

# Rejoignez une équipe et relevez le Défi !

5<sup>e</sup> édition

Manger bioetlocal  
à budget maîtrisé,  
c'est possible !

Atelier cuisine, visite de ferme,  
atelier diététique, informations  
nutritionnelles, partage  
d'astuces et d'expériences ...

De janvier à juillet 2026

Une équipe se constitue près  
de chez vous, rejoignez-là !  
**Ouvert à tous et gratuit !**



**Foyers**  
à alimentation  
positive



[www.foyersaalimentationpositive.fr](http://www.foyersaalimentationpositive.fr)

toulouse  
métropole



FRANCE  
NATION  
VERTE  
Agriculture - Mobiliser - Accueillir



## Pour qui ?

Toutes les personnes intéressées (seules, en couple, foyers avec ou sans enfants, colocations...).

4 équipes seront constituées sur la métropole toulousaine pour tenter de relever simultanément le défi.

## Pour y arriver :

Des animations conviviales sont proposées durant le défi :

- événement de lancement : rencontre des équipes le 17 janvier 2026
- visite d'une ferme bio en vente directe
- atelier avec une nutritionniste sous forme d'*escape game* diététique
- atelier cuisine pour préparer des recettes saines, rapides et gourmandes
- atelier sous forme d'enquête sur les étiquettes et labels
- atelier au choix des participants
- événement de clôture festive
- avec remise des prix (6 juillet)

## Mais aussi :

Des "Mini défis" à réaliser en parallèle des ateliers collectifs, pour progresser pas à pas chez soi.

## Informations et inscription

Votre structure-relai de proximité :

### Centre social Jolimont-Soupetard

11 Av. de l'Observatoire, 31500



stephanie.calestroupat@mairie-toulouse.fr



manon.trova@mairie-toulouse.fr



05 31 22 94 84

.....  
**OU INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR**  
**foyersalimentationpositive.fr**  
.....

Plus d'infos auprès de Bio Ariège-Garonne



constance.malard@bio-occitanie.org

