COMMUNAUTÉ DE COMMUNES SERRE-PONÇON

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE SERRE-PONÇON ORGANISE :

DÉFI mon alimentation de demain

RELEVEZ LE DÉFI D'UNE ALIMENTATION PLUS BIO, LOCALE ET DE SAISON SANS AUGMENTER VOTRE BUDGET !

DÉFI RÉDUCTION DE MES DÉCHETS

DÉFI LANCÉ
POUBELLE ALLÉGÉE !
QUI RELÈVERA
LE CHALLENGE ?

DE NOVEMBRE 2025 À JUIN 2026

7 MOIS D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF

GRATUIT ET OUVERT À TOUS LES HABITANTS DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE SERRE-PONÇON

Environnement & Solidarité

GSA 05

EN BREF

Pendant **7 mois**, relèvez l'un des defis ou les deux, et tentez de :

AVOIR UNE ALIMENTATION PLUS BIO ET PLUS LOCALE

et/ou

RÉDUIRE VOS DÉCHETS

UN DÉFI C'EST

DE MULTIPLES ATELIERS ET VISITES AU CHOIX

UN ACCOMPAGNEMENT DE VOTRE PROGRESSION ET UN BILAN PERSONNALISÉ

DES CONSEILS ET ASTUCES

UN KIT D'OUTILS

DES DÉFIS MENSUELS POUR ALLER PLUS LOIN

UNE SOIRÉE DE LANCEMENT, UNE SOIRÉE DE CLÔTURE ET DES ÉCHANGES RÉGULIERS

Une expérience unique et inédite sur le territoire
de la Communauté de communes de Serre-Ponçon

3 BONNES RAISONS DE PARTICIPER

ÉCHANGER, RENCONTRER DE NOUVELLES PERSONNES, MOBILISER MES PROCHES

DÉCOUVRIR & APPRENDRE DE NOUVELLES PRATIQUES EN DOUCEUR & EN ME FAISANT PLAISIR

MIEUX CONNAITRE MON TERRITOIRE & PARTICIPER À SA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

COMMENT PARTICIPER ?

Tous les foyers du territoire de la Communauté de communes de Serre-Ponçon peuvent participer.
(personnes seules, familles avec ou sans enfant, colocataires, etc.)

EN ÉQUIPE C'EST POSSIBLE AUSSI !

À l'échelle de votre quartier ou de votre structure, formez une équipe de foyers pour plus d'échanges et d'émulation.

INSCRIVEZ-VOUS

Il est possible de s'inscrire
soit au défi **« Mon alimentation de demain »,**
soit au défi **« Réduction de mes déchets »,**
soit aux **deux défis**.

Inscrivez vous en remplissant le formulaire avec le lien ci-dessous
bit.ly/defis2025
ou en flashant le QR code :

ÉTAPES

17 NOV 2025
DATE LIMITE D'INSCRIPTION

21 NOV 2025
SOIRÉE DE LANCEMENT & DÉMARRAGE DES DÉFIS
Venez découvrir le projet, rencontrer les autres équipes et recevoir votre kit d'outils de participation au(x) défi(s) !

30 JUIN 2026
FIN DES DÉFIS

SOIRÉE DE CLOTURE

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, NOUS CONTACTER

ENVIRONNEMENT & SOLIDARITÉ
Tél. 06 62 53 47 90
transitionecologique@environnementetsolidarite.org
DÉFI MON ALIMENTATION DE DEMAIN

GAP SCIENCES ANIMATION 05
Tél. 07 62 59 12 35
maelys@gsa05.fr
DÉFI RÉDUCTION DE MES DÉCHETS

mon DÉFI alimentation de demain

RELEVEZ LE DÉFI D'UNE ALIMENTATION PLUS BIO, LOCALE ET DE SAISON SANS AUGMENTER VOTRE BUDGET !

EN QUOI ÇA CONSISTE ?

En participant à ce défi vous vous engagez sur une durée de 7 mois à :

- Mettre en place des actions de modification de votre alimentation,
- Développer vos connaissances en participant à des ateliers,
- Faire des retours réguliers en communiquant des données sur vos achats et pratiques alimentaires.

Tout au long du défi, vous pourrez participer aux ateliers et visites organisés sur le territoire de la communauté de communes :

- **VISITE DE FERMES** et découverte de lieux d'approvisionnement locaux
- **ATELIER CUISINE** « goûteux mais peu coûteux » autour des protéines végétales
- **ATELIER CONSERVE** anti-gaspi
- **ATELIER NUTRITION ET SANTÉ**
- **ATELIER JARDIN** bonnes pratiques autour des plantations
- **BALADE CUEILLETTE** de plantes sauvages comestibles
- **SOIRÉE JEUX**, et plein d'autres surprises...

NOUS VOUS OFFRIRONS DES OUTILS POUR VOUS LANCER :

- Un guide pour trouver des produits biologiques locaux,
- Un livret de recettes et astuces anti-gaspi,
- Un livret de recettes 4 saisons à base de légumes et légumineuses,
- Un calendrier des légumes de saison,
- Et le mode d'emploi pour la collecte de vos données.

POURQUOI AGIR SUR MON ALIMENTATION ?

POUR ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ

De nombreux travaux ont montré qu'une alimentation équilibrée diminue le risque d'être atteint de certaines maladies chroniques et cancers et, ainsi, augmente l'espérance de vie.

POUR PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT ET LIMITER LES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE

Pour produire ce qu'elle importe (soja pour l'alimentation animale, bœuf, huile de palme, cacao), la France contribue potentiellement à la déforestation de 3,8 millions d'hectares par an. C'est 4 fois la superficie de la Corse.
En France, l'alimentation représente 22% de l'empreinte carbone des français, elle est le 2e poste le plus émetteur de gaz à effet de serre, après le transport (31%).

POUR SOUTENIR LES AGRICULTEURS ET AGRICULTRICES

Sur la période 2017-2020, la moitié des moyennes et grandes exploitations agricoles françaises ont dégagé un revenu par travailleur après cotisations sociales inférieur à 1 280€ par mois. Pour un quart des exploitations, le revenu dégagé par travailleur est inférieur à 600€ par mois, et ce avant même d'éventuelles cotisations sociales.

ET SUR LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE SERRE-PONÇON ?

- 15% de la surface du territoire est agricole
- La part des surfaces bio du territoire est de 18.9%
- 57 % de la population du territoire pourrait être nourrie par les terres agricoles du territoire
- Le territoire pourrait nourrir tous ses habitants si on modifiait notre régime alimentaire (réduction de la consommation de viande par exemple)

Source : CRATER 2025 : territoiresfertiles.fr/diagnostics-flash • INSEE 2018 • INSERM • Les greniers d'abondance

DÉFI RÉDUCTION DE MES DÉCHETS

EN QUOI ÇA CONSISTE ?

En participant à ce défi vous vous engagez sur une durée de 7 mois à :

- Mettre en place des actions de réduction de vos déchets,
- Développer vos connaissances en participant à des ateliers,
- Faire des retours mensuels en participant à des visioconférences et en communiquant des données sur votre production de déchets.

Vous pourrez assister à un atelier ludique et scientifique par mois organisé sur le territoire de la Communauté de communes de Serre-Ponçon :

- **LA FRESQUE DES DÉCHETS :** un atelier ludique et participatif pour découvrir le cycle des déchets et les réduire
- **PLASTIQUE SI FANTASTIQUE ? :** un atelier pour comprendre ce matériau et apprendre à s'en passer
- **FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS ZÉRO DÉCHET**
- Un atelier sur **LA VIE DU SOL**, pour découvrir le fonctionnement du compost et le recyclage de la matière organique
- **REPAIR CAFÉ :** donnez une deuxième vie à vos objets
- **SURCONSOMMATION, PUBLICITÉ... COMMENT LE MARKETING BROUILLE NOS CERVEAUX ?** Un atelier pour éveiller l'esprit critique et comprendre ce qui nous pousse à l'achat
- **UPCYCLING :** donnez une deuxième vie à vos vêtements

NOUS VOUS OFFRIRONS DES OUTILS POUR VOUS LANCER :

- Le livre « Famille zéro déchet »,
- Des sacs à vrac, une brosse vaisselle, des contenants réutilisables,
- Une carte des commerces en vrac locaux,
- Des fiches pratiques pour trier, composter, réduire,
- Un accès aux ressources pédagogiques issues de la formation en ligne « zéro déchet » de l'Université des Colibris.

POURQUOI RÉDUIRE MES DÉCHETS ?

POUR PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

Les déchets ménagers et assimilés représentent environ 10% des déchets produits en france soit, en moyenne 525 kg par habitant (hors déblais et gravats).
En France, 17% des déchets ménagers et assimilés sont orientés en enfouissement, 30% sont incinérés, et 53% sont recyclés.

POUR ÉCONOMISER LES MATIÈRES PREMIÈRES ÉPUISABLES

773 millions de tonnes de matières ont été consommées en france en 2019, soit 11,5 tonnes par habitant.

POUR LIMITER LEUR TRANSPORT ET LEUR TRAITEMENT, ET DONC LEUR COÛT

En France, la gestion des déchets est à l'origine de 3% des émissions de gaz à effet de serre.

Source : notre-environnement.gouv.fr – chiffres 2019 et INSEE

ET SUR LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE SERRE-PONÇON ?

En 2024 c'est :

- 670 kg/hab/an (hors déblais et gravats)
- 41 % sont orientés en enfouissement sur notre site à Embrun (contre 47 % à l'enfouissement + incinération en France)
- 59 % sont recyclés
- + 6 ans de gagné sur la durée de vie de notre site d'enfouissement (2024 -> 2030)
- Près de la moitié de notre poubelle grise devrait être triée

Chaque geste compte ...

Et si, tous ensemble on relevait le défi de réduire nos quantités de déchets, d'enfouir moins et de dépasser 2030 ?

Traiter ses déchets localement permet de réduire les coûts pour les usagers et les impacts sur l'environnement en limitant le transport par camions.

INSCRIVEZ-VOUS

IL EST POSSIBLE DE S'INSCRIRE
SOIT AU DÉFI « MON ALIMENTATION DE DEMAIN »,
SOIT AU DÉFI « RÉDUCTION DE MES DÉCHETS »,
SOIT AUX DEUX DÉFIS.

INSCRIVEZ VOUS EN REMPLISSANT LE FORMULAIRE
AVEC LE LIEN CI-DESSOUS

bit.ly/defis2025

OU EN FLASHANT LE QR CODE :

Graphisme & print : Caly Graff Embrun

CONTACT CCSP

• AURÉLIE CHARTON
07.63.88.10.45 – ECOTRANSITION@CCSERREPONCON.COM
• HÉLÈNE DESORT
06.16.76.17.41 – H.DESORT@CCSERREPONCON.COM