

# Le défi d'une alimentation plus vertueuse

Communiqué de presse - 08 mars 2022



**Votre défi, si vous l'acceptez : Tendre vers une alimentation plus sobre et durable, bonne pour tous... et pour la planète ! accompagné par l'ALEC SQY...**

**Du 1er avril au 31 mai 2022**, rejoignez-nous pour découvrir qu'il est possible d'adopter une alimentation saine, savoureuse et responsable sans augmenter son budget alimentaire !

## En quoi consiste le Défi Alimentation ?

De manière ludique et conviviale, seul, en équipe, entre amis ou en famille, l'objectif de ce défi est de relever chaque semaine un challenge pour prendre conscience de l'impact de notre alimentation et des moyens d'agir dans notre quotidien. Tout en **se faisant plaisir et en conservant un budget constant**, il est possible de réduire l'impact de sa consommation sur la planète !

Vous serez **accompagnés tout au long du défi** grâce à des ressources pédagogiques, des conseils, infographie, rencontres...

## Plusieurs sous-objectifs à la clef :

- Préserver **sa santé** en passant par une **alimentation variée et équilibrée**
- Consommer **local**, parce que c'est aussi **agir pour les acteurs de son territoire**
- **Éviter le gaspillage** alimentaire pour soi et en faveur de l'environnement
- S'amuser et mettre en place de **nouvelles habitudes en famille**
- **Éduquer les enfants...** sans les embêter !
- **Partager des moments agréables, conviviaux et utiles** entre voisins, collègues, ...ou autres !

## Qui peut participer au Défi ?

Il est ouvert à tous les habitants des territoires couverts par l'ALEC SQY en Sud Yvelines soit :

- la Communauté d'agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines
- la Communauté de communes de la Haute Vallée de Chevreuse
- la Communauté de communes Coeur d'Yvelines
- la Communauté d'agglomération de Versailles Grand Parc
- la Communauté de communes de Rambouillet Territoires.

## Comment participer ?

Avant de débiter le défi, vous serez invité à répondre à un diagnostic initial pour déterminer vos habitudes et dresser votre profil mangeur. Les résultats vous permettent de vous situer sur un axe avec vos points forts et points à améliorer pendant le défi.

- Vous prenez connaissance et participez au mieux aux 8 challenges proposés sur 8 semaines.
- Après chaque challenges, vous remplissez un formulaire de validation vous faisant gagner des points.
- Vous remplissez à la fin du défi le diagnostic final pour mesurer l'évolution de vos pratiques.

Contact presse : Laurence Mondon - ALEC SQY - 01 34 52 26 34 - [communication@alecsqy.org](mailto:communication@alecsqy.org)

Contact projet : Morgane Deschamps - ALEC SQY - 01 34 52 26 34 - [defis@alecsqy.org](mailto:defis@alecsqy.org)

**Inscription :** <https://defis-declics.org/fr/mes-defis/defi-alimentation-sud-yvelines/>

### L'ALEC SQY en bref

L'Agence locale de l'énergie et du climat de Saint-Quentin-en-Yvelines est à la disposition de tous les habitants des sud et centre Yvelines pour leur apporter des conseils pratiques, neutres et gratuits sur les moyens de réduire leur facture énergétique tout en préservant l'environnement. En plus de sa mission d'Espace Conseil France Rénov' pour le grand public, l'ALEC est spécialisée dans la sensibilisation et formation dans les domaines de l'énergie et l'environnement, les conseils et soutiens techniques en énergétique pour les collectivités locales et les entreprises, l'accompagnement des maîtres d'ouvrage sur le montage des volets énergie et environnement de leurs projets. L'ALEC SQY a eu 20 ans en 2021.