



COMMUNIQUÉ  
Pour diffusion immédiate

## ***Défi je mange local***

Lancement d'un parcours annuel pour manger plus local, une bouchée à la fois, en Montérégie!

**McMasterville, 5 juin 2023** – Les Montérégiennes et les Montérégiens sont invité.es à relever le *Défi je mange local*, un parcours annuel pour manger plus d'aliments locaux, une bouchée à la fois. L'événement, porté par le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec (RTCBQ), outille les participantes et les participants à cuisiner les produits locaux, produire eux-mêmes leur nourriture et s'approvisionner localement.

### **Nouvelle mouture plus accessible et inclusive**

Le *Défi je mange local*, auparavant appelé *Défi 100 % local*, fait « pot de confiture » neuve. L'événement qui se tenait en septembre lors de ses 8 premières éditions devient un parcours à l'année. L'objectif n'est pas de s'alimenter entièrement de produits locaux, mais bien d'y aller progressivement, dans le plaisir et la découverte, en solo, en famille ou en communauté ! L'équipe du *Défi je mange local*, avec derrière elle les Tables de concertation bioalimentaire de toute la province, est déjà prête à accompagner la population grâce à des outils:

- Une plateforme en ligne exclusive aux personnes participantes offrant conférences, ateliers et une foule d'autres outils
- Un groupe Facebook privé pour favoriser les échanges au sein de la communauté tissée serrée du Défi
- Des infolettres ludiques aux saveurs de l'identité culinaire de chacune des régions du Québec
- Du contenu utile (et divertissant) sur les réseaux sociaux

### **Une bouchée à la fois**

« Ce que nous désirons démontrer avec la nouvelle mouture du Défi, c'est que ce n'est pas une compétition dans laquelle nous visons à coup sûr le 100 %, mais plutôt une façon de s'outiller pour s'alimenter localement en fonction de ses

propres objectifs. Le Défi mise sur la collaboration, la découverte d'entreprises bioalimentaires de la région, les essais et erreurs, la participation en famille ou en communauté et sans oublier : le plaisir! Le Défi se vit au rythme du participant (comme le slogan « Défi je mange local : une bouchée à la fois », précise Maude St-Hilaire, conseillère aux communications et gestionnaire de projets à *La Montérégie, le Garde-Manger du Québec* chez Expansion PME.

Pour participer au *Défi je mange local* et avoir ainsi accès au contenu exclusif, la population de la Montérégie n'a qu'à s'inscrire gratuitement au [defijemangelocal.ca](http://defijemangelocal.ca).

### **Merci à notre partenaire**

Ce projet est financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025 - *Alimenter notre monde*.

### **À propos du *Défi je mange local***

Le *Défi je mange local* est organisé par le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec (RTCBQ). Il a pour mission d'accompagner la population du Québec à faire une transition progressive vers une alimentation de plus en plus locale. Il en est à sa première édition sous l'appellation Défi je mange local. Il y eut auparavant 8 éditions de son ancienne version : le Défi 100 % local.

Inscription et informations : [defijemangelocal.ca](http://defijemangelocal.ca)

Suivre le Défi sur [Facebook](#)

Suivre le Défi sur [Instagram](#)

### **À propos du Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec**

Fortes de 25 ans d'expertise, les TCBQ fondent en 2021 un regroupement officiel. Cette association permet d'assurer une synergie entre les membres du Regroupement ainsi que le développement de projets communs qui se déploient partout au Québec.

Informations : [tcbq.org](http://tcbq.org)



**REGROUPEMENT  
DES TABLES  
DE CONCERTATION  
BIOALIMENTAIRE  
DU QUÉBEC**

À propos de la campagne régionale [La Montérégie, le Garde-Manger du Québec](#)

LA MONTÉRÉGIE  
**LE GARDE-  
MANGER**  
DU QUÉBEC

La campagne promotionnelle a été mise sur pied en 2013 dans le but de sensibiliser les consommateurs à l'importance de l'achat local. La plateforme web, le blogue et l'utilisation dynamique des réseaux sociaux permettent de mettre en valeur les entreprises agroalimentaires de la Montérégie. L'achat local, l'achat de proximité, la consommation d'aliments et de produits régionaux de qualité permettent d'encourager le savoir-faire des gens d'ici.

- 30 -

**Source et demandes d'entrevues**

*La Montérégie, le Garde-Manger du Québec*

Maude St-Hilaire

Conseillère aux communications et gestionnaire de projets

(450) 446-2880, poste 2703

[msthilaire@expansionpme.org](mailto:msthilaire@expansionpme.org)

En partenariat avec :

Québec 