



## INFO PRESSE

Date : 17/02/2022

De la part de la Direction de la communication  
04 79 96 87 35 - communication@grandchambery.fr

# Cap de « Mieux manger, moins jeter » en 100 jours ? : Les inscriptions commencent vendredi !

Grand Chambéry organise cette année la 1<sup>ère</sup> édition de son challenge « Mieux manger, moins jeter » qui vient remplacer son défi zéro déchet. Un challenge ouvert à tous pour tenter de réduire, en 3 mois, le poids de ses poubelles, de consommer plus local et de s'ouvrir à de nouvelles pratiques anti-gaspillage.

A partir du **17 mars 2022** et pendant trois mois, les participants assistent à des ateliers sur le jardinage au naturel, la cuisine anti-gaspillage ou encore les contenants alimentaires. Le but étant d'allier de nouvelles pratiques avec économies. Pour faire simple : manger local, durable et bio !

### 1 / Objectifs

Diminuer en 3 mois le poids de ses poubelles grâce à une prise de conscience de la part de ses déchets dus à l'alimentation et à un changement de consommation et de pratique. Pour ce faire, les participants peuvent jouer sur plusieurs leviers : compostage des biodéchets, achat de moins d'emballage ou de vrac, diminution du gaspillage alimentaire, réutilisation, réparation, fait-maison, jardinage...

### 2/ Pour qui ?

Vous êtes en famille ou en solo ? Débutant motivé ? Fervent défenseur de la lutte anti-gaspi ? Ou encore un habitant curieux de connaître le poids généré par ses déchets ? Ce challenge est ouvert à tous.

**GRAND CHAMBERY**  
**DIRECTION DE LA COMMUNICATION**

106 allée des Blachères – CS 82618 – 73026 Chambéry cedex - 04 79 96 87 35



grandchambery.fr



grandChambery



grandChambery



grandchamberyofficiel



grandchambery

Un défi ouvert aussi aux métiers de bouche

Les commerçants des métiers de bouche sont également invités à tenter l'expérience et à réduire leurs déchets. Ici, pas de pesées, Grand Chambéry propose un accès gratuit aux ateliers et la possibilité d'animer des ateliers au sein de leur structure. Les salariés, peuvent ainsi découvrir comment changer leurs gestes quotidiens sur le lieu de travail.

Objectif : mettre en place un ou plusieurs éco gestes dans l'entreprise ou la structure avant la fin du défi !

### **3 / Inscription**

**Pour s'inscrire c'est simple, rendez-vous sur le site**

**[www.grandchambery.fr/defi-zero-dechet](http://www.grandchambery.fr/defi-zero-dechet)**

**Les inscriptions sont ouvertes du 18 février jusqu'au 17 mars 2022.**

### **4 / Comment se déroule le défi ?**

Le défi débute avec la traditionnelle soirée de lancement. L'occasion pour tous les participants, particuliers, associations et professionnels engagés dans le défi de se rencontrer.

Pendant les 3 mois du concours, les particuliers s'engagent dans de nouveaux gestes de consommation et pèsent leurs déchets de cuisine et de table.

Puis ils reportent leurs résultats, au rythme qui leur convient, sur une application en ligne simple d'utilisation.

### **5/ Les ateliers**

Pour soutenir les participants dans la réussite de leur défi, Grand Chambéry confie à l'association Compost'Action l'animation du challenge. Soirées, forum en ligne et partage d'astuces, tous les éléments sont réunis pour permettre aux participants, particuliers comme professionnels, de se rencontrer pour partager leur vécu et surtout s'encourager.

Des ateliers participatifs et gratuits sont régulièrement proposés par Grand Chambéry

Atelier «alimentation et santé environnementale » : Atelier d'échanges sur le gaspillage alimentaire et les déchets, les solutions pour les réduire, les gestes à adopter et les contenants alimentaires à utiliser pour une alimentation saine et durable ;

- Atelier « bon potager » : Grands principes du jardinage au naturel et conseils pour démarrer un potager et/ou l'améliorer

- Visite d'une ferme : à la découverte d'une structure locale promouvant des produits bio

- Atelier « cuisine sauvage » : Découvrir et reconnaître les principales plantes sauvages comestibles, échanger sur leurs vertus et partager des recettes pour les cuisiner,

- Atelier « alimentation saine » : Mini conférence et échanges sur l'alimentation au cœur de notre santé : nos besoins en nutriments, les protéines végétales, les modes de cuisson, l'équilibre acido-basique, animé par une spécialiste de la cuisine saine

- Atelier pour les enfants : Animations et jeux pour sensibiliser les enfants au gaspillage alimentaire, réalisation d'un goûter zéro déchet
- Atelier lacto-fermentation : Comprendre la fabrication de conserves lactofermentés adaptées à chaque variétés de légumes, connaître les règles et principes de bases pour réussir ses bocaux et les conserver dans le temps même après ouverture
- Atelier cuisine anti gaspi : Un professionnel-traiteur vous propose la réalisation d'un menu complet grâce à des recettes rapides et utilisant des restes. Un véritable cours de cuisine incluant des trucs et astuces pour vous aider à réduire le gaspillage alimentaire à la maison
- Les achats en vrac : Pendant 1h, découverte des magasins de vrac de Chambéry. Présentation de l'un des magasins et découverte de certains produits plus en détails.
- Passez au compostage : Pendant une heure, venez partager ou découvrir comment faire du compost

**Plus d'info :**

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

**Contact presse :**

**Amélie ESMENJAUD**

Tél. : 06 51 73 67 19

E-mail : [grandchambery@defi-zero-dechet.fr](mailto:grandchambery@defi-zero-dechet.fr)