasser et les solutions** : trouver des recettes végétariennes ou identifier les restaurants proposant une offre végétarienne, etc.
- Diversifier ses placards** pour garder une alimentation riche et variée toute la semaine. Sans viande, poisson ou fruits de mer, il y a encore de quoi faire : légumes secs, céréales, oléagineux, fruits et légumes, etc.
- Diversifier son alimentation** pour apporter au corps les nutriments dont il a besoin. Fer, vitamine B12, zinc, vitamine D et autres se trouvent facilement dans d'autres produits du quotidien ! L'association de légumes secs et de céréales permet d'avoir un apport suffisant en protéines végétales. De bons aliments nutritifs peuvent aussi accompagner les plats et leur donner des apports supplémentaires : graines germées, algues, épices, aromates...
- Prendre le temps de cuisiner** car l'alimentation végétarienne peut être riche, originale et goûteuse ! Et, plutôt que d'acheter des alternatives végétariennes déjà faites et onéreuses, pourquoi ne pas essayer de les cuisiner soi-même ? Falafels, feuilles de vignes, dahl de lentilles, burger de légumes...

LES RESSOURCES

- Des livres**
- *Faire connaissance avec les légumes* de Xavier Mathias
 - *Manger sain et durable, de notre assiette à la planète* de Denis Lairon
 - *Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses* de Good Planet
 - [Guide du Consommateur Responsable](#) (de produits animaux), de l'ONG CIWF

- Sur internet**
- Regroupant plusieurs dizaines de blogs culinaires végétariens et des idées de recettes : veganwiz.fr, biodelices.fr, 1,2,3.veggie.fr,...

- Des applications**
- *Vege Tables* ou *HappyCow* pour trouver facilement des adresses végétariennes.

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !



CHALLENGE 10

JE M'APPROVISIONNE EN CIRCUITS COURTS PRÈS DE CHEZ MOI

Un circuit court est un mode de commercialisation de produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par le biais d'un seul intermédiaire.

Alors que l'organisation du système alimentaire a ajouté de nombreux intermédiaires dans les circuits de distribution au cours des dernières années, acheter en circuit court vise à recréer une relation entre consommateurs et producteurs, et à assurer une juste rémunération de ces derniers.

Pour aller plus loin : des circuits courts qui sont également « de proximité » permettent en général de favoriser la consommation de produits de saison, de réduire les distances de transport des produits, et donc de réduire l'impact environnemental (même si ce n'est pas systématique).

Consommer des produits de proximité, en circuit court, est donc favorable à tous : producteur, consommateur et pour l'environnement !

LES CHIFFRES-CLÉS

- 1** nombre maximum d'intermédiaires entre producteur et consommateur dans un circuit court.
- 23 %** part d'agriculteurs commercialisant en circuits courts en France, en 2020¹.
- 30 %** part du transport de marchandises en France consacré aux denrées agricoles et alimentaires².

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

- Réaliser ses achats alimentaires en circuits courts de proximité et magasins spécialisés peut permettre de :
- **Découvrir le modèle agricole et économique des circuits courts** ainsi que leurs nombreuses formes près de chez soi.
 - **Comprendre d'où viennent et comment ont été produits nos aliments**, ainsi que leurs impacts.
 - **Adopter de nouveaux modes d'achats**, avec une production locale participant à l'économie de son territoire.

LES RESSOURCES

- Des livres**
- *S'engager dans une AMAP*, Françoise Vernet et Marie-Noëlle Himbert
 - *Et si on mangeait local ? Ce que les circuits courts vont changer dans mon quotidien*, Patrick Philipon
 - *Paysans semeurs et éleveurs* de Laurence Dessimouli

- Sur internet**
- De nombreux sites proposent des solutions pour acheter en circuits courts : Cagette.net, Bienvenue-a-la-ferme.com, laruquequiditoui.fr, marches-producteurs.com, drive-fermier.fr...
 - Le site internet de votre collectivité (commune, communauté de communes, métropole...) peut aussi proposer des adresses pour acheter en circuits courts !

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

¹INSEE, Des circuits courts plus présents à proximité des bassins de vie denses, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/7615923>
²ADEME, Mieux manger, moins gaspiller, moins polluer, 2019 <http://multimedia.ademe.fr/animations/alimentation/>



CHALLENGE 11

JE CUISINE UNE RECETTE DE SAISON PAR JOUR

Aujourd'hui, on trouve de tout sur les étales, et en toute saison, comme l'illustre la tomate disponible toute l'année, dans les rayons des supermarchés comme dans les sandwichs. Pourtant, manger hors saison a un impact environnemental non négligeable, par le biais du transport lorsque l'on importe des produits qui viennent de loin et/ou par celui de la production lorsqu'on les cultive sous serres chauffées.

Le mode de production et le transport des produits hors saison impactent aussi leur goût et leur valeur nutritionnelle, lorsqu'ils sont cueillis avant maturité pour être transportés sur de longues distances ou traités pour leur conservation.

Cuisiner de saison, c'est aussi une occasion de déployer sa créativité en se réappropriant des légumes souvent délaissés !

LES CHIFFRES-CLÉS

1,45 kg

gaz à effet de serre émis par une production en serre chauffée hors saison, contre 0,14 kg par une serre non chauffée en saison¹.

10 à 20 fois

un fruit importé hors saison par avion consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et en saison².

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

Cuisiner des recettes de saison peut permettre de :

- **Réduire l'impact environnemental de son assiette.**
- **Prendre soin de sa santé** en ayant un régime alimentaire composé de produits à haute valeur nutritionnelle et de saison : des fruits et légumes riches en minéraux et en vitamines l'hiver, d'autres riches en eau l'été !
- **Expérimenter des recettes savoureuses** en cuisinant des produits locaux de manière originale.

LES RESSOURCES

Application

- [Étiquetable](#) pour découvrir les fruits et légumes de saison et des recettes équilibrées

Sur internet

- Divers calendriers et guides pour manger de saison se trouvent en ligne :

COMMENT AGIR ?

Pour programmer ses repas de la semaine, quelques habitudes à prendre :

- 1 **Apposer un calendrier des saisons sur son réfrigérateur** pour facilement reconnaître les produits locaux de saison : fruits, légumes, mais aussi viandes, fromages et poissons.
- 2 **Rechercher des recettes de saison** pour cuisiner de bons plats à partir des produits frais.
- 3 **Organiser ses achats en fonction des recettes** et identifier des points de vente où les acheter. À noter : des points de vente (certains magasins bios, producteurs locaux sur les marchés...) ne vendent que des produits de saison, facilitant ainsi les achats.
- 4 **Anticiper les prochaines saisons en conservant ses aliments**, en préparant des confitures ou des conserves, seul, en famille ou avec des amis !
- 5 Pour les produits hors-saison, **compléter si besoin ses achats avec des fruits ou légumes en conserve ou surgelés** : attention cependant à bien privilégier ceux qui ne comportent pas d'additifs !

[Le calendrier de saison](#) (fruits, légumes, poissons et fromages) de Manger Bouger, [le guide de la consommation de saison](#) de Greenpeace, [Le Calendrier des fruits et légumes de saison](#) de l'ADEME

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

¹Réseau Action Climat, Un coup de fourchette pour le climat, 2015, <https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2017/04/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat-.pdf>

²Fondation Nicolas Hulot, 2019, <https://www.fnh.org/privilegier-les-fruits-et-legumes-de-saison-et-en-meme-temps-accompagner-la-relocalisation-et-la-diversification-de-l'alimentation-durable-en-france/>



CHALLENGE 12

JE M'ENGAGE DANS UN PROJET COLLECTIF

Contribuer à rendre notre système alimentaire plus durable, ce n'est pas uniquement une démarche individuelle : l'aventure peut aussi être collective !
 Selon les causes qui nous tiennent à cœur, il existe de multiples manières de s'engager : en donnant du temps pour lancer une initiative, en contribuant à un projet existant, en faisant un don ou en profitant d'événements nationaux et en les déclinant localement.
 S'engager dans un projet collectif, c'est aussi une manière de découvrir les nombreux en-

jeux qui se cachent derrière la notion d'alimentation saine et durable. En échangeant avec les membres de son association ou de son collectif, on peut construire une vision plus complète du système alimentaire, prenant en compte sa dimension sociale, économique ou environnementale, son impact sur la santé mais aussi les enjeux de solidarité locale et internationale avec les personnes qui produisent ce que l'on consomme... pour ainsi contribuer collectivement à l'amélioration du système alimentaire !

LES CHIFFRES-CLÉS

20 millions
 nombre de bénévoles en France en 2019¹.

25 %
 part des Français donnant de leur temps bénévolement dans une association².

LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

- Prendre conscience de la dimension collective du système alimentaire.
- Identifier les différentes manières de s'engager en faveur de l'alimentation durable près de chez soi.
- Partager avec d'autres personnes des idées, conseils et motivations pour contribuer à la durabilité du système alimentaire.

LES RESSOURCES

Livres

• *Redonner du pouvoir à son argent*, Julien Vidal

Sites

- [Terre de liens](#) : foncière citoyenne pour les porteurs de projets agricoles.
- [Blue Bees](#), [Miimosa](#), plateformes de financement participatif dédiées à l'agriculture, à l'agroécologie et à l'alimentation responsable.

COMMENT AGIR ?

Pour s'engager dans un projet collectif, plusieurs options s'offrent à nous :

- 1 Devenir bénévole** : jardins collectifs, associations d'aide alimentaire, centres sociaux et associations de quartiers proposant des ateliers en lien avec l'alimentation, groupements d'achats ou autres systèmes de vente en circuit court, etc.
- 2 Faire un don pour un projet** qui a du sens et investir dans l'alimentation durable : plateformes de financement participatif, foncières citoyennes.
- 3 Participer à une action collective** (ou l'organiser à plusieurs !) en faveur de l'alimentation durable : manifestation, projection de film ou de documentaire, etc.

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR LA PLATEFORME DÉCLICS !

¹L'évolution de l'engagement bénévole associatif en France, de 2010 à 2019 https://www.francebenevolat.org/sites/default/files/DOCUMENTATION/ETUDE_Evol%20p%20C3%A9n%20C3%A9volat%20associatif%20en%202019_DEF.pdf
²Étude sur l'engagement bénévole des Français, Recherches & Solidarités, 2019. Infographie : le Bénévolat en France en 2019

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Ce guide a été réalisé dans le cadre du programme Déclics avec l'aide de l'ADEME



Soutenu
par



**RETROUVEZ VOTRE DÉFI SUR
WWW.DEFIS-DECLICS.ORG**

Pour toute question sur les défis Déclics :

contact@defis-declics.org

Suivez-nous sur Facebook :

[@defisdeclics](https://www.facebook.com/defisdeclics)