

# MANGER LOCAL, c'est génial!



Quels sont les impacts réels de « Manger local » sur la santé, la communauté et l'environnement ? Voici le 2<sup>ème</sup> article réalisé dans le cadre des Mois Goutez Lotbinière qui répond à cette question.



## Manger local, c'est génial... pour l'environnement!

Mettre les produits locaux au cœur de notre alimentation peut contribuer à réduire considérablement notre empreinte environnementale et à instaurer un système alimentaire durable dans notre communauté.

En moyenne, au Québec, notre assiette génère 2,5 tonnes équivalent de CO<sub>2</sub> par an, ce qui représente le quart de nos émissions de gaz à effet de serre (GES). Ce chiffre impressionnant a été établi par le [Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services](#) (CIRAIG) en prenant en compte le cycle de vie complet des aliments, de la production à la consommation, en incluant le gaspillage.

Acheter des aliments locaux utilisant le minimum d'intrants chimiques tels les fertilisants et les pesticides et ayant des méthodes de production peu gourmandes en énergies, contribue non seulement à diminuer nos GES mais aussi à protéger le patrimoine agricole : sol, eau, biodiversité et savoir-faire.

Nos aliments parcourent en moyenne 2600 km avant d'arriver dans nos assiettes. Choisir des produits locaux a pour effet de raccourcir et de simplifier la chaîne de distribution. On réduit ainsi la consommation d'énergie, le suremballage et le gaspillage causés par le transport, l'entreposage et la mise en marché des aliments.

Selon l'étude du CIRAIG, 50 % des GES de notre assiette proviennent de produits d'origine animale. C'est pourquoi plusieurs consommateurs choisissent d'augmenter la part des protéines végétales dans leur menu et se tournent vers des producteurs locaux ayant une approche écoresponsable pour s'approvisionner en protéines animales.

Depuis un siècle, quelque 75 % des variétés de plantes cultivées ont disparu, selon les estimations de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Elles ont été remplacées massivement par des variétés à haut rendement, génétiquement uniformes, souvent brevetées et associées à l'utilisation systématique d'engrais chimiques et de pesticides. La FAO considère que cette perte majeure de biodiversité agricole fragilise considérablement le système alimentaire mondial.

Les consommateurs sont de plus en plus conscients que les choix alimentaires qu'ils font aujourd'hui auront un impact direct sur les produits qui seront disponibles dans le futur. Choisir d'encourager les producteurs locaux qui utilisent des semences traditionnelles, souvent mieux adaptées au milieu et moins vulnérables, ou les introduire dans notre potager, sont des manières efficaces de préserver la biodiversité agricole acquise sur des millénaires.

En résumé, viser une plus grande autonomie alimentaire dans notre communauté, basée sur une agriculture durable, saine et variée, est une des clés pour atteindre nos objectifs de diminution de GES. Cette prise en charge de notre alimentation permet également d'atténuer notre vulnérabilité au réchauffement climatique et aux produits d'importation et freine la perte de biodiversité.

## Cuisiner local, c'est génial!

### Ateliers culinaires virtuels qui mettent en vedette les produits locaux offerts gratuitement

Il n'est pas toujours possible de s'approvisionner en aliments locaux à l'année. Afin d'y arriver, il faut savoir user de stratégie, maximiser la conservation de nos aliments, savoir cuisiner les produits locaux et éviter le gaspillage alimentaire.

#### Le samedi 24 octobre, de 9 h à 11 h 30

La cuisine végétarienne aux saveurs d'automne avec le chef-cuisinier **Simon McGrath-Martel**.



Transformez vos récoltes d'automne en savoureux mets végétariens. Découvrez l'immense potentiel de la cuisine végétarienne avec un chef expérimenté et fort sympathique qui saura vous démontrer combien cette façon de cuisiner est universelle, simple, économique, riche en saveurs, et bonne pour la santé.

#### Le samedi 7 novembre, de 9 h 30 à 11 h

### Vide frigo avec Élisabeth Paradis, Dt.P

Cet atelier vous offrira des astuces simples pour maximiser la durée de vie de vos aliments, des stratégies pour planifier vos achats et une tonne d'idées de recettes nutritives pour redonner vie à vos restes. Le temps des beaux légumes locaux qui flétrissent au fond du frigo est révolu!

#### Inscription obligatoire :

demainlotbiniere.ca ou goutezlotbiniere.com

**Les consommateurs peuvent trouver toute une gamme de produits cultivés, produits ou transformés ici à l'aide du répertoire des entreprises du site web de Goutez Lotbinière.**