

## « Manger local » : pourquoi et comment ?

« Manger local » signifie privilégier la consommation d'aliments produits près de nous, que ce soit à l'échelle régionale ou provinciale, ou même dans son propre jardin! C'est une alimentation plus responsable et respectueuse de l'environnement et souvent des producteurs. Voici une liste des raisons et de moyens qui peuvent nous aider à faire ce choix.

### «Manger local » permet de...

#### **Profiter de la qualité et de la diversité des aliments qui poussent autour de nous.**

- Plus de 70 variétés de légumes sont cultivés commercialement au Québec. En 2015, 1550 entreprises maraîchères produisaient 540 000 tonnes de légumes, souvent sur des terres très fertiles en périphérie de Montréal.
- La cuisine des légumes oubliés, comme le topinambour ou le panais, est une belle façon de se reconnecter à notre patrimoine.

#### **Se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle**

- Puisqu'ils n'ont pas à voyager sur de longues distances, ils sont cueillis à un stade de maturité plus avancé que les produits importés, ce qui leur confère un maximum de nutriments. C'est bien connu : les fraises d'ici ont meilleur goût!

#### **Soutenir l'économie locale**

- Dans les circuits courts et locaux, comme les marchés publics et les kiosques fermiers, il n'y a pas d'intermédiaire et cela permet généralement une meilleure rémunération pour les producteurs.
- L'achat d'aliments locaux permet de créer et maintenir des emplois pour la production et transformation. Ces emplois sont particulièrement importants pour soutenir le dynamisme de plusieurs régions.
- Selon le MAPAQ, si chaque consommateur achetait pour 30\$ de plus en produits québécois par année, on injecterait un milliard de dollars supplémentaire dans l'économie locale en 5 ans.

#### **Préserver notre territoire et notre savoir-faire agricole**

- En achetant les aliments d'ici, on valorise l'exploitation des terres agricoles, la diversité des cultures, le savoir-faire des agriculteurs, le paysage agricole et les terroirs....
- Cela favorise la souveraineté alimentaire, en priorisant le marché local avant celui de l'exportation.

#### **Diminuer les impacts négatifs du transport et du suremballage.**

- Les aliments de l'épicerie ont voyagé en moyenne 2500 km alors que le Québec compte 29 000 fermes pouvant produire une partie de ces aliments. L'alimentation locale permet de réduire les émissions de gaz à effet de serre.
- Les aliments qui voyagent moins nécessitent moins d'emballages plastiques polluants, ce qui est une bonne chose lorsque l'on sait que 70% des emballages au Québec proviennent de l'industrie alimentaire.

# Comment « manger local »?

## Connaître les calendriers des arrivages

- Cela permet de composer notre menu en fonction des disponibilités.
- Voyez le calendrier joint pour les fruits et légumes ainsi que celui des poissons et fruits de mer.

## Profiter de l'autocueillette des fruits et des légumes de saison.

- Outre les pommes et les petits fruits, il est possible de faire la cueillette d'une multitude de produits, allant de l'asperge à la citrouille!
- Cela permet de faire des provisions à une fraction du coût et ainsi savourer le soleil de l'été en plein mois de janvier.

## Visiter les marchés publics et kiosques fermiers.

- C'est une belle occasion d'échanger avec les producteurs afin de connaître de nouveaux trucs pour apprêter leurs produits.

## S'abonner à un panier de légumes ou de viande biologique.

- La formule permet de recevoir des produits variés à un point de chute ou directement chez soi en toute convivialité.
- Le Réseau des fermiers de famille, les Fermes Lufa et plusieurs producteurs indépendants offre ce service à travers la province.

## Rechercher le logo « Aliment du Québec »

- Le logo « Aliment du Québec » signifie que le produit contient un minimum de 85% d'ingrédients d'origine québécoise et que toutes les activités de transformation et d'emballage sont réalisées ici. Afin de permettre une certaine flexibilité, des ingrédients secondaires provenant de l'extérieur du Québec, comme des herbes ou épices, peuvent totaliser un maximum de 15%.

## Cultiver son propre jardin

- En plus d'être une excellente activité physique, le jardinage procure de nombreux bienfaits psychologiques. Savourer ses propres récoltes apporte une grande satisfaction!
- En plantant des fines herbes, il est possible d'avoir accès en tout temps à la bonne quantité sans avoir à gaspiller pour un grand bouquet.

Adapté de :

Pourquoi manger local? (Équiterre)

<https://www.equiterre.org/solution/pourquoi-manger-local>

Les légumes du Québec : des produits qui répondent à de multiples enjeux (MAPAQ)

[https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Bioclips/Bioclips2017/Volume\\_25\\_no19.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Bioclips/Bioclips2017/Volume_25_no19.pdf)