

MIAM - Lancement du nouveau défi des familles de Miramas



Comment manger sain, local et pas cher en toute saison ?

Le défi MIAM apporte la réponse ! Organisé par l'ADMR Loisir Culture Environnement en collaboration avec la Ville, le défi MIAM propose à 60 familles de devenir exploratrices du mieux manger à Miramas, pour créer de nouveaux des réflexes, grâce à des conseils et en luttant contre certaines idées reçues.

Après des résultats souvent spectaculaires en matière de changements de comportements, obtenus par les 1 000 familles du défi zéro déchet, zéro gaspillage, la Ville et l'ADMR lancent un nouveau défi pour une alimentation positive.

Durant 6 mois, les participants vont être amenés à consommer davantage de produits sains, locaux et savoureux. Et tout ça, sans dépenser plus ! Pour les accompagner l'ADMR et la Ville ont imaginé plusieurs temps forts chaque mois : ateliers cuisine, échanges avec des nutritionnistes, conférences thématiques autour des circuits courts, conseils anti-gaspi, trucs et astuces pour consommer bio et pas cher, mais aussi visites de producteurs locaux et enfin un grand rallye de clôture pour dévoiler les résultats.

Bien vivre, c'est d'abord bien se nourrir, et ça, Miramas l'a bien compris. Engagée dans une transition écologique active depuis 2008, la Ville poursuit une stratégie globale pour offrir « une alimentation durable pour tous ». Du bio et des produits durables dans les cantines, des projets de jardins familiaux qui se développent, une unité de préparation culinaire bio et locale, concertée avec les villes alentours, pour nourrir toutes les écoles et foyers seniors dans la Ville, ... Miramas continue d'engager des projets à la fois bons pour la santé des Miramasséens, mais bon aussi pour la planète. Attachée au respect de circuits-courts, la municipalité a également élaboré une stratégie agricole qui permettra à moyen-terme de réinstaller des agriculteurs sur les terres communales, en lien avec la future halle des marchés couverts, qui verra le jour en centre-ville.

Dimanche 3 septembre, à 10h, l'occasion de la fête des associations, Frédéric Vigouroux, maire de Miramas, accueillera les Miramasséens et la presse pour lancer le défi et ouvrir les inscriptions du défi MIAM.

→ Jusqu'au 30 octobre, 60 familles de Miramas peuvent s'inscrire au défi des familles qui se tiendra jusqu'en mai 2024.

En savoir +

Ghislaine Troadec

Présidente de l'ADMR Loisir, Culture, Environnement

06 62 37 58 91

admr13.lce@gmail.com

CONTACTS

Betty Reboul — Journaliste - Relations presse

Ville de Miramas

04 90 17 48 36 · b.reboul@mairie-miramas.fr

Caroline Lips — Journaliste - Relations presse

Ville de Miramas

04 90 17 52 85 · c.lips@mairie-miramas.fr