

Économie et société Économie en Vendômois

# Défi pour mieux manger et mieux consommer



Le Petit Vendômois • il y a 21 heures 🔥 58 📖 Temps de lecture 1 minute



**L**e Défi Alimentation, édition 2024, est lancé jusqu'en juillet avec un premier atelier déjà effectué. C'est un projet mené par la ville de Vendôme en partenariat pour l'animation de l'association Athena et coordonné par la Région Centre Val-de-Loire au travers de Graine Centre-Val-de-Loire.

Un défi qui, pour résumer, est axé sur une alimentation plus respectueuse et surtout sans augmenter son budget. «L'idée est bien de consommer sain, de saison et local sans augmentation de son panier. Pour arriver à cela, il y a une multitude d'astuces que l'on propose d'exposer au fil d'ateliers gratuits, des rendez-vous mensuels autour de thèmes variés comme notre atelier anti-gaspi ou celui autour de la cuisine des plantes sauvages» détaille Lénaïg Le Nen, de l'association Athena.

Et puis, si vous possédez un bout de jardin, pourquoi ne pas démarrer une petite culture potagère ? tous les conseils de base peuvent vous être donnés. «Avec une centaine de personnes qui avait participé au moins à un atelier lors de l'édition 2023, c'est un véritable succès qui pourrait se traduire

par un attrait de plus en plus marqué pour consommer autrement à l'heure de l'inflation» insiste Béatrice Arruga, adjointe à la mairie de Vendôme en charge du programme à l'alimentation. Un enjeu économique évidemment mais également écologique. «La cuisine se transmet de génération en génération et, au travers de ces ateliers proposés à une douzaine de personnes, gratuitement et sur réservation dans des lieux à chaque fois différents, les changements d'habitude s'opèrent» conclut Laurent Brillard, maire de Vendôme.



Défi Alimentation, Gratuit et sur réservation, Rens. et inscription aux différents ateliers [accueil@asso-athena.fr](mailto:accueil@asso-athena.fr) -06 36 29 08 99 [grainecentre.org/defi-alimentation](https://grainecentre.org/defi-alimentation)