

## Capsule Branchés santé

3 mars 2021



### Pourquoi manger local ?

Il s'agit d'un mode de vie qui permet de vivre au rythme des saisons, cuisiner avec des produits frais, découvrir la diversité des aliments qui poussent sur notre territoire, faire des choix responsables pour l'environnement et soutenir l'économie d'ici.

### C'est difficile, manger local ?

« C'est sûr qu'on est plus limités dans nos choix, mais il ne faut pas le voir comme une privation. J'essaie plutôt de développer un sentiment d'appréciation pour ce que je mange. On a quand même accès au Québec à une belle diversité d'aliments (produits laitiers, œufs, viande, légumineuses, etc.), en plus des fruits et légumes. On peut cuisiner différemment, redécouvrir des aliments, adapter des plats. Au début, ça demande du temps et de l'organisation. Mais rapidement, notre éventail de recettes va s'élargir. C'est pourquoi il ne faut pas se mettre de pression », précise Laurence Deschamps-Léger, une locavore depuis 10 ans. On opte donc pour le local graduellement, en adoptant de nouvelles habitudes.

### Et l'hiver, comment fait-on ?

Bon, on ne se le cachera pas : le Québec étant une contrée nordique, la papaye et la goyave n'y poussent pas tant, hein ? On peut quand même trouver une diversité de fruits et légumes à manger en hiver. Pensons bien sûr aux [légumes-racines](#), qui se conservent longtemps, comme le [navet](#) (on n'y échappe pas !), le [panais](#), les carottes, le topinambour, la [betterave](#), la rabiole, le céleri-rave, sans oublier les pommes, le poireau, l'oignon, l'ail, etc. Pourquoi ne pas vous abonner à un panier bio d'hiver auprès d'un [fermier de famille](#) ?

On peut agrémenter le tout de fruits et légumes de serre comme les fraises, la tomate, le concombre, la laitue, le bok choy, le poivron... Évidemment, la culture en serre a un

impact important sur le climat à cause de la consommation d'énergie (beaucoup de producteurs chauffent leurs serres au mazout, un combustible fossile qui a un lourd bilan GES). Mais on peut s'attendre à une transition vers des systèmes de chauffage carboneutres. D'ici là, on se console en se disant qu'il s'agit tout de même de produits locaux !

On pense aussi à la section des [surgelés](#) à l'épicerie, où on trouve des produits québécois, comme des mélanges de légumes. Ça dépanne !

### **TROIS ASTUCES POUR MANGER LOCAL**

#### 1. Avoir un potager

Que ce soit dans la cour ou sur le balcon, on peut [faire pousser](#) presque tous les légumes ! On peut aussi faire pousser des fines herbes ou faire ses germinations. Comme ça, on a toujours de la verdure à portée de main.

Pour des idées et des conseils, nous vous invitons à vous inscrire à la [conférence de Marthe Laverdière](#).

#### 2. Regarder les étiquettes

À l'épicerie, on regarde les étiquettes pour connaître la provenance des aliments. On recherche la mention « Aliments du Québec » sur les produits frais et surgelés, les conserves.

En ce qui concerne la viande, en découvrir la provenance est plus difficile. Il est bien sûr possible de consommer de la viande bio produite au Québec, mais c'est plus cher. Vous pouvez vous procurer de la viande dans une boucherie, où les employés seront plus à même d'indiquer aux clients d'où elle vient.

#### 3. Transformer pour mieux conserver

On opte pour les conserves à l'automne : tomates, cornichons, carottes, gelée de poivrons rouges ou encore la congélation et la déshydratation. Peu importe la méthode utilisée, c'est une bonne façon de manger local à l'année !

*Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : [Prêt à manger local ?](#)