

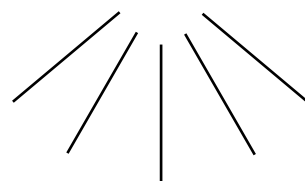
# BULLETIN DU BEN

ÉDITION SPÉCIALE  
LE LOCALISME  
2018



EN COLLABORATION  
AVEC

AÉNUL



# À PROPOS

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.



## ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informez sur la saine alimentation.

Participez à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie.

Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur.

Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site Internet.

Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres.

Questions, commentaires ou prise de rendez-vous? Contactez-nous! Coordonnées à l'endos.



# SOMMAIRE

**04** LE LOCAVORISME : QUOI?  
Par Daphné Chabot, Marie-Pier St-Onge & Élise Fournier

**08** LE LOCAVORISME : POURQUOI?  
Par Mélina Côté, Laurianne Côté & Émilie Bernier

**11** LE LOCAVORISME : COMMENT?  
Par Marie-Ève Couture, Marylie Rioux & Charlotte Brochu

**16** LE LOCAVORISME : QUAND?  
Par Andrée-Anne Doyon & Laurence Bastien





QUOI?

.....

PAR DAPHNÉ CHABOT  
ÉTUDIANTE EN 1<sup>ÈRE</sup> ANNÉE

MARIE-PIER ST-ONGE  
ÉTUDIANTE EN 2<sup>È</sup> ANNÉE

ÉLISE FOURNIER  
ÉTUDIANTE EN 3<sup>È</sup> ANNÉE

.....

Qu'est-ce le locavorisme? C'est un mouvement qui encourage la consommation d'aliments produits dans un rayon restreint autour de son domicile. Le terme « locavore » est relativement nouveau. En effet, il a été inventé en 2005 en Californie par Jessica Prentice, une chef américaine et activiste, après qu'elle ait lancé au défi les gens de San Francisco de manger des aliments provenant d'un rayon de 160 km ou moins pendant 1 mois (1). Depuis ce temps, le locavorisme ne cesse pas de gagner en popularité, et ce, partout dans le monde.



Pour être locavore, il y a tout de même quelques principes à respecter (2). Tout d'abord, il est important d'accorder de l'importance à consommer des produits locaux, frais et de saison. De cette façon, l'empreinte écologique est plus faible et permet d'avoir une alimentation durable. Bien sûr qu'il n'est pas évident de se procurer tous les fruits et légumes que vous désirez tout au long de l'année, mais il existe plusieurs trucs et astuces qui peuvent être utilisés pour les conserver et profiter de leur petit prix lors des saisons. Lorsqu'on parle de local, on parle d'un rayon inférieur de 160 kilomètres. Cela peut paraître restreint, mais il y a sûrement un producteur local ou un petit marché où vous pouvez vous procurer différents produits. Bien entendu, il n'y a pas seulement les fruits et légumes, mais aussi tous les produits transformés disponibles sur le marché.

le transformateur et le consommateur ou la consommatrice. Ainsi, vous pouvez vous rendre directement chez le producteur, faire de l'autocueillette ou encore courir les marchés pour y acheter leur produit. L'aliment parcourt ainsi une plus courte distance entre le champ et l'assiette et la marge de profit normalement distribuée aux différents intermédiaires est ainsi directement distribuée au producteur. Aussi, en ayant un contact plus direct, un lien s'établit entre le producteur et le consommateur. Cette proximité permet de comprendre davantage d'où proviennent les aliments, dans quelles conditions ils ont été produits et d'être conscientisé à la réalité du producteur.

Deux types de circuits existent, le circuit long et le circuit court. Bien entendu, pour le locavorisme, le circuit court est à privilégier.

En ce qui concerne les circuits longs, ils incluent les grossistes, les distributeurs et les transformateurs des produits. Le producteur peut faire affaire avec ces derniers qui, à leur tour, vont s'occuper de distribuer ses produits dans les épiceries à grandes bannières. Par contre, ceci augmente le niveau de transformation du produit et augmente la longueur du trajet qu'il parcourt.

Tout d'abord, expliquons le concept du circuit court. Il s'agit d'un circuit de commercialisation dans lequel il y a, au plus, un intermédiaire dans la distribution entre le producteur ou





Saviez-vous qu'il est possible de se procurer des canneberges et des carottes du Québec tout au long de l'année ? Le Québec regorge de fruits et de légumes à l'année parfois un peu plus méconnus. Le MAPAQ et Équiterre mettent à disposition des documents contenant des listes des légumes et fruits disponibles selon les saisons (3). Fraicheur Québec vous permet de trouver des producteurs près chez vous ainsi que de connaître les différents produits qu'ils produisent dans votre région (4). Le même principe est également disponible sur le site Internet de Mangez Québec où vous pouvez faire une recherche de producteur près de vous selon votre code postal ou encore une recherche d'un aliment que vous désirez (5).

#### Référence

(1) Aliments de Québec. Manger local, c'est quoi? [En ligne] <https://www.alimentsduquebec.com/fr/blogue/achat-local/definir-le-mouvement-manger-local> (Page consultée le 11 janvier 2018)

(2) E. Leclerc. Consommer local | Un phénomène global. [En ligne] [http://www.ecosocioconso.com/wp-content/uploads/2015/04/dossier\\_consommer-local.pdf](http://www.ecosocioconso.com/wp-content/uploads/2015/04/dossier_consommer-local.pdf) (Page consultée le 11 janvier 2018)

#### À consulter

(3) Calendrier Équiterre : [https://equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes\\_0.pdf](https://equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf)

(4) Trouver des producteurs : <https://www.fraicheurquebec.com/producteurs>

(5) Trouver des producteurs : [http://www.mangezquebec.com/fr/arrivages/localisez\\_arrivages.sn](http://www.mangezquebec.com/fr/arrivages/localisez_arrivages.sn)





POURQUOI?

.....

PAR MÉLINA CÔTÉ  
ÉTUDIANTE EN 2<sup>E</sup> ANNÉE

LAURIANNE CÔTÉ  
ÉTUDIANTE EN 2<sup>E</sup> ANNÉE

ÉMILIE BERNIER  
ÉTUDIANTE EN 1<sup>ÈRE</sup> ANNÉE

.....

#### POUR VOTRE SANTÉ!

Puisqu'ils n'ont pas besoin de voyager outre mesure avant d'être mis sur les présentoirs, les produits locaux peuvent être cueillis et récoltés lorsque leur maturité est atteinte. Ainsi, il est possible de bénéficier d'aliments frais, mûrs à l'achat, plus riches en micronutriments, et souvent, contenant moins de produits de conservation pouvant être nocifs pour notre organisme.

#### POUR ENCOURAGER L'ÉCONOMIE LOCALE!

Consommer local, c'est encourager les producteurs de chez nous, et donc faire rouler l'économie locale. « Selon le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), si chaque consommateur achetait pour 30 \$ de plus en produits québécois par année, on injecterait, en 5 ans, un milliard de dollars de plus dans l'économie locale » (1).

« *En privilégiant les aliments d'ici, on garantit une occupation dynamique de nos terres agricoles puisque l'argent dépensé pour l'alimentation circule localement, créant un effet multiplicateur à l'échelle de la communauté. Cela permet également de préserver notre patrimoine : le savoir-faire des agriculteurs, la diversité des cultures, le paysage agricole, la fierté de notre production, etc. De plus, on maintient un lien avec ceux qui nous nourrissent tout en développant un sentiment d'appartenance au sein de la société. Finalement, le fait de favoriser les produits locaux et de soutenir notre agriculture garantit également notre souveraineté alimentaire.* »

Certains peuvent se demander pourquoi les fruits et légumes importés peuvent coûter entre 10% et 25% moins cher que les produits locaux. En fait, c'est parce que les agriculteurs québécois ont une



capacité moindre à produire des aliments en aussi grande quantité que les multinationales. Le coût unitaire est donc plus élevé puisque la quantité totale de fruits et légumes récoltés est plus petite.

#### POUR L'ENVIRONNEMENT!

Acheter des produits locaux permet de réduire le chemin parcouru des aliments qui composent notre assiette. Ainsi, nous contribuons à réduire l'empreinte écologique ainsi que l'émission de gaz à effet de serre. À noter que ce ne sont pas tous les types de transport qui ont les mêmes impacts sur l'environnement. Il s'agit donc de bien lire les étiquettes sur les produits et s'informer auprès des producteurs près de chez vous! Choisir des épiceries et des marchés proches situés à proximité de votre domicile et s'y rendre en transport actif (à pied, en vélo, etc.) ou en transport en commun peut également avoir un impact considérable sur l'environnement.

Le locavorisme est un choix écologique de par le respect de la saisonnalité et de la culture de chaque produit. « Par exemple, produire des tomates du Québec en hiver, même si elles sont locales, est beaucoup plus énergivore que de les



cultiver dans nos champs en saison » (1). Il est si facile de conserver les différents fruits et légumes afin d'en profiter toute l'année, il s'agit simplement d'apprendre comment. Apprenez-en plus dans la section *Comment* du bulletin et au:

<http://equiterre.org/geste/recolter-pour-l'hiver-conserves-confitures-et-autres-petits-pots>.

L'achat de produits locaux directement chez le producteur ou dans un marché public, ainsi que la consommation de produits vendus en vrac permet également de réduire l'empreinte environnementale au niveau alimentaire. Ces denrées risquent de nécessiter beaucoup moins de matériaux d'emballage et de produits de transformation, voire même, aucun. Cela permet donc de diminuer la quantité de déchets qui doivent être enfouis chaque année au Québec.

Et tout simplement, pour le plaisir de vos papilles! Avez-vous déjà goûté la différence entre une fraise du Québec et une provenant d'ailleurs, il semble que le choix est gustativement facile à faire ; local, s'il vous plaît! La fraîcheur des produits et leurs bas prix en saison vous permettront d'apprécier pleinement leur goût savoureux.

#### *Références*

(1) Équiterre. Pourquoi manger local? [En ligne] <https://equiterre.org/solution/pourquoi-manger-local> (Page consultée le 9 janvier 2018)

(2) Alimentation Ooreka. Comprendre le locavorisme [En ligne] <https://alimentation.ooreka.fr/comprendre/locavorisme> (Page consultée le 9 janvier 2018)

(3) Manger Local Québec. Pourquoi manger local? [En ligne] <https://www.mangerlocalquebec.info/pourquoi-manger-local-1> (Page consultée le 9 janvier 2018)

(4) McGill. The benefits of eating local foods. [En ligne] <https://www.mcgill.ca/foodservices/sustainability/green/local> (Page consultée le 9 janvier 2018)



COMMENT?

.....  
PAR MARIE-ÈVE COUTURE  
ÉTUDIANTE EN 2<sup>E</sup> ANNÉE

MARYLIE RIOUX  
ÉTUDIANTE EN 2<sup>E</sup> ANNÉE

CHARLOTTE BROCHU  
ÉTUDIANTE EN 2<sup>E</sup> ANNÉE  
.....

Opter pour le locavorisme c'est aussi apprendre à optimiser notre consommation. En effet, le froid que nous apporte l'hiver québécois mène la vie dure à certaines productions comme celles des fruits et légumes. Dans ce contexte, comment pratiquer le locavorisme? Il est possible de faire pousser ses propres fines herbes et légumes. De plus, beaucoup de techniques de conservation sont efficaces pour consommer des produits québécois à l'année. On peut également se tourner vers les paniers et les marchés locaux.

#### FAIRE POUSSER DES FINES HERBES ET DES LÉGUMES (AGRICULTURE URBAINE)

L'agriculture urbaine devient de plus en plus populaire. Ceux qui pratiquent cette activité se rapprochent de leur alimentation en utilisant des produits à portée de la main soit sur leur balcon ou dans des jardins communautaires. Selon le MAPAQ (1), plusieurs bénéfices peuvent découler de cette activité simple et peu coûteuse soit :

- L'embellissement urbain: cela fait plus d'espaces verts dans les villes;
- Protection de l'environnement : par exemple en faisant du compostage avec les matières organiques et maintenir une biodiversité;
- Autonomie alimentaire: chaque citoyen peut faire pousser leurs légumes et fines herbes préférés afin de les consommer;
- Socialisation: par exemple dans les jardins communautaires, les gens peuvent socialiser grâce à une activité peu coûteuse et productive;
- Éducation: elle permet de sensibiliser les citoyens aux réalités des activités agricoles et cela leur permet aussi d'en apprendre sur les particularités des aliments.

L'agriculture urbaine peut prendre plusieurs formes. Voici 3 formes:

1. Les jardins potagers comme on le connaît bien.
2. Les aménagements comestibles qui permettent de réduire la place qu'occupe le gazon et de le remplacer par des plantes comestibles et des arbres à fruits.
3. Les jardins de toit au-dessus des bâtiments

Un aménagement comestible devant le parlement de Québec.



Source : Collectivités viables.org

#### FAIRE PROVISION DE FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX PENDANT LA HAUTE SAISON PUIS LES CONSERVER : CONGÉLATION, CONSERVE, DÉSHYDRATATION, LACTO-FERMENTATION ...

Profiter des produits du Québec à l'année, c'est aussi apprendre à les conserver. Au Québec, certains produits sont disponibles, peu importe la saison. En effet, les producteurs de bœufs, de porcs ou de poulets fournissent de la viande québécoise 12 mois par année. Le défi avec ces produits est d'arriver à les reconnaître puisque l'étiquetage n'est pas toujours clair. Pour mieux connaître la provenance des viandes, vous pouvez vous rendre chez un petit boucher qui connaît le producteur qui lui fournit sa viande. Pour ce qui est des fromages et produits laitiers, la production québécoise est souvent continue pendant l'année, il est donc possible de s'approvisionner en produits locaux.

Toutefois, la saison hivernale mène la vie dure aux fruits et légumes. Malgré cela, il est faux de croire qu'il est impossible de manger local. Tout le monde le sait, à la fin de l'été et durant l'automne, les fruits et légumes québécois sont à l'honneur dans la plupart des marchés et chez les producteurs eux-mêmes et cela en grande quantité. De ce fait, c'est le temps de s'approvisionner et de faire des conserves, de la congélation, de la déshydratation ou même de la lacto-fermentation.

La mise en conserve est une technique est très utile pour conserver des légumes, des fruits, des sauces, des soupes et plusieurs autres mets que l'on aura préparés quand nos produits frais et locaux étaient disponibles en grande quantité. Plusieurs techniques existent pour la mise en conserve de nos produits favoris. On peut procéder

par la technique à l'eau bouillante ou à l'autoclave. Dépendamment de l'aliment qu'on désire mettre en conserve, il faut choisir la bonne méthode afin d'éliminer les microorganismes qui pourraient entraîner la détérioration des aliments et nous rendre malades. Suite à une mise en conserve efficace, il sera possible de garder les aliments à température pièce pendant plusieurs mois. Pour plus d'information sur la mise en conserve et les différentes techniques, nous vous invitons à vous rendre sur le site :

<https://www.bernardin.ca/fr/etapeparetape.htm>

ou à consulter le Bulletin du Ben du mois d'octobre à l'adresse suivante :

<http://www.ben.asso.ulaval.ca/wp/category/articles/bulletins-du-ben/bulletins-du-ben-2017-2018/>

La congélation est aussi un moyen fort efficace de conserver les aliments pendant de longue période. Un grand nombre de fruits et légumes cultivés ici se congèlent très bien, en voici quelques exemples : bleuet, canneberge, cerise, fraise, framboise, melon, mûre, poire, prune, pomme, rhubarbe, ail, asperge, aubergine, bette à carde, betterave, brocoli, carotte, chou-fleur, citrouille, épinard, navet, oignons, piment fort, poireau, pois vert... Certains d'entre eux nécessitent toutefois une étape de blanchiment avant leur congélation. Celle-ci permet d'inactiver certaines enzymes pour une meilleure conservation au congélateur.

Des fruits séchés en collation ou dans des barres tendres maison sont une belle manière de consommer des aliments locaux toute l'année. En effet, muni d'une cuisinière ou d'un déshydrateur, il



est possible de déshydrater des fraises, des bleuets, des tomates, des courgettes et même des chilis ou des sauces à spaghetti. Cette technique permet de conserver la majeure partie des valeurs nutritives de l'aliment. En faisant nos produits séchés maison, on évite l'ajout d'agent de conservation présent dans certains produits commerciaux et on profite d'aliments nutritifs en tout temps. De plus, les aliments séchés prennent moins d'espace et sont moins lourds que les aliments en conserve ou congelés. Ainsi, on peut en stocker plus et en amener dans toutes les occasions, que ce soit en randonnée, au bureau ou à l'école. On peut profiter de nos aliments d'ici en tout temps.

Une autre méthode plus méconnue pour conserver nos aliments est la lacto-fermentation. Cette technique est souvent associée à la choucroute des Allemands, mais plusieurs légumes peuvent être lacto-fermentés. En effet, il ne faut pas hésiter à utiliser cette technique avec des betteraves, des carottes, des concombres, de l'aubergine, des haricots verts, des tomates vertes, des cornichons ou des oignons... La lacto-fermentation est un procédé de transformation de sucres en acide lactique. Ce sont des bactéries qui permettent celle-ci. Cette technique à l'avantage est que tous les nutriments sont conservés (2).

#### S'APPROVISIONNER GRÂCE À DES PANIERS DE FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ET VISITER LES MARCHÉS LOCAUX OUVERTS À L'ANNÉE.

On pourrait croire, vu notre climat nordique, que les fruits et légumes frais du Québec ne sont pas accessibles toute l'année (3). Cela n'est pas tout à fait vrai puisqu'il est possible de s'approvisionner chez certains de nos producteurs toute l'année. En effet, certaines fermes offrent des paniers d'hiver

contenant des légumes racines, mais aussi d'autres produits comme des légumes de serre, des viandes, des fromages... De plus, certains marchés locaux, ouverts à l'année, nous offrent un bel éventail de produits québécois malgré le froid, c'est le cas du Marché du Vieux Port à Québec entre autres (4).

Il faut toujours se rappeler que le principe du locavorisme ne s'applique pas seulement aux fruits et légumes. Une panoplie de produits québécois nous sont offerts toute l'année, il s'agit seulement de porter attention à la provenance de ce que nous mettons dans notre panier.

#### IDÉES DE RECETTES POUR METTRE EN VALEUR NOS PRODUITS LOCAUX

1. SALADE DE BETTERAVE ET POMMES DU QUÉBEC tirée de *SOScuisine. Salade de betteraves et pommes du Québec [En ligne]* <https://www.soscuisine.com/recette/salade-betteraves-pommes-vertes>. (Page consultée le 5 janvier 2018)

\*Utiliser les sortes de pommes disponibles en ce moment et ajouter du sirop d'érable dans la vinaigrette

2. COMPOTE DE POIRES ET CANNEBERGES tirée de *SOScuisine. Compote de poires et canneberges [En ligne]* <https://www.soscuisine.com/recette/compote-poires-canneberges> (Page consultée le 5 janvier 2018)

3. FRITTATA DE CHOU-FLEUR, CHEDDAR ET BACON AVEC SAUCE AUX POIVRONS tirée de *Aliments du Québec. Frittata de chou-fleur, cheddar et bacon avec sauce aux poivrons. [En ligne]* <https://www.alimentsduquebec.com/fr/blogue/recette-100-quebec/frittata-de-choufleur-avec-cheddar-et-bacon> (Page consultée le 5 janvier 2018)

#### À L'ÉPICERIE

Lors des sorties hebdomadaires à l'épicerie, on vous propose un «code de conduite» créé par l'équipe locavore.com (5). Il s'agit d'une marche à suivre en procédant par élimination. La voici :

1. Si ce n'est pas local, alors on choisit biologique.
2. Si ce n'est pas biologique, alors produit par un petit producteur. (ex. : Fromagerie Boivin plutôt que Kraft)
3. Si ce n'est pas par un petit producteur, alors vendu chez un petit détaillant (ex. : une petite boutique de café du coin plutôt qu'un Starbucks, au moins, l'argent reste le plus possible dans la communauté.)
4. Si ce n'est pas acheté dans une entreprise locale, alors du terroir. (Ex. : du fromage Brie fait à Brie, en France).

#### Références

(1) MAPAQ. Agriculteurs [En ligne] <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Productions/Agricultureurbaine/Pages/Agricultureurbaine.aspx> (Page consultée le 5 janvier 2018)

(2) Laval LC-R- U. Manger local en hiver [En ligne]. <https://www.lefil.ulaval.ca/manger-local-hiver-34176/> (Page consultée le 5 janvier 2018)

(3) La nutrition. Légumes lacto-fermentés : pourquoi en manger, comment les préparer [En ligne] <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/legumes-lacto-fermentes-pourquoi-en-manger-comment-les-preparer> (Page consultée le 5 janvier 2018)

(4) Marché du Vieux-Port. Accueil [En ligne]. <http://www.marchevieuxport.com/> (Page consultée le 5 janvier 2018)

(5) Proulx S. Locavore. [En ligne] <http://vievenvert.telequebec.tv/sujets/481/locavore> (Page consultée le 5 janvier 2018)

(6) Collectivités viables. Agriculture urbaine. [En ligne] <http://collectivitesviables.org/articles/agriculture-urbaine.aspx> (Page consultée le 5 janvier 2018)





QUAND?

.....  
PAR ANDRÉE-ANNE DOYON  
ÉTUDIANTE EN 2<sup>E</sup> ANNÉE

LAURENCE BASTIEN  
ÉTUDIANTE EN 2<sup>E</sup> ANNÉE  
.....

#### ALIMENTATION LOCALE DANS NOTRE QUOTIDIEN

Tenter d'inclure le plus possible des aliments locaux dans ses épicerie hebdomadaires constitue le premier pas de tous les citoyens vers une alimentation axée sur le locavorisme. En fait, la majorité des Québécois s'approvisionnent dans les supermarchés, ce qui a probablement amené ces derniers à faire plus d'efforts pour inclure des produits locaux dans leur sélection d'aliments, et cela, en répondant aux besoins des consommateurs de plus en plus soucieux de cet enjeu. Il est donc maintenant plus facile d'avoir une bonne proportion d'aliments locaux dans nos paniers d'épicerie ! Pour les reconnaître à l'épicerie, c'est un jeu d'enfants. Il suffit de trouver les produits affichant le logo «Aliments du Québec».



Les aliments du Québec possèdent également un site Internet sur lequel on peut retrouver la liste de plus de 20 000 produits certifiés dans toutes les régions du Québec, facilitant ainsi la recherche des produits dans vos régions respectives (5).

Pour rendre l'action encore plus intéressante, pourquoi ne pas tenter de faire des soupers thématiques « Aliments locaux » lors de soirées en famille ou entre amis. Cela permettrait de faire connaître les différents produits à d'autres individus et peut-être même les inciter à changer leurs habitudes de consommation par rapport aux produits locaux. Combiner le plaisir et le locavorisme est possible !

#### ALIMENTATION DURABLE DANS LES INSTITUTIONS PUBLIQUES

C'est surtout au sein des institutions publiques que l'alimentation durable est susceptible d'avoir un impact sur une plus grande partie de la population. Alors, pourquoi ne pas s'en servir comme exemple? D'ailleurs, c'est ce que le gouvernement au pouvoir tente de créer par les divers défis à relever fixés lors du Sommet sur l'alimentation de novembre 2017. Les objectifs sont, entre autres, de répondre aux attentes des consommateurs à l'égard de la santé et de l'environnement, d'accroître les activités des secteurs de la production, de la capture et de la transformation alimentaire au Québec ainsi que d'accroître notre présence sur les marchés du Québec, du Canada et de l'étranger. Ainsi, on veut accorder une plus grande place aux aliments biologiques et locaux au sein des institutions publiques telles que les hôpitaux, les écoles et les garderies, question de mettre en valeur nos ressources et de faire rouler l'économie locale. Le premier ministre du Québec s'est laissé inspirer par les danois de la ville de Copenhague qui mettent tous la main à la pâte dans le virage biologique dans les écoles, les hôpitaux et les résidences pour personnes âgées. La culture de l'alimentation est orientée vers un esprit de



collaboration, d'entraide et de plaisir en famille et en communauté. C'est donc de cette façon qu'il contribue à faire rouler l'économie locale, promouvoir une saine alimentation et avoir un impact sur la préservation de l'environnement, la vitalité des territoires ainsi que la diversité des paysages.

Selon le premier ministre du Québec, les regroupements d'achats offrent des meilleurs prix, mais font parfois perdre des contrats aux petits fournisseurs locaux étant donné que leur coût de production est plus élevé ou qu'ils desservent un moins grand territoire, faisant ainsi hausser les prix. Cependant, les produits locaux offrent de nombreux autres avantages autres que le prix le plus bas qui méritent d'être pris en considération. On parle par exemple de la réduction des émissions de gaz à effet de serre liées au transport, à l'accès à des aliments plus frais et du maintien et du développement des emplois en région.

## LE LOCAVORISME ET L'ÉDUCATION

L'agriculture urbaine et écoresponsable est encore un concept assez méconnu de la population en général. Il va donc de soi qu'actuellement et dans les années à venir, l'alimentation locale prendra de plus en plus de place en matière d'éducation que ça soit auprès des enfants au primaire ainsi qu'auprès des personnes du troisième âge. L'organisme Équiterre a mis sur pied un site Internet nommé « Épluche ta ville » qui regroupe tous les projets lancés par différentes institutions, soit à l'école, à l'épicerie, au jardin, à la ferme, au restaurant et à la cuisine (6). Par exemple, pour les plus jeunes, ces projets permettent entre autres de faire connaître la provenance des produits qui se retrouvent dans

nos assiettes, la façon dont on les récolte ainsi que l'importance de l'alimentation locale dans les écoles primaires.

Des initiatives ont également été prises chez différents restaurants du Québec dans l'optique d'adopter un service alimentaire écoresponsable pour lesquels les chefs cuisiniers ont à cœur les produits québécois. C'est le cas du restaurant Le Manitoba qui tente d'inclure le locavorisme dans ses cuisines en utilisant des produits locaux qui proviennent de producteurs, cultivateurs situés à une courte distance de leur restaurant en plus d'inclure les aliments de saison dans leur menu (7). Ces exemples représentent de façon exceptionnelle les efforts mis par la population québécoise afin d'inclure l'alimentation locale dans leur mode de vie.

### Référence

- (1) MAPAQ. Sommet sur l'alimentation. [En ligne] <https://sommelalimqc.gouv.qc.ca/> (Page consultée le 3 janvier 2018.)
- (2) Krol, Ariane. Peut-on manger local à l'hôpital? [En ligne] <http://www.lapresse.ca/debats/editoriaux/ariane-krol/201711/26/01-5144920-peut-on-manger-local-a-lhopital.php>. (Page consultée le 3 janvier 2018)
- (3) Foodinfo. Le locavorisme. [En ligne] <http://foodinfo.tv/video/le-locavorisme/> (Page consultée le 3 janvier 2018)
- (4) Radio-Canada. On n'est pas sorti de l'auberge | ICI Radio-Canada.ca Première. [En ligne] <http://radio-canada.ca/premiere/emissions/on-n-est-pas-sorti-de-l-auberge/segments/entrevue/47579/sommet-alimentation-philippe-couillard-ministre> (Page consultée le 3 janvier 2018)

### À consulter

- (5) Aliments du Québec. Aliments d'ici [En ligne] <https://www.alimentsduquebec.com/fr/aliments-d-ici>. (Page consultée le 3 janvier 2018)
- (6) Équiterre. Épluche ta ville. [En ligne] <http://epluchetaville.org/> (Page consultée le 3 janvier 2018)
- (7) Restaurant Manitoba Manger sauvage. [En ligne] <http://restaurantmanitoba.com/> (Page consultée le 3 janvier 2018)





# LE LOCAVORISME SAAC 2018

Responsable : Annie-Pier Mercier

Révision : Comité

Impression : AGÉTAAC

Un gros merci aux bénévoles qui ont permis à ce  
bulletin d'exister.



bureau d'entraide  
**en nutrition**

Bureau : 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)