



## QU'EST CE QUE MANGER LOCAL?

Manger local, cela veut dire privilégier la consommation d'aliments dont la provenance est proche de nous, que ce soit à l'échelle provinciale, régionale, ou même dans son propre jardin !

C'est faire le choix d'une alimentation plus responsable et respectueuse, à la fois de l'environnement, mais aussi des producteurs. Pour aller plus loin dans l'intégration d'une alimentation plus responsable, on peut aussi intégrer petit à petit des aliments biologiques et équitables dans notre assiette.

Pour en savoir plus : [www.equiterre.org/pourquoi-manger-local](http://www.equiterre.org/pourquoi-manger-local)

- 1. POUR DÉCOUVRIR LA DIVERSITÉ DES ALIMENTS QUI POUSSENT AUTOUR DE NOUS**  
 Les fruits et légumes de chez nous offrent une qualité et une fraîcheur dont nos papilles raffolent. On a tendance à l'oublier, mais nos terres agricoles produisent une grande diversité de produits. Même en hiver, il est possible de consommer des produits d'ici grâce aux différentes techniques de conservation. (congélation, conserve, marinade). Rien de plus plaisant alors que de cuisiner avec des produits québécois de saison pour se reconnecter à son alimentation et découvrir les légumes oubliés de notre patrimoine.
- 2. POUR SE PROCURER DES ALIMENTS D'UNE FRAÎCHEUR EXCEPTIONNELLE**  
 En réduisant la durée des trajets entre le consommateur et le producteur, les produits peuvent être cueillis à maturité et consommés dans un laps de temps très court. Manger local permet de bénéficier d'aliments d'une fraîcheur exceptionnelle.
- 3. POUR SOUTENIR L'ÉCONOMIE LOCALE**  
 Consommer local, c'est encourager les producteurs de notre région qui vendent des produits frais et de saison. Dans les circuits courts et locaux, comme les marchés publics, les kiosques fermiers ou les paniers de légumes livrés hebdomadairement par les producteurs, il n'y a pas d'intermédiaires entre eux et le consommateur, ce qui leur permet généralement une meilleure rémunération. La consommation locale est également un bon moyen d'injecter directement de l'argent dans l'économie locale et, par conséquent, la dynamiser.
- 4. POUR PRÉSERVER NOTRE TERRITOIRE ET NOTRE SAVOIR-FAIRE AGRICOLE**  
 En privilégiant les aliments d'ici, on garantit une occupation dynamique de nos terres agricoles, tout en préservant notre patrimoine : le savoir-faire des agriculteurs, la diversité des cultures, le paysage agricole, la fierté de notre production, etc. Consommer local garantit la souveraineté alimentaire, cela revient à donner la priorité à la production locale et à favoriser les marchés locaux plutôt que l'exportation.
- 5. POUR DIMINUER LES IMPACTS NÉGATIFS DU TRANSPORT**  
 Les aliments de nos tablettes d'épicerie ont voyagé en moyenne 2500 km, alors même que le Québec compte plus de 29 000 fermes. En consommant les produits cultivés près de chez nous et de saison, on réduit les distances et donc les impacts négatifs du transport sur l'environnement.
- 6. POUR DIMINUER L'ACHAT D'ALIMENTS SUREMBALLÉS**  
 Pour arriver jusque dans notre assiette, les produits locaux n'ont pas besoin d'être suremballés, ce qui limite leur impact environnemental et génère moins de déchets. Faire le choix du circuit court et des produits en vrac (par exemple, dans des paniers de fermiers ou dans les marchés) réduit les emballages plastiques polluants : une bonne chose lorsque l'on sait qu'au Québec 70 % des emballages proviennent de l'industrie alimentaire!