

SE RÉGALER D'ALIMENTS LOCAUX



Équiterre et Aliments du Québec au menu vous proposent diverses pistes d'action pour identifier, cuisiner, conserver et se régaler d'aliments locaux en famille !

✓ MANGER LOCAL, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Manger local, c'est 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 !

Le concept d'alimentation locale, au-delà de la proximité géographique entre le lieu de production et le lieu de consommation, peut aussi suggérer la notion de circuits courts de commercialisation. Ce type de mise en marché a un impact favorable sur les producteurs et transformateurs locaux. Il leur permet de développer des liens solides et directs avec la clientèle et donc, de sensibiliser davantage les consommateurs à la réalité de la production et de la transformation, et vice versa.

Finalement, manger local, c'est aussi faire le choix d'une **alimentation plus responsable et respectueuse**, à la fois de l'environnement, mais aussi des producteurs-trices. Pour aller plus loin dans l'intégration d'une alimentation plus durable, on peut aussi intégrer petit à petit des aliments sains, biologiques et équitables, issus d'une agriculture régénérative, ainsi que plus de protéines végétales, de grains entiers et moins d'aliments ultra-transformés dans notre assiette, tout en réduisant les emballages et le gaspillage alimentaire.

✓ POURQUOI CHOISIR ALIMENTS DU QUÉBEC ?

Aliments du Québec est la seule organisation qui garantit la provenance québécoise des produits qu'elle contrôle et vérifie. Elle encourage les Québécois-es à manger local en fournissant des repères de confiance à travers ses logos, reconnus par tous ! Pour établir la provenance des produits, Aliments du Québec suit un **processus minutieux de vérification** où les informations relatives aux ingrédients, leur provenance et la disponibilité au Québec sont corroborées par le biais de sources fiables et d'experts (fédérations, associations etc).

Que ce soit à l'épicerie, au restaurant ou dans une institution, choisir les produits qui portent le sceau *Aliments du Québec*, *Aliments préparés au Québec*, *Aliments du Québec - Bio* et *Aliments préparés au Québec - Bio* contribue directement à augmenter la demande auprès des producteurs-trices, transformateurs-trices, restaurateurs-trices et artisans-nes d'ici et ainsi permet de maintenir notre économie locale vivante tout en créant de l'emploi chez nous.





Un produit de la marque *Aliments du Québec*, c'est un produit entièrement québécois ou un produit composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise, et ce, à condition que tous les ingrédients principaux proviennent du Québec. De plus, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec.



Depuis mars 2013, il existe une déclinaison de la marque *Aliments du Québec*. Issue d'un partenariat avec la Filière biologique du Québec et le Conseil des appellations réservées et des termes valorisants (**CARTV**), cette déclinaison associe le mode de production à la vérification de provenance, afin d'offrir un repère aux consommateurs québécois en quête de produits répondant à leurs préoccupations et leurs valeurs.



Un produit qui porte le sceau *Aliments préparés au Québec* est un produit entièrement transformé et emballé au Québec, fait d'ingrédients québécois et/ou importés. Lorsque les ingrédients principaux sont disponibles au Québec en quantité suffisante, ils doivent être utilisés par l'entreprise.



Les produits ayant obtenu la marque de certification *Aliments préparés au Québec - Bio* répondent ainsi à la fois aux critères de provenance des Aliments du Québec et Aliments préparés au Québec, et à ceux imposés et validés par le **CARTV**, gardien de l'authenticité des produits d'appellation biologique du Québec. Une double garantie!





QUELQUES PISTES D'ACTION

- Abonnez-vous aux paniers bio de la fermière ou du fermier associé-e à votre établissement pour la campagne de financement **Écoles enracinées**, ou à ceux d'une autre ferme du **Réseau du fermiers-ères de famille**! Consultez la **carte** pour trouver le point de livraison le plus près de chez vous.
- Visitez le marché public le plus près de chez vous! **L'Association des marchés publics du Québec** offre notamment une carte des marchés par région. Les marchés publics regroupent souvent des producteurs-trices et artisans-es transformateurs-trices locaux. Si vous n'êtes pas sûr-e de la provenance d'un produit, vous pouvez demander directement au vendeur ou à la vendeuse!
- Lors de votre prochaine visite à l'épicerie, repérez les logos d'Aliments du Québec et privilégiez les produits vérifiés! Vous pouvez aussi consulter dès maintenant la liste des **entreprises adhérentes** à Aliments du Québec dans votre région ainsi que la **liste des produits** vérifiés Aliments du Québec pour vous familiariser avec ceux-ci. Pour vous aider à faire un choix éclairé d'aliments québécois peu ou pas transformés qui sont à la fois santé et écoresponsables, consultez **cet article**.
- Plusieurs régions du Québec ont développé leur propre campagne souvent accompagnée d'un logo pour promouvoir les produits locaux (**Gaspésie Gourmande**, **Goûtez Lanaudière**, **Croquez l'Outaouais**, etc). Découvrez celle près de chez vous!
- Relevez **le défi 12 \$** lancé par le gouvernement du Québec: remplacez 12 \$ de produits d'ailleurs par des aliments du Québec. Ce petit geste peut aider l'industrie bioalimentaire québécoise à croître d'un milliard de dollars par année, et des retombées économiques annuelles de 2,3 milliards de dollars pour le Québec sont estimées grâce à cette action!
- Planifiez vos repas selon les légumes de saison locaux que vous trouverez dans votre panier bio ou à l'épicerie. Pour cela, vous pouvez vous inspirer des **recettes des fruits et légumes du Québec** proposées par Équiterre.
- Sachez qu'il est possible de consommer des produits du Québec tout au long de l'année! Une grande variété de fruits et légumes est disponible à l'année, tels les pommes ou les légumes de serre. Durant la saison hivernale, on peut se tourner vers les produits alimentaires secs, en conserve ou surgelés d'ici. Fromages, viandes, grains entiers, farines, poissons et bien plus encore: il y en a dans tous les rayons de l'épicerie! Vous pouvez également transformer et conserver vos récoltes grâce à ce **guide pour conserver ses légumes plus longtemps**!
- **Cultivez votre jardin quatre saisons** - qu'il soit petit ou grand!

POUR ALLER PLUS LOIN:

- Consultez les fiches produites par Équiterre sur **l'alimentation locale** et **biologique**.
- Consultez l'article **Des marques de certification locales pour vous guider dans vos achats** du blogue d'Aliments du Québec pour en apprendre davantage sur l'organisation et ses astuces pour consommer davantage de produits locaux!

