

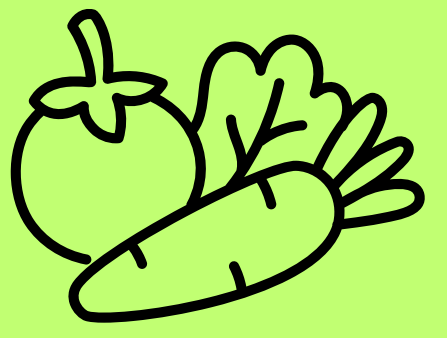
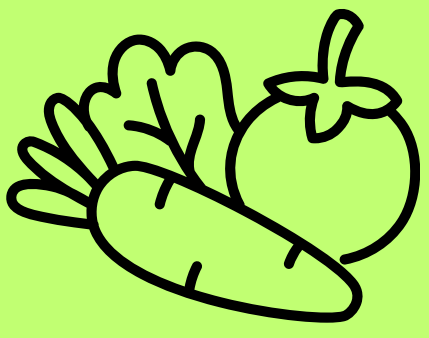


# 10 gestes simples pour amorcer ou continuer l'autonomie alimentaire en famille

PAR AURELIE JOUAN,  
COACH EN AUTONOMIE  
ALIMENTAIRE FAMILIALE  
JOYEUSE ET FACILE

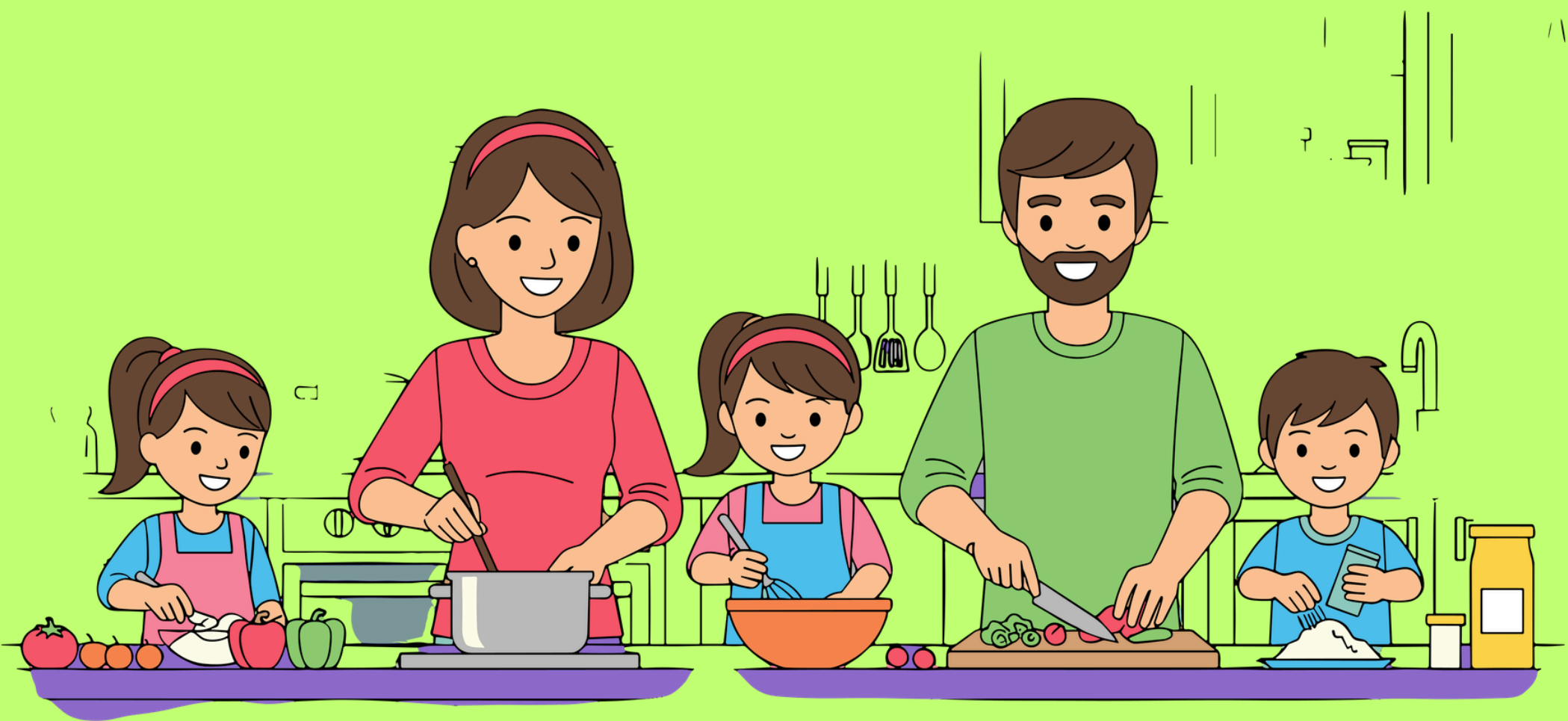


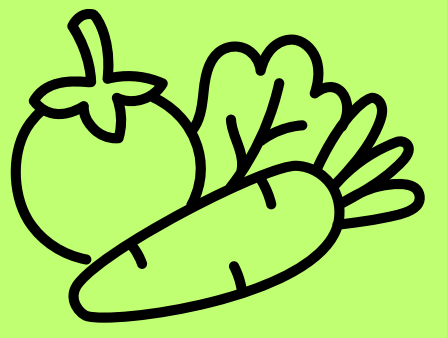
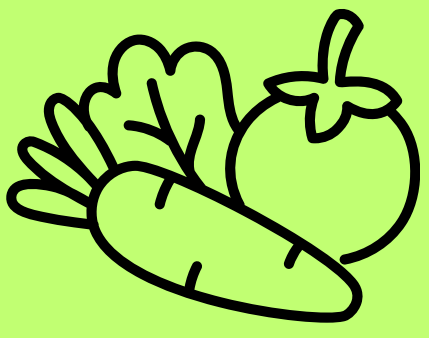




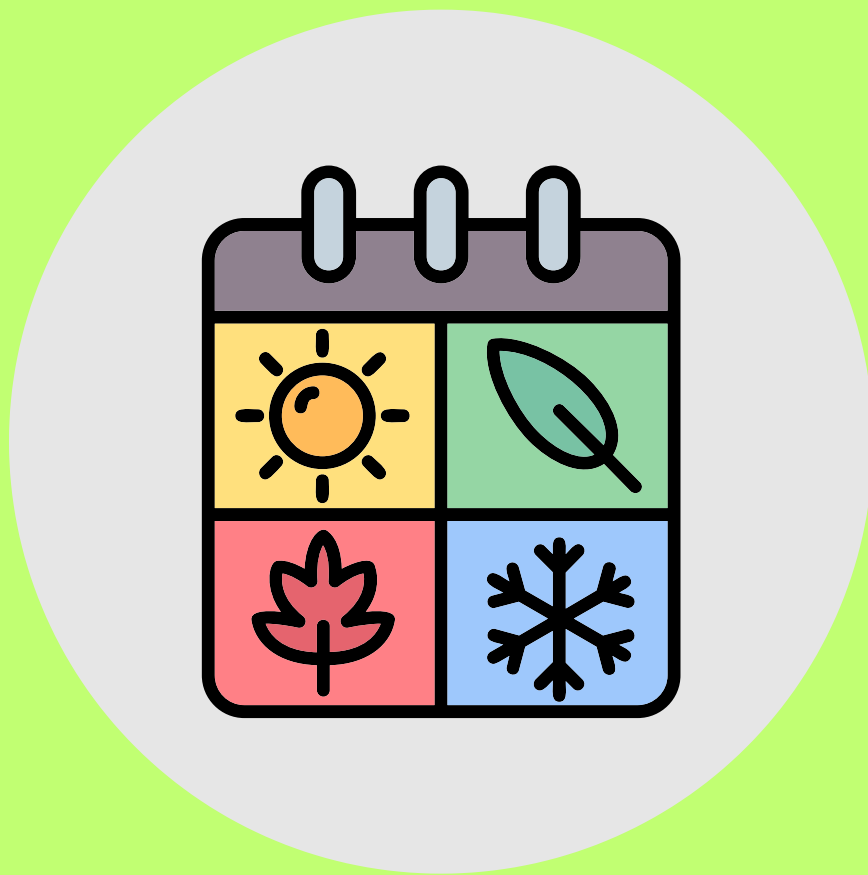
Se lancer dans  
l'autonomie alimentaire  
en famille peut sembler  
complexe.

Ce guide te propose  
10 gestes simples,  
concrets et amusants,  
pour transformer ton  
quotidien alimentaire et  
impliquer toute la famille.



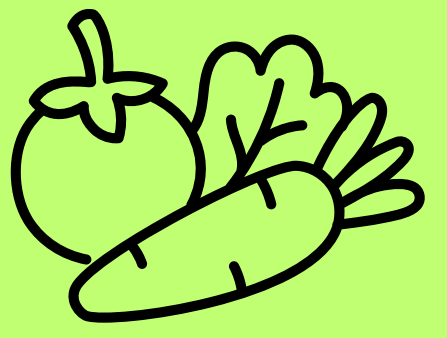
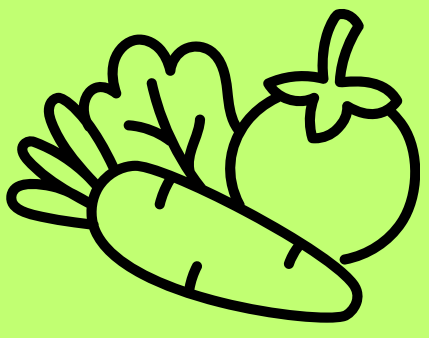


# 1. Planifier les repas selon les saisons 🌱



- Liste les fruits et légumes de saison.
- Implique tes enfants dans la sélection.

=> Avantages : meilleur goût, budget optimisé, moins de dépendance aux produits importés.



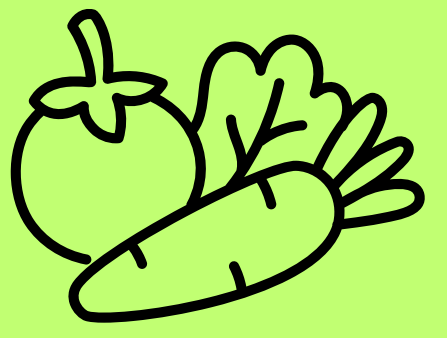
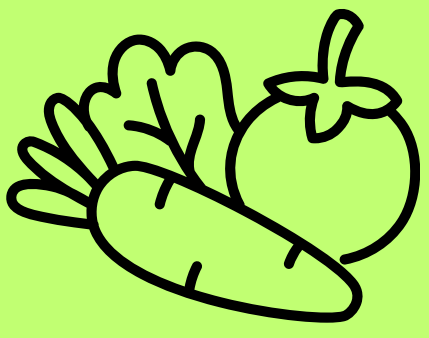
## 2. Créer un petit potager ou un balcon productif 🏡



- Choisissez 1 à 3 légumes faciles à cultiver.
- Chaque membre de la famille a sa responsabilité.

=> Avantages : tous les membres de la famille s'engagent et commencent à acquérir des compétences.





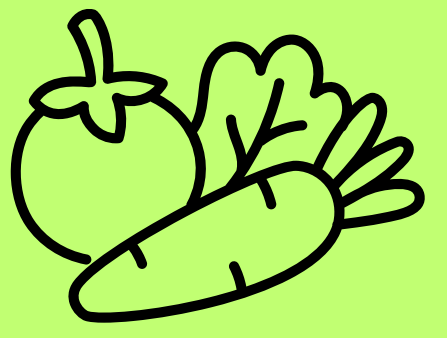
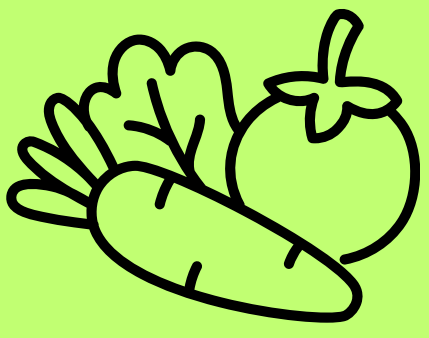
### 3. **Réutiliser et recycler** **dans le jardin**



- Compostez les épluchures (en composteur de ville ou lombricomposteur individuel si vous vivez en appartement).
- Récupérez l'eau de pluie pour arroser.

=> **Avantage** : Les enfants apprennent la valeur de chaque ressource.





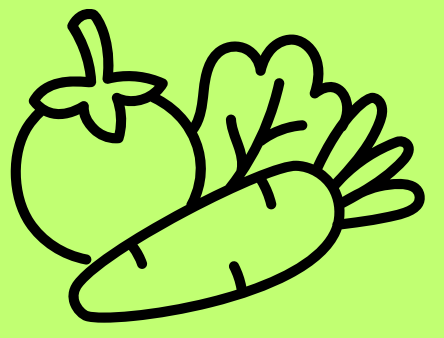
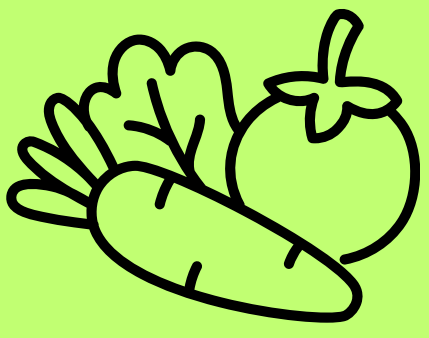
## 4. Impliquer les enfants dans la cuisine 🍴🍽️



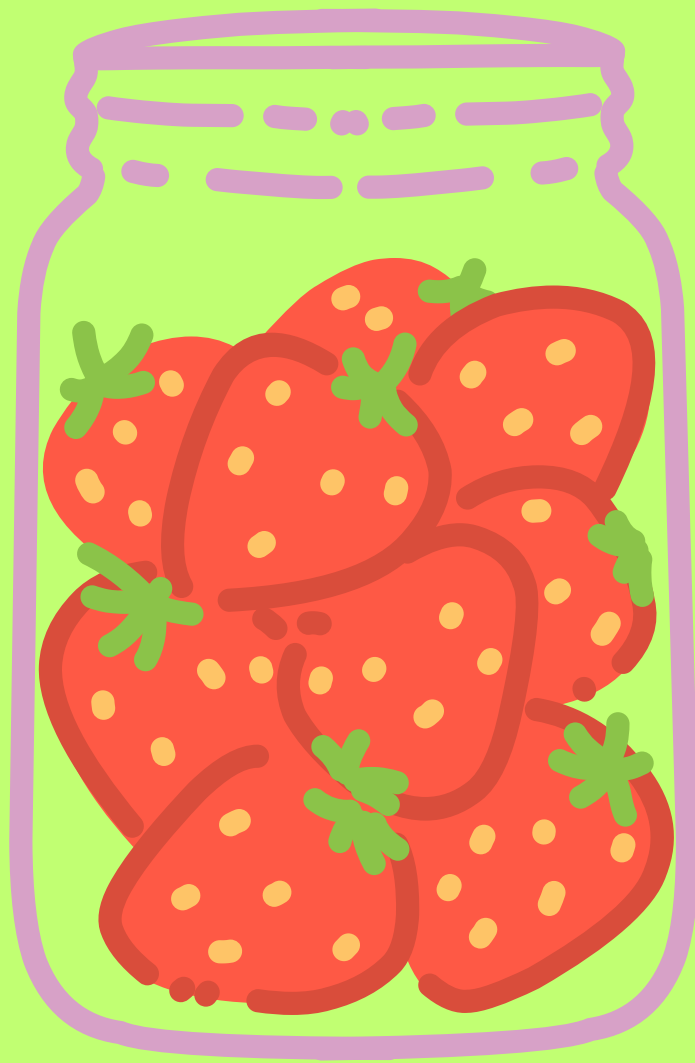
- Laisse-les couper, mélanger, présenter les plats.
- Transforme les repas en moments éducatifs.

=> Avantage : Ils goûtent plus volontiers ce qu'ils ont préparé.





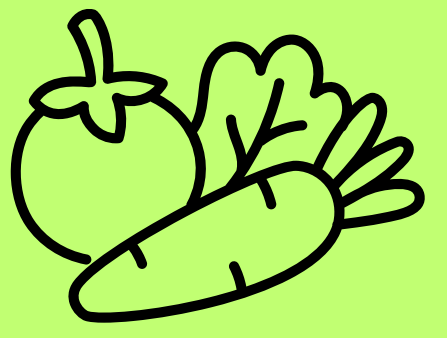
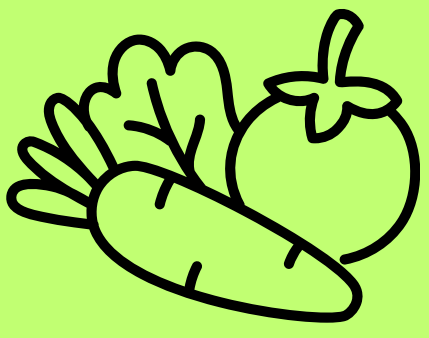
## 5. Apprendre à conserver les aliments 🥫



- Congeler, sécher, mettre en bocaux.
- Chaque méthode est un mini-projet familial.

=> Avantage : vous profitez plus longtemps des produits frais.





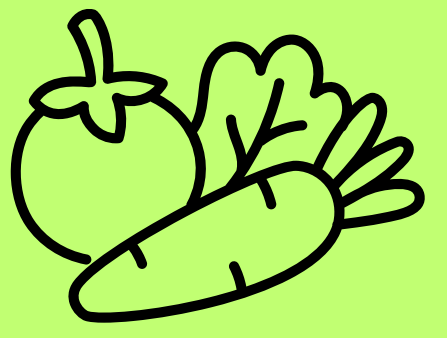
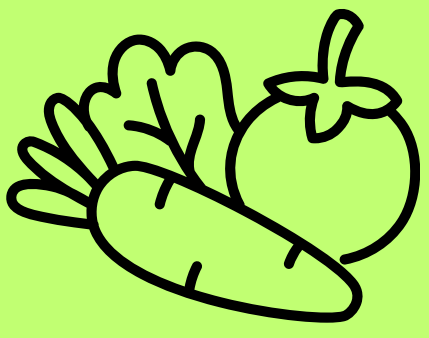
## 6. Introduire une journée « zéro gaspillage »



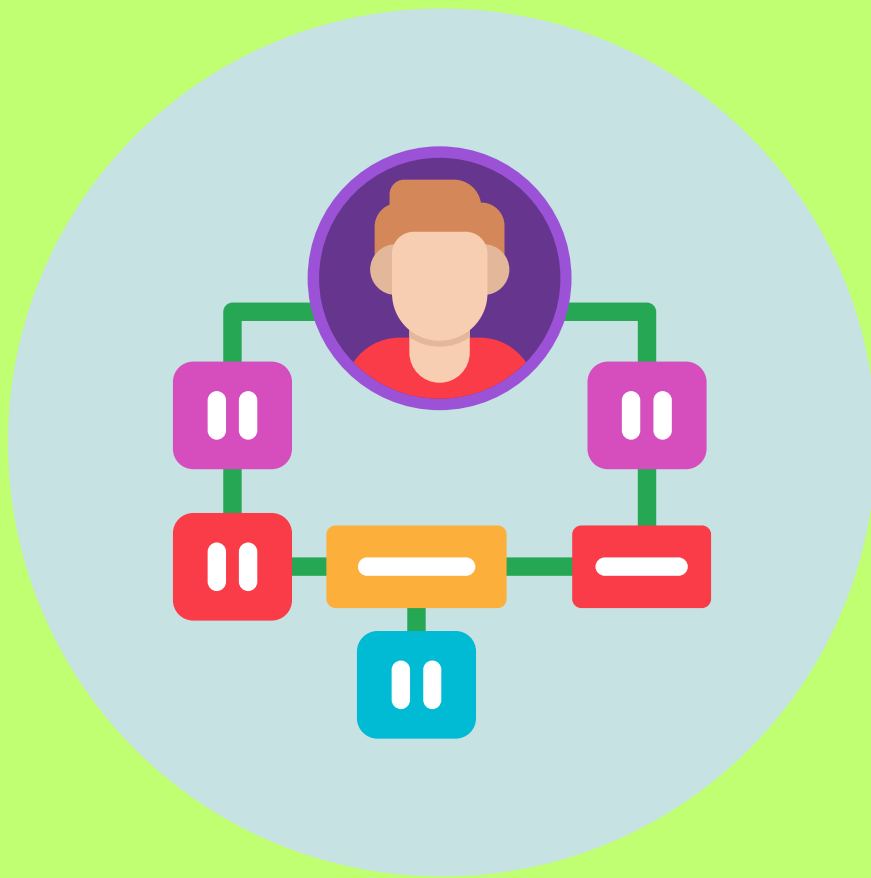
- Transformez les restes en nouvelles recettes (gratins, tartes...)
- Cuisinez les épluchures.

=> Avantage : enseigne aux enfants la créativité et la responsabilité.





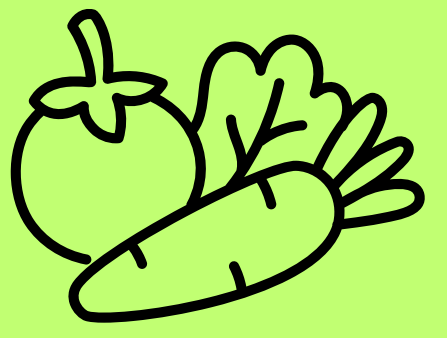
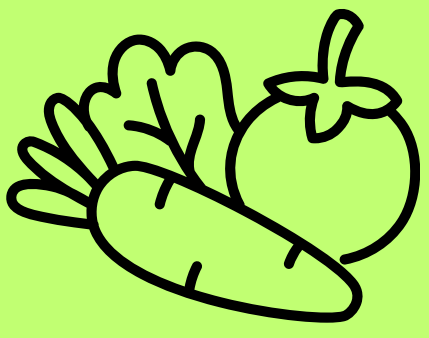
## 7. Créer un tableau familial des productions



- Notez ce qui pousse, et qui s'occupe de quoi.

=> Avantage : Encourage la régularité et la motivation.





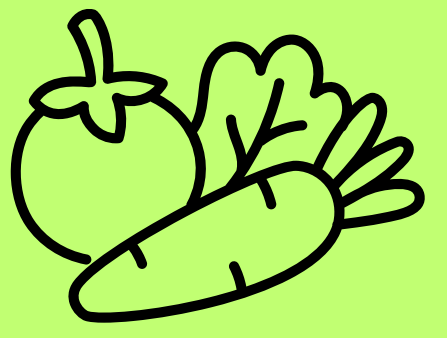
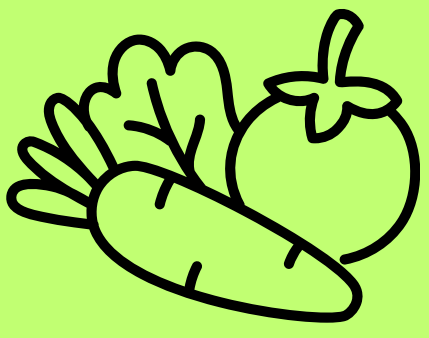
## 8. Partager et échanger avec le voisinage 🤝



- Semences
- Surplus
- Astuces de cuisine.

=> Avantages : Permet de diversifier  
la production et créer  
du lien social..





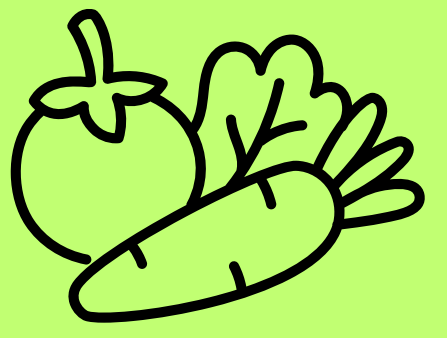
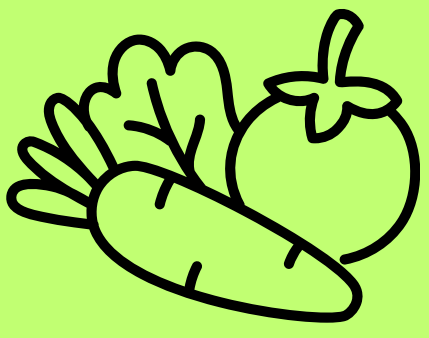
## 9. Faire des défis hebdomadaires en famille



- Exemple : cuisiner uniquement des produits de saison ou maison.

=> Avantages :  
Encourage l'engagement  
et l'amusement.





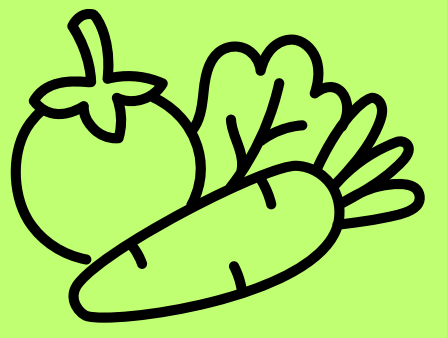
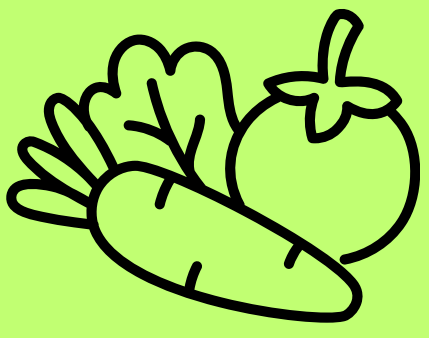
## 10. Documenter et célébrer vos réussites 📸💥



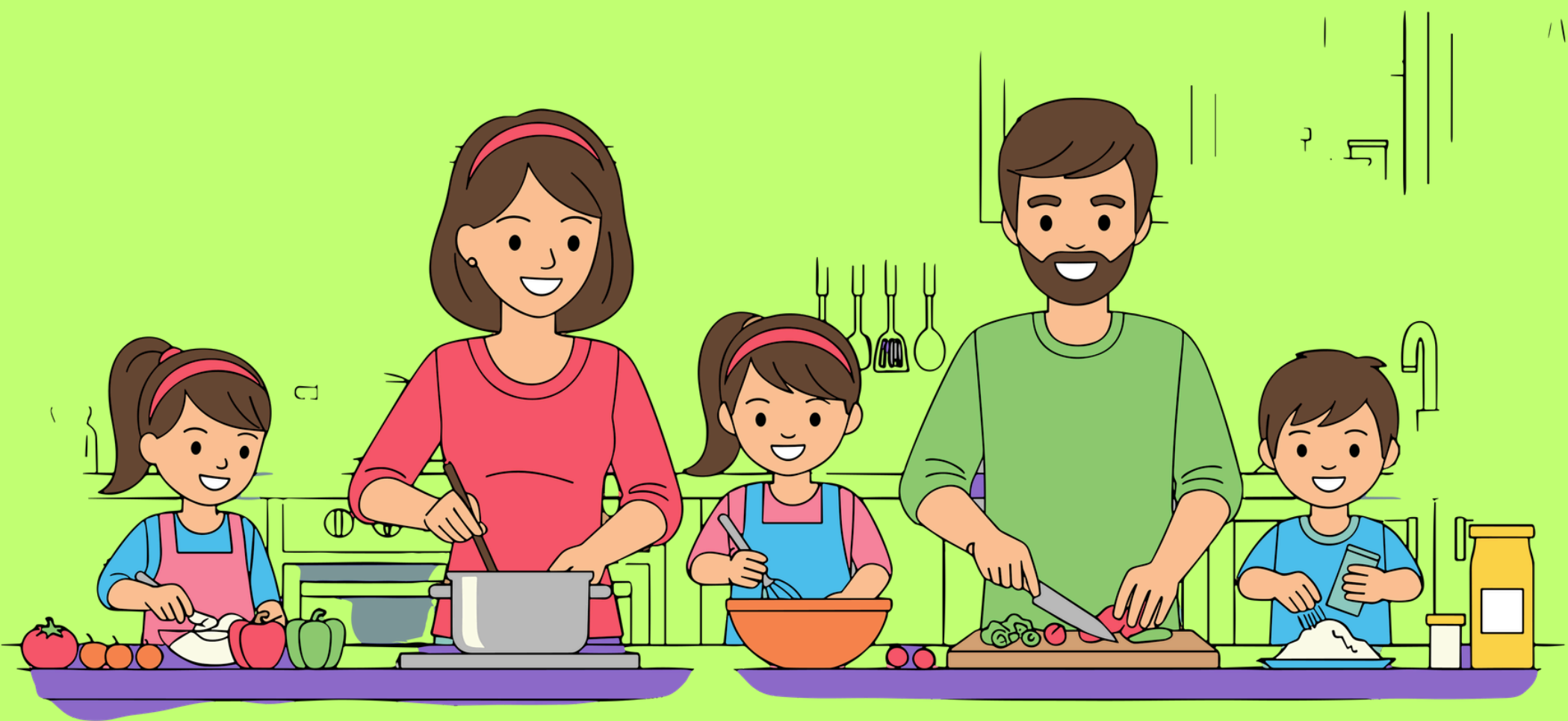
Photos, journaux, repas spéciaux,  
etc.

=> Avantages :

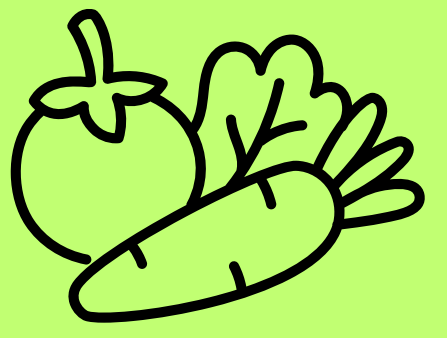
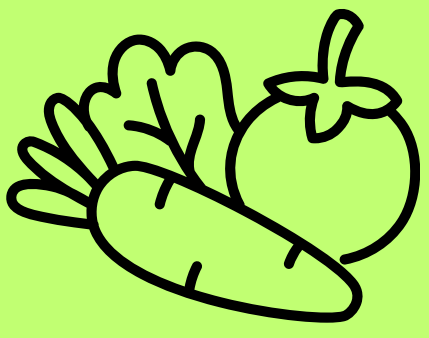
Crée un rituel familial valorisant et  
motivant.



Ces 10 gestes simples  
permettent à ta famille  
de progresser vers  
l'autonomie alimentaire  
sans pression, tout en  
passant du temps de  
qualité ensemble.







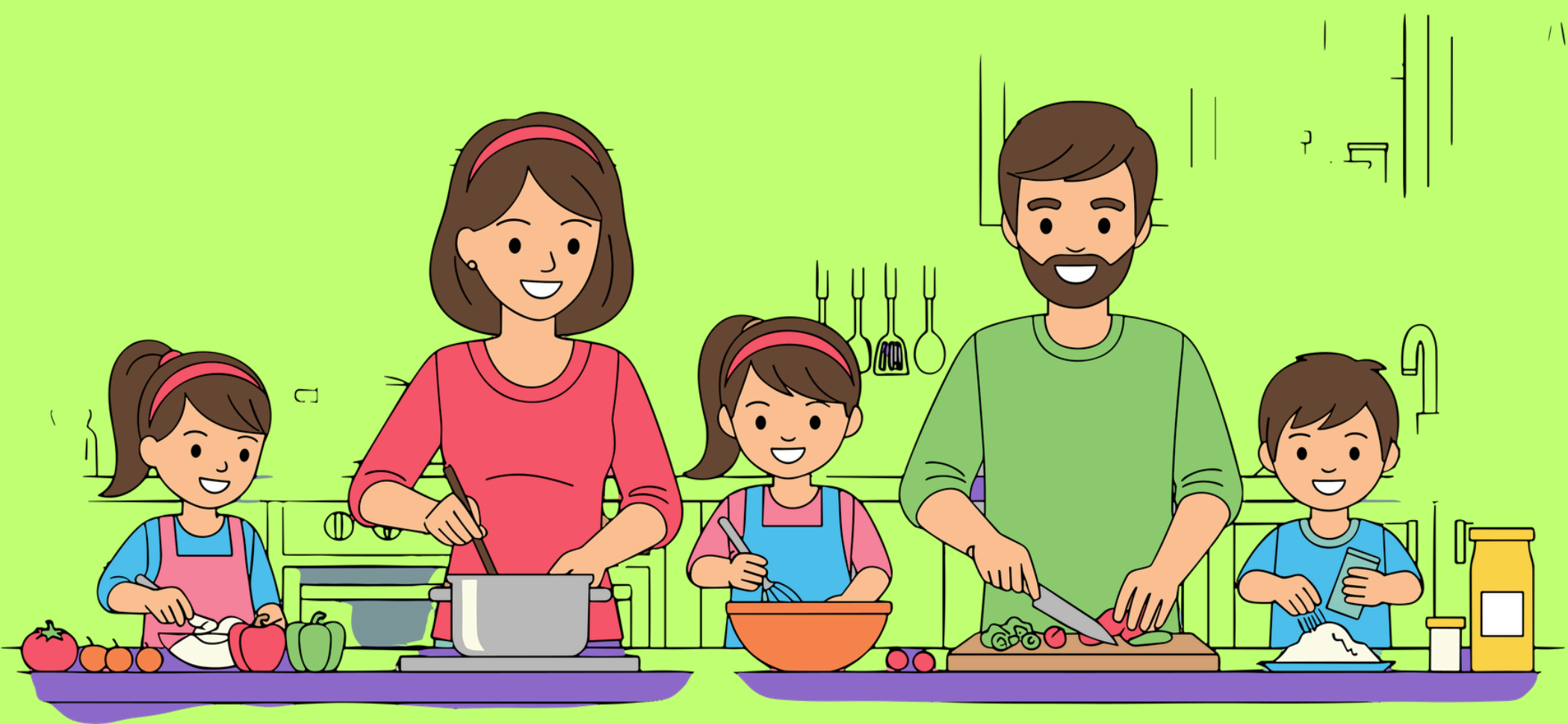
## Et maintenant ?

Si ce guide t'a donné envie d'aller plus loin, c'est que tu es prête à franchir un nouveau cap.

Devenir autonome pour se nourrir, ce n'est pas une question de tout savoir d'un coup.

C'est une pratique, un chemin, saison après saison.

Tu n'as pas à le faire seule.



🌿 Je suis Aurélie Jouan,  
coach en autonomie  
familiale joyeuse & réaliste  
et créatrice de l'Académie  
"Se nourrir sans dépendre"



Ce que mes parents m'ont transmis et ce  
que j'ai construit en plus de 25 ans de vie  
autonome, je te le transmets pas à pas  
dans l'Académie Nourrir sans dépendre :

- ✓ Le potager et les plantes sauvages
- ✓ La conservation et la transformation
- ✓ Le glanage et les réseaux locaux

Sans jargon. Sans culpabilité.

Selon TA réalité : balcon, jardin, ville  
ou campagne.

👉 Découvre l'Académie en cliquant

[ICI](#)