

# Pour imaginer un avenir commun

## Manger local : bon pour ma santé et mon porte-monnaie ?

**Mardi 17 juin 2025**, 18h30-20h30 à Baron-sur-Odon

Intervention de **Patricia Poignet**, Diététicienne

# Manger local

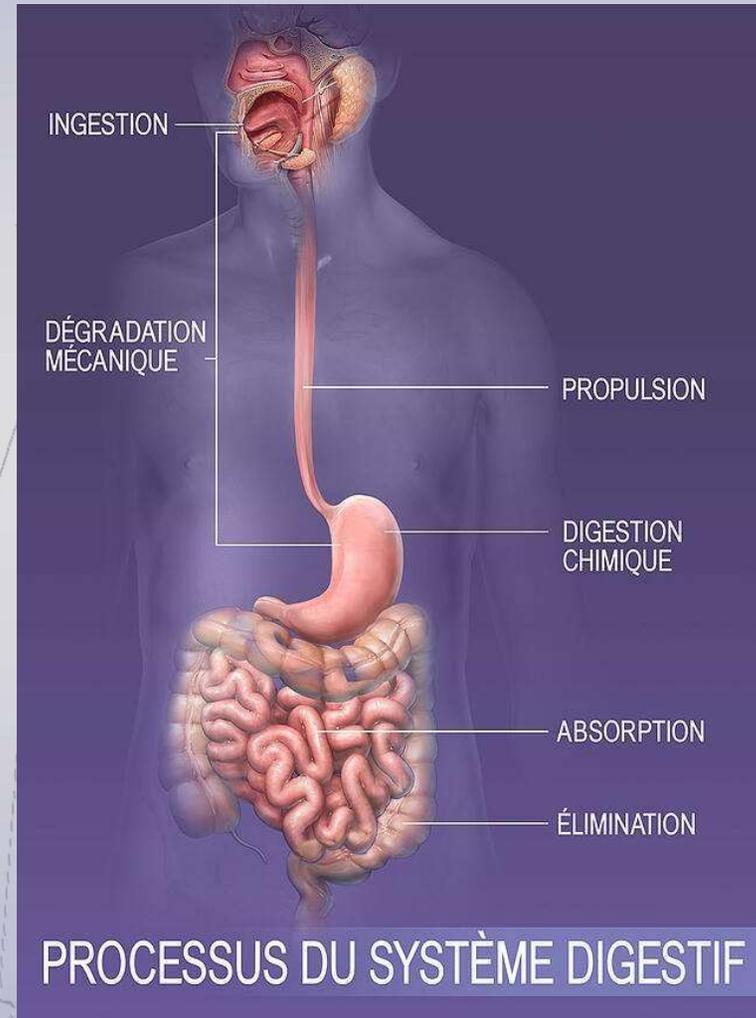
«Bon pour ma santé, ma planète et mon porte-monnaie»

Par **Patricia POIGNET**  
Diététicienne-nutritionniste  
Animatrice d'ateliers culinaires



# Rappel du régime alimentaire de l'homme

ovovégétarien  
végétarien  
végétalien  
sans allergène  
sans gluten  
sans viande  
sans lactose  
lactovégétarien  
**omnivore**  
flexitarien  
pescovégétarien  
ovolactovégétarien



# Régime alimentaire de l'homme

## OMNIVORE



## ...Flexitariens

Produits locaux et traditionnels

La santé et la transparence au cœur de leurs choix.

L'espérance de vie à la naissance : **85,3 ans pour les femmes, 79,4 ans pour les hommes.**

Capitales 2025

Bretagne	79
Centre	81
Champagne-Ardenne	78
Corse	82
Franche-Comté	78

**Et la Basse Normandie - calvados ? 85 ans**

L'élévation du niveau culturel a sensibilisé l'homme à la qualité de sa nutrition.

# Régime alimentaire de l'homme

OMNIVORE /Flexitarien...mammifère

## QUIZ : que devez-vous manger ?

- **des végétaux** : fruits, légumes, tubercules, fruits à coques, céréales...
- **des animaux** (muscles, sang, jointures, tendons, abats)
- **des laitages** : lait et dérivées
- des liquides, comme **l'eau**.

Beaucoup d'omnivores ont une alimentation déséquilibrée.  
En pratique, bien peu d'omnivores «mangent de tout».

**Notre corps à besoin de manger de tout , mais pas n'importe quoi !**

# Notre alimentation en 2025

agroécologie  
économiques  
résilience  
environnementale  
malnutrition  
revenus  
qualité  
produits  
loi  
PNA  
agricole  
planète  
gaspillage  
politique  
nutrition  
santé  
sociaux  
transition  
biodiversité  
PNNS  
Enjeux  
aliments  
agroalimentaire  
convergence  
durabilité  
climat  
objectifs  
anti  
maladies  
malnutrition



« l'alimentation se réinvente autour du plaisir, de la santé et de la responsabilité »

**Constat :** Demande croissante pour des aliments plus sains et moins transformés. L'impact environnemental est aussi une priorité, poussant à des choix alimentaires plus responsables.

# Qu'est ce que l'équilibre alimentaire?

## Plaisir

C'est une alimentation saine, visant à couvrir les besoins nutritionnels d'une personne.

Énergie

Macronutriments

glucides, protéines, lipides

Micronutriments

Vitamines, minéraux, oligoéléments

Fibres

Eau

Les aliments ingérés varient selon leur **fréquence**, leur **grammage**, leur **valeur nutritive**

De bonnes habitudes/routines

Alimentation adaptée à chaque individu :

- *Âge*
- *Sexe*
- *Mode de vie*
- *Lieu de vie*
- *Budget*
- *Religion*
- *Habitudes*
- *Etat physiologique (grossesse, sportifs, pathologies...)*

# QUIZ: Pourquoi respecter l'équilibre alimentaire ?



## ⇒ A court terme :

- avoir une croissance harmonieuse
- stabiliser son poids
- optimiser ses activités physiques et intellectuelles
- avoir un transit optimal

## ⇒ A long terme :

- avoir une meilleure qualité de vie
- prévenir les maladies de civilisations : obésité et surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, HTA...

# NI ALCOOL NI AIR CONFINÉ

## BONNE HYGIÈNE

**Bonne vue** (Yeux)

**Mastication normale** (Dents)

**Respiration profonde** (Larynx et Bronches)

**Circulation normale du sang** (Cœur, Artères et veines)

**Elimination des poisons** (Reins)

**Assimilation normale** (Intestin)

**Santé intellectuelle** (Cerveau)

**Voix claire** (Larynx)

**Régénération du sang** (Poumon)

**Digestion normale** (Estomac)

**Sucs digestifs** (Estomac, Foie, Pancréas)

**Force musculaire** (Muscles)

## MAUVAISE HYGIÈNE

**Méningite** (Meninges)

**Angine** (Gorge)

**Laryngite** (Larynx)

**Croup** (Diphthérie) (Larynx)

**Rhumatisme** (Articulations)

**Bronchite** (Bronches)

**Dilatation bronchique** (Bronches)

**Jaunisse** (Foie)

**Colique hépatique** (Vésicule biliaire)

**Constipation**

**Diarrhée** (Intestin)

**Appendicite** (Appendice caecal)

**Paralyse** (Cerveau)

**Apoplexie** (Cerveau)

**Epilepsie** (Cerveau)

**Myopie** (Ophthalmie) (Yeux)

**Carie** (Dents)

**Necrose** (Os)

**Phtisie** (Poumon)

**Pneumonie** (Poumon)

**Pleurésie** (Pleure)

**Palpitations** (Dégenérescence gras) (Cœur)

**Gastrite**

**Dilatation de l'estomac**

**Colique néphrétique** (Albumine) (Rein)

**Péritonite** (Péritone)

**Calculs** (Vessie)

**Enfant vigoureux**

**Enfant chétive**

**Homme vigoureux**

**Homme chétif**

**Sang riche**  
 Force, Santé

**Muscle vigoureux**

**Sang pauvre**  
 Absence d'apparition

**Muscle dégénéré**

# Bien manger, c'est facile!



Patricia POIGNET Diététicienne nutritionniste

# ... en appliquant le



## Programme National Nutrition Santé 4



Nouveau PNNS 5 en cours de rédaction - sortira fin 2025 ?



Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
 Les fruits et légumes	 Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets	 L'alcool
 Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Les poissons gras et maigres en alternance	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 Les produits salés
 Le fait maison	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 La charcuterie
 L'activité physique	 Les aliments de saison et les aliments produits localement	 La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
	 Les aliments bio	 Les produits avec un Nutri-Score D et E
		 Le temps passé assis

... en mangeant local, en circuit court

## Convergence des objectifs de santé et de durabilité environnementale

**Rôle structurant**

**Adopter de bon comportement**

**Qualité des aliments, sûrs et équitables**

**Bénéfice environnementaux**

**Réduction des émissions de CO2**

**Filières locales et polycultures**

**«vers une autonomie alimentaire»**

la qualité alimentaire est indispensable pour couvrir nos besoins en nutriments.

(le défi, comprendre la composition des aliments)

... en mangeant diversifié. C'est plus de plaisir!

## 7 groupes d'aliments

**Caractéristiques  
nutritionnelles propres**

**Complémentaires  
les uns des autres**



**« Pas d'aliment parfait »**

Aucun aliment ne regroupe à lui seul l'ensemble des nutriments,  
la diversité alimentaire est donc indispensable pour couvrir nos besoins.

# Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?

## Fruits et légumes

= au moins 5 fruits et légumes par jour



En pratique ça veut dire ?

consommer 5 portions (de 80 à 100gr) de fruits et légumes par jour.

des aliments de saisons; issus du terroir local

Exemple :

1 fruit par repas

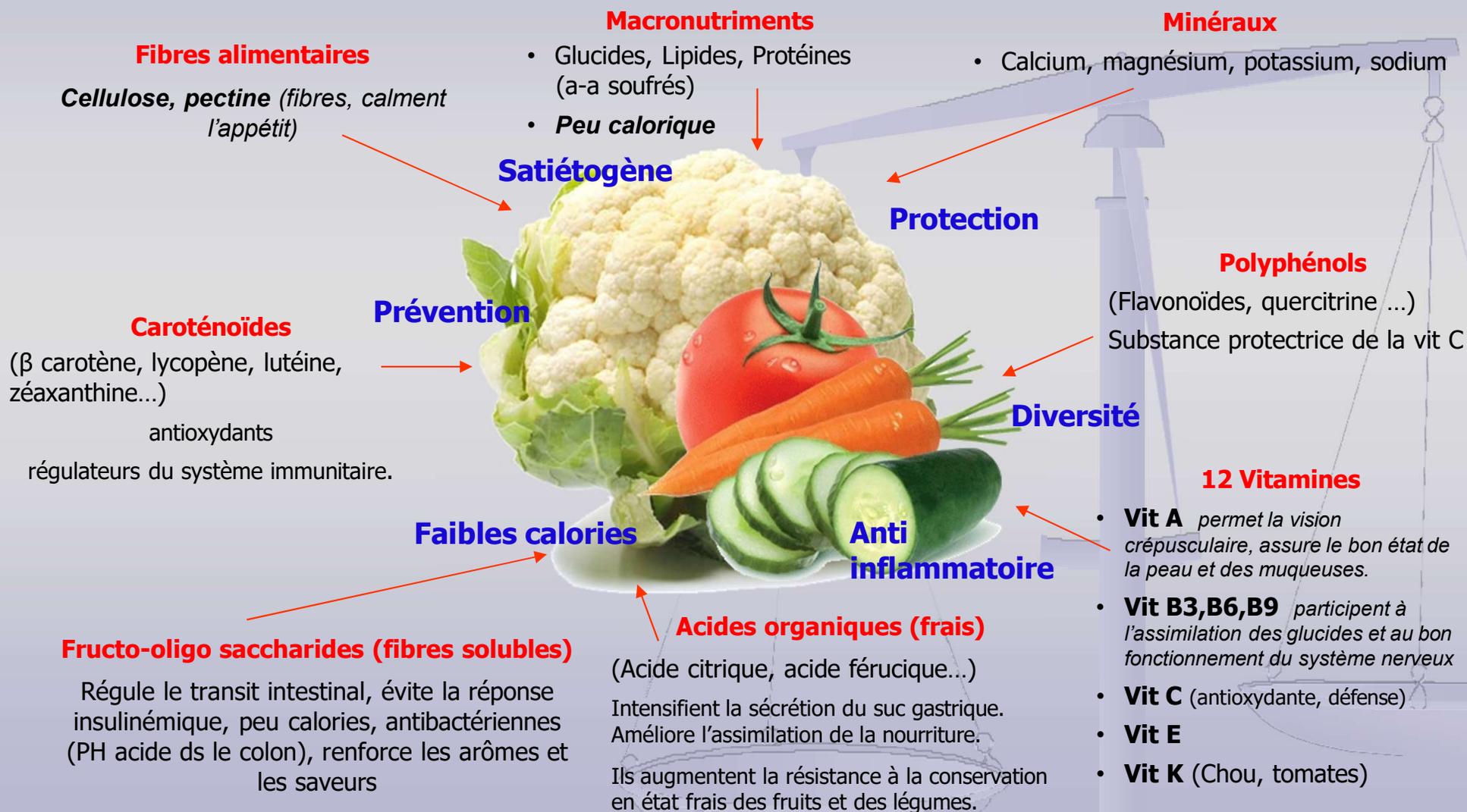
1 portion de crudité le midi (carottes râpées, chou rouge...)

1 portion de légumes cuits le soir (potage, purée, poêlée...)



# Les atouts nutritionnels DES FRUITS ET LEGUMES FRAIS

forte densité nutritionnelle



Patricia POIGNET Diététicienne nutritionniste

# Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?

## Produits laitiers

= 2 par jour chez l'adulte, en privilégiant ceux riches en calcium et peu gras.



En pratique ça veut dire ?

- 1 bol de lait (300 ml)
- une part de fromage (environ 30g)
- 1 yaourt ou 100 g de fromage blanc ou 2 petits suisses
- 1 verre de lait (200 ml)
- une part de fromage

# Les atouts nutritionnels DES PRODUITS LAITIERS

## Protéines animales

Nutriments bâtisseurs

## Eau (laitage frais)

Hydratation

## Minéraux

## lipides

Pour les laitages non écrémés

Vecteurs de vitamines

Vecteurs d'arômes



## Lactose

glucide du lait, saveur sucrée = plaisir

## Vitamines

- **Vit A** permet la vision crépusculaire, assure le bon état de la peau et des muqueuses.
- **Vit B2** (détruite à la lumière)
- **Vit D** antioxydante, défense

## RÔLE DU CALCIUM

### Minéralisation Osseuse

• Permet la fixation du calcium sur les os  
• Intervient dans la solidité, rigidité de l'os et de l'émail dentaire

### Coagulation sanguine

• Intervient dans la coagulation du sang

### Contraction musculaire

• Nécessaire à la contraction et relaxation musculaire  
• Intervient dans le rythme cardiaque (le cœur étant un muscle)

### Système nerveux

• Participe au bon fonctionnement du système nerveux  
• Favorise l'endormissement  
• Participe à la mémoire et l'apprentissage

[www.docteurbonnebouffe.com](http://www.docteurbonnebouffe.com)



# Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?



Céréales, pommes de terre,  
légumes secs

= à chaque repas, selon l'appétit

## Grande diversité

Riz, maïs, semoule, blé entier ou concassé, pâtes, farines, pain, céréales du petit-déjeuner, lentilles, pois chiches, flageolets, haricots rouges, haricots blancs, fèves, pommes de terre, patate douce, châtaigne, manioc, tapioca.

# Les atouts nutritionnels DES FECULENTS

## Protéines végétales

6 à 12% de P de valeur biologique moyenne complémentaire avec les P animales

## Fibres

Cellulose dans l'écorce des céréales  
favorisent la satiété et stimulent le transit intestinal.



## Vitamines

Vit E dans le germe des céréales  
Vit B1, B2 amélioration des systèmes nerveux et immunitaire, et au maintien d'une peau saine et des muscles en bonne santé.

## Glucides complexes

Dà 0/0 e lip  
Fessie  
étion

## Minéraux

Am, magn  
léges  
e

# Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?

Viandes, œufs, poissons,  
coquillages, crustacés, abats



En pratique



**Consommation recommandée par les instances de santé \* :**  
Ne pas dépasser 500 g de viande rouge industrielle/semaine  
Ne pas dépasser 150 g de charcuterie /semaine

**\*WCRF : Fond de recherche mondiale contre le cancer**

**Volet environnemental, une vision plus holistique s'impose**, le débat ne peut pas se résumer aux seules émissions de méthane, il ne faut pas occulter les bénéfices environnementaux de l'élevage : séquestration de carbone dans les prairies, maintien de la biodiversité, alternative aux engrais de synthèse, entretien du paysage et réduction des aléas climatiques, production d'énergies renouvelables, résilience économique et climatique des exploitations agricoles...



# Les atouts nutritionnels

## DES VIANDES BRUTES

### Vitamines B12

- Bœuf
- Porc
- Poulet
- Veau

### Protéines animales

- Bœuf
- Porc
- Poulet
- Veau



### Lipides

Beurre

### Vitamines B1, B6

Beurre

### Zinc, Sélénium

Beurre

### Fer héminique

Beurre

# Les atouts nutritionnels DES POISSONS FRAIS

## Graisses polyinsaturées

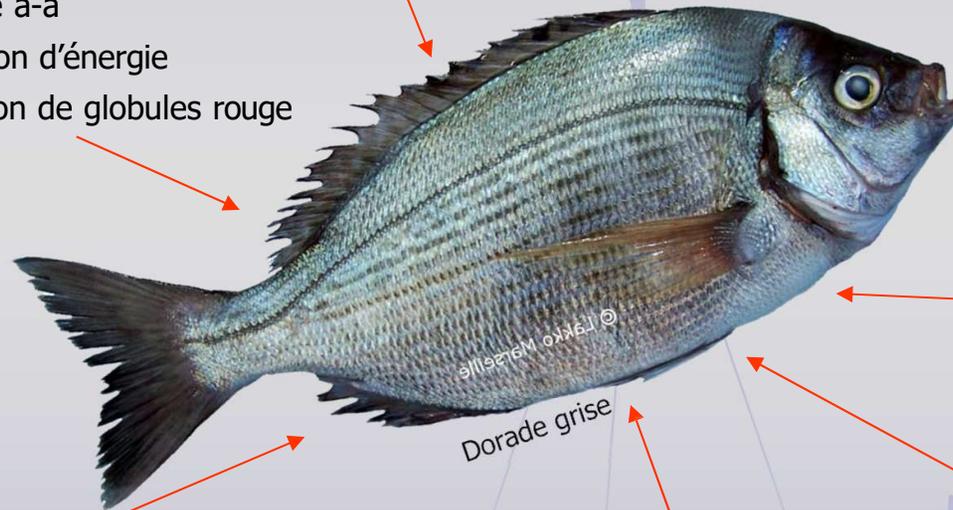
### EPA-DHA

### Vit B12

- Participe à la synthèse a-a
- Participe à la production d'énergie
- Participe à la fabrication de globules rouge

## Protéines animales

- Croissance cellulaire
- Défense contre les agressions microbiennes
- Possède les 8 a-a indispensables



Dorade grise

### Iode

- Contrôle l'ensemble des processus de croissance et de maturation cellulaires
- Contrôle la thermogénèse homéostacies glucidiques et lipidiques
- Contrôle la synthèse des hormones thyroïdiennes
- Contrôle l'humeur

### Phosphore

- Rôle structural (os et dents)
- Intervenant dans la mise en réserve et le transport de l'énergie

### Sélénium

- Modulateur des réponses inflammatoires et immunitaires
- Antioxydant, défense contre les radicaux libres
- Détoxifiant des métaux lourds

### Fluor

- Minéralisation des os et des dents

# Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?

## Matières grasses

= besoin entre 35 à 40% de l'apport énergétique quotidien



En pratique ça veut dire ?

Besoin en lipide autour de 80 à 110 gr/ jour (vit A,D,E, W3, AG polyinsaturés)

Privilégier les matières grasses végétales : huiles de colza, tournesol, olive, noix..

Exemple teneur en Lipides:

- beurre = 82%    - crème = 30% (Vit A)

- huile = 100%    - margarine = 60% à 82 % (Vit E)

# Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?

## Produits sucrés

= sucres rapides 10% de l'apport énergétique quotidien



En pratique ça veut dire ?

50 gr maxi/ jour

- Sucres et dérivés : sucres en morceaux, confiture, miel, bonbons, chocolat...
- Produits sucrés : biscuits, pâtisseries, glaces, barres chocolatés...
- Boissons sucrées : sodas, jus de fruits et sirops



...énergie, **PLAISIR**

= **LIMITER** leur consommation, non Indispensables

# Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?

## Boissons

*Eau, thé, café, tisanes, bouillon, lait, boissons sucrées, boissons alcoolisées*



En pratique ça veut dire ?

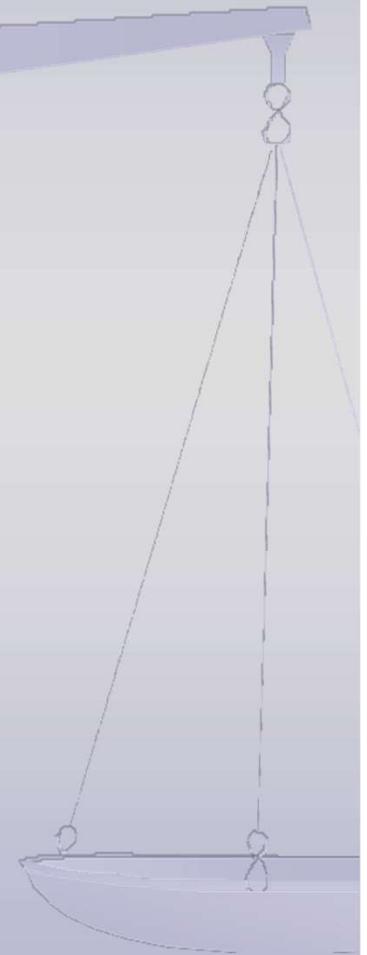
**= de l'eau à VOLONTE**

**L'eau est la seule boisson indispensable**

**Apport conseillé = 1,5 litre par jour**



# Les bonnes pratiques



Patricia POIGNET Diététicienne nutritionniste

# Un bon petit déjeuner

## Faim - Plaisir

- L'hydratation:  
thé, café, chicorée, lait, eau
- L'énergie:  
pain, céréales nature, biscottes...
- Un produit laitier:  
lait, yaourt, fromage blanc...

+ beurre, margarine ou confiture

Le fruit (facultatif)



# Un bon déjeuner

- Légumes verts (en entrée et/ou plat)
- Viande, poisson ou œufs
- Céréales/légumineuses
- Produit laitier
- Fruit
- Pain
- eau



Patricia POIGNET Diététicienne nutritionniste

# Exemple de menus équilibrés

## Déjeuner

Concombre vinaigrette  
Sauté de dinde à la tomate  
Tagliatelles  
Camembert  
Framboises

Pain  
Eau

## Dîner

Quiche au poisson  
Salade verte  
Coupe de fraises au fromage blanc  
Pain  
Eau

# Et si manger local était la bonne solution pour préserver notre santé et notre planète?



**1 consommateur sur 4 choisit la régionalité comme critère important dans le choix de son alimentation.**

# Pour rappel manger local, ça veut dire...

- **Soit acheter en circuit court**
  - **directement chez le producteur ou avec un seul intermédiaire**
- **Soit en circuit de proximité**
  - **géographique, entre 0 et 50 km pour les fruits et légumes, et 100 km pour la viande.**

A savoir : Le bio, au masculin, fait référence au bio dit « industriel »  
Contrairement à l'agriculture Biologique entend respecter la terre, son rythme et ses saisons, créer une plus grande autonomie alimentaire et ainsi permettre l'accès à une nourriture de meilleure qualité



# Pourquoi manger local



## 24 raisons !

- Environnementale
- Economique
- Santé
- Socio-culturel
- Goût et qualité
- Ethique
- Résilience et souveraineté  
Alimentaire





# Pourquoi manger local



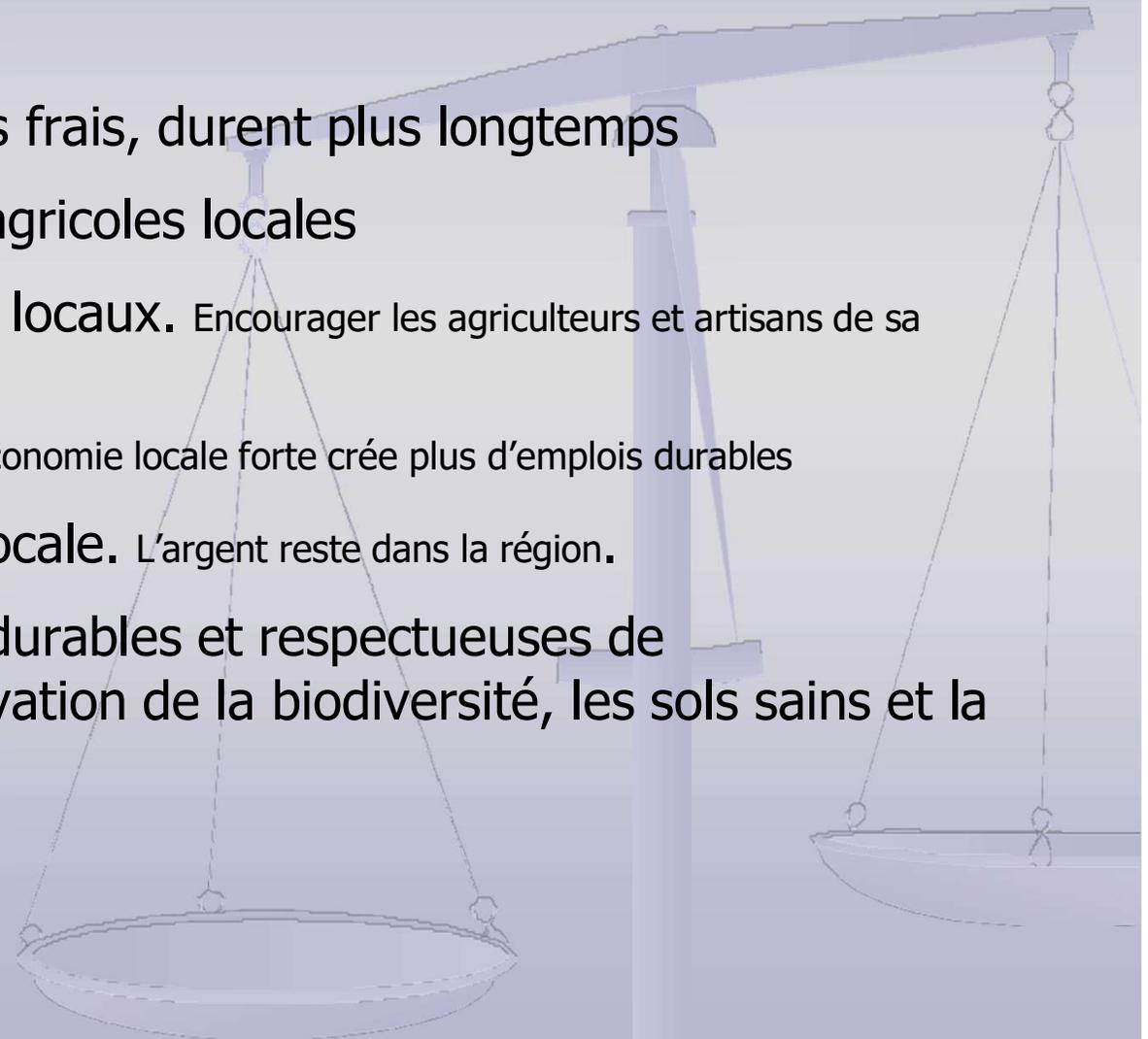
- Préservation des espèces, des variétés de cultures locales, adapté aux conditions locales (variétés anciennes ou spécifique à la région)
- Favorise la diversité dans nos assiettes
- Aliments plus nutritifs. Car plus frais. Récoltés à parfaite maturité pour profiter au mieux de leurs qualités nutritionnelles
- Plus de goût, de couleurs. Révélé par leur maturité naturelle et leur fraîcheur.
- Plus de saveurs. Révélé par un entreposage limité
- Meilleure conservation; qualité des aliments cultivés.
- Encourage à manger des produits de saison et de qualité (PNNS)
- Circuits courts = Prix justes. Moins d'intermédiaires, meilleure rémunération des producteurs
- Excellent rapport qualité-prix



# Pourquoi manger local



- Moins d’emballages
- Moins de gaspillage. Plus frais, durent plus longtemps
- Préservation des terres agricoles locales
- Soutien aux producteurs locaux. Encourager les agriculteurs et artisans de sa région.
- Création d’emplois. Une économie locale forte crée plus d’emplois durables
- On favorise l’économie locale. L’argent reste dans la région.
- Des pratiques agricoles durables et respectueuses de l’environnement (préservation de la biodiversité, les sols sains et la qualité de l’eau).





# Pourquoi manger local



- Valorisation du territoire. Savoir-faire traditionnels.
- Renforcement du lien social. Acheter local, c'est rencontrer les producteurs
- Traçabilité. On sait d'où viennent les produits.
- Bon moyen de cuisiner maison des produits frais
- Meilleure éducation alimentaire. Favorise une meilleure compréhension des cycles naturels et des aliments.
- Souveraineté alimentaire. Moins de dépendance aux importations étrangères
- **Meilleur pour notre santé, pour nos organismes. Plus de nutriments.**
- **Autonomie alimentaire**







# Comment et conseils pour manger local

## 2 - Acheter directement à la ferme

- Limite les coûts de transports
- Permet de rencontrer les producteurs locaux, confiance





# Comment et conseils pour manger local



## 3 - Aller sur les marchés locaux

### Marchés hebdomadaires

**Mardi** 15h30-19h à Esquay-Notre-Dame

**Mercredi** 8h-13h à Évrecy • 7h-12h30 à May-sur-Orne

**Judi** 15h-30-16h à Gavrus • 17h30-19h à Vieux (marché bio par l'AMAP)

**Vendredi** 16h-20h à Grainville-sur-Odon • 16h30-19h30 à Avenay • 7h-13h à Saint-Martin-de-Fontenay

**Samedi** 8h-12h/12h30 à Fontaine-Étoupefour

**Week-end** à Grainville-sur-Odon





# Comment et conseils pour manger local

## 4 - Découvrir les paniers des AMAPS

- produits frais et locaux, souvent bio et avec des prix équitables

**AMAP**  
des Bords de l'Orne

**AMAP des Bords de l'Orne**  
ENSEMBLE, ON SE NOURRIT MIEUX !

Je souhaite prendre contact avec l'AMAP

PRODUCTEURS À VENIR  
Crémier et fromager !

- Vie Associative
- Les légumes de Nicolas
- Le pain de Diego
- Les œufs d'Aurélie
- Huiles & légumes secs de La Vayande
- La viande de la ferme d'Escures
- La Petite Abeille de Normandie

**AMAYÉ SUR ORNE**

**INFORMATIONS**  
Le contact étant récent, rien n'est encore défini pour les livraisons. Mais il semble possible d'organiser une commande mensuelle ou par bimestre ou trimestre.

**RESPONSABLE VAYANDE**  
Gilles Chardon

**LES PRODUITS ET TARIFS**

Lentilles		Haricots rouges			Farine de sarrasin			Huile de colza		Huile de tournesol		
500gr	1kg	5kg	500gr	1kg	5kg	500gr	1kg	5kg	75 cl	5L	75 cl	5L
4€	6€	25€	3€	5€	20€	3€	4€	17€	7€	30€	6€	25€

**PRÉSENTATION**  
Installée sur la commune d'Amayé-sur-Orne depuis plus de 60 ans, la Ferme de la Vayande possède un élevage laitier d'environ 70 vaches de race Prim'holstein et Jersiaises. La majorité des cultures de l'exploitation sont destinées aux animaux et lui permettent d'atteindre une autonomie alimentaire.  
En 2017, la ferme familiale a converti l'ensemble de ses productions à l'Agriculture Biologique, et, sous l'impulsion de leur fille de retour sur la ferme, la famille développe la vente en circuit court de ses légumes secs (Lentilles vertes et haricots rouges), huiles et farines directement produits et transformés sur l'exploitation. Leur fille, Marie, a décidé de faire perdurer l'exploitation en reprenant la ferme le 1er janvier 2022, à la suite de ses parents.

**La Ferme d'Escures**

**SAINT JEAN LE BLANC**

**INFORMATIONS**  
Viande de poulet, boeuf et veau peuvent être commandés chaque mois. Actuellement, c'est Alexandra qui fait suivre à Gilles ses disponibilités pour diffusion aux amapiens et amapiennes.

- Les poulets sont proposés en deux tailles :
  - petit 1,7kg à 2,2kgs
  - gros 2,2kg à 3kg
- Les viandes de boeuf et de veau sont proposées en colis de 6 et 10 kgs ou au détail.

**RÉFÉRENT TRANSITOIRE**  
Gilles Chardon

*Gilles passe les commandes et les récupère à VIEUX au marché bio du jeudi soir. Cette organisation est transitoire, si les relations avec la ferme se développent, il faudra trouver un référent !*





# Comment et conseils pour manger local

## 5 - Pensez aux cueillettes à la ferme

- Récolter soi-même, c'est **éducatif, économique et ludique**





# Comment et conseils pour manger local

## 6 - Opter pour le drive des produits locaux

- Composer votre panier en ligne avec un large choix de produits locaux et récupérez-le près de chez vous





# Comment et conseils pour manger local

## 7 – Transformer votre jardin en potager

herbes aromatiques, légumes racines, légumes feuilles, arbres fruitiers.





# Comment et conseils pour manger local ?

## 7 - Consultez les sites qui référencent les points de vente de produits locaux

- Site



**Lien** : <https://cdc.vallees-orne-odon.fr/tourisme-et-loisirs/decouvrir/producteurs-et-artisans/>

**WWW.BONPLANBIO.FR**



## Les Oeufs Bio D'ÉVRECY



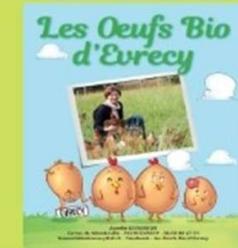
« Éleveurs de poules pondeuses en agriculture biologique, nous proposons en vente directe nos produits œufs extra-frais et conserves (rillettes, poule à la crème) au distributeur automatique situé au 2 bis rue des fossés – 14210 ÉVRECY. »



Ferme de Mondeville  
14210 ÉVRECY

06.03.89.67.51

Facebook



## Jamard Cave & Épicerie Fine

Cave et épicerie fine, créée il en 1996, Patrick et Charlotte vous proposent un large choix de produits dans leurs magasin de 300m<sup>2</sup>. Un côté sucré avec chocolats, biscuits, confitures, thé et café. Mais aussi un coin salé avec terrines, foie gras, charcuterie et fromages ; où vous pouvez commander un plateau apéritif dînatoire avec charcuterie, fromages et antipasti.

Le coin cave n'est pas en reste avec un large choix de vins, de grandes maisons aux petits producteurs, mais également une cave à Whisky, à rhums, champagnes, Calvados, etc.



5 rue des cerisiers  
14210 ÉVRECY  
02.31.08.31.10  
[www.jamard-evrechy.fr](http://www.jamard-evrechy.fr)



# ...Maintenant, changeons nos comportements alimentaires

On évite de manger en Normandie des pommes du Pérou

On regarde d'où viennent les aliments

On jardine, on va au marché, chez un producteur

On mange ce qui est autour de nous, ce que l'on voit, ce que l'on connaît



Les objectifs des régimes alimentaires sains et durables sont d'atteindre la croissance et le développement optimaux de tous les individus et de soutenir le fonctionnement ainsi que le bien-être physique, mental et social à toutes les étapes de la vie, pour les générations actuelles et futures ainsi que de contribuer à la prévention de toutes les formes de malnutrition (c'est-à-dire la sous-nutrition, les carences en micronutriments, le surpoids et l'obésité), et de soutenir la préservation de la biodiversité et de la santé de la planète.



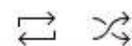
Vidéos en ligne!



## Pour imaginer un avenir commun - C...



CC Vallées de l'Orne et de l'Odon - 1/11



- ▶  Pour imaginer un avenir commun : L'eau dans le bocage  
1:58:51  
CC Vallées de l'Orne et de l'Odon
- 2  Pour imaginer un avenir commun : Présentation des intervenants - mars  
2:43  
CC Vallées de l'Orne et de l'Odon
- 3  Pour imaginer un avenir commun : L'éolien de quoi on cause ?  
1:58:15  
CC Vallées de l'Orne et de l'Odon
- 4  Pour imaginer un avenir commun : Comprendre mon logement pour...  
1:51:41  
CC Vallées de l'Orne et de l'Odon
- 5  Pour imaginer un avenir commun : Une alimentation résiliente ?  
1:49:04  
CC Vallées de l'Orne et de l'Odon
- 6  Pour imaginer un avenir commun : Le bruit éolien qu'est-ce ?  
2:09:06  
CC Vallées de l'Orne et de l'Odon
- 7  Pour imaginer un avenir commun : Transitions 2050 et modes de vie  
1:50:51  
CC Vallées de l'Orne et de l'Odon
- 8  Pour imaginer un avenir commun : Climat - Quelle Normandie en 2100 ?  
1:05:14  
CC Vallées de l'Orne et de l'Odon