



# LE DÉFI FAMILLES À BIODIVERSITÉ POSITIVE

Lancé par les Parcs naturels régionaux à l'initiative de la Fédération des Parcs et de l'Office français de la biodiversité, ce défi vise à sensibiliser plusieurs familles aux bons gestes dans les domaines de la mobilité, du sport santé, du jardinage, de l'entretien ménager ou de l'alimentation. Le Parc naturel régional des Grands Causses a choisi cette année l'alimentation, en lien avec le centre social Le Quai, service de la Ville de Saint-Affrique, pour agir en faveur du bien manger. Pour cette seconde édition, plusieurs familles, élèves des écoles de Saint-Affrique et leurs parents, seront accompagnés lors de trois temps forts qui se dérouleront sous forme d'ateliers.



## Le programme de l'édition 2023 :

Samedi 21 janvier  
14h - 17h

### Un coin de nature dans mon jardin

- ◆ Atelier avec le CPIE pour en savoir plus sur la composition des sols
- ◆ Atelier sur le compostage et les déchets
- ◆ Fabrication de nichoirs à oiseaux
- ◆ Goûter offert par le Parc naturel régional des Grands Causses

Samedi 18 février  
9h - 15h

### Du marché à l'assiette : acheter et cuisiner mes produits locaux

- ◆ Déambulation sur le marché de Saint-Affrique & sélection des ingrédients
- ◆ Atelier cuisine avec la cheffe Aurélie du « Lieu Dit »
- ◆ Repas partagé au Quai

Samedi 11 mars  
Horaires à confirmer

### Cultiver mes fruits et légumes

- ◆ Découverte de l'espace test et des producteurs à la couveuses maraîchère
- ◆ Atelier « planter-semer » au Lycée agricole La Cazotte
- ◆ Buffet et séance de remise des prix pour l'ensemble des familles

## Les objectifs du défi :

### Adopter une alimentation plus saine

Manger des produits locaux et  
de saison

Favoriser les produits  
les moins transformés

Eviter le gaspillage alimentaire

### Réduire ses déchets

Eviter les emballages

Préférer les produits ménagers  
et cosmétiques écologiques

### Prendre soin de la faune et de la flore

Accueillir la biodiversité sur  
son balcon et dans son jardin

Ne pas déranger les animaux

Cultiver des fruits et légumes  
de saison dans son potager

Inscrivez votre famille, c'est gratuit et plusieurs cadeaux  
vous seront remis tout au long du défi !

Pour vous inscrire adressez-nous un mail à : [lequai@ville-saintaffrique.fr](mailto:lequai@ville-saintaffrique.fr) avant le 17 janvier 2023.\*  
ou au 05 36 15 00 19

\* Nombre de places limitées

