



GUIDE DES BONNES PRATIQUES d'achat local

ÉDITION SEPTEMBRE 2023

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

Défi
je mange
local

Table des matières

3. L'achat local

4. Qu'entend-on exactement par « manger local » ?

5. Pourquoi acheter local ?

6. Développement durable

7. Et les prix dans tout ça ?

8. Comment manger local ?

**9. Conseils simples pour vous
approvisionner plus localement**

12. Liste de produits de substitution

13. Astuces pour éviter le gaspillage alimentaire

14. Disponibilité des produits

15. Calendrier des récoltes

16. Ressources utiles



L'achat local

Depuis quelques années, l'importance de l'achat local est de plus en plus reconnue au Québec. Que ce soit en lien avec la saisonnalité des aliments, leur accessibilité ou le coût des produits locaux, qui peut parfois sembler élevé, plusieurs souhaitent mettre la main à la pâte, mais il s'agit encore d'un défi pour bien des gens. Pourtant, en modifiant graduellement certaines habitudes, il est possible de faire une différence et d'augmenter notre consommation de produits locaux!

La Montérégie est un vaste territoire qui récolte plus de 35% de la production agricole totale du Québec. Nous avons donc la chance de pouvoir nous approvisionner régionalement pour une grande partie de ce qui compose notre assiette.

Nous avons créé ce guide pour vous aider à intégrer davantage de produits locaux dans votre menu. Vous pouvez également visiter le site de *La Montérégie*, *Le Garde-Manger du Québec* pour consulter la liste des producteurs, transformateurs, boutiques gourmandes et marchés publics, membres de notre campagne de promotion.



Qu'entend-on exactement par « manger local » ?

Selon le *Défi je mange local* et le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec (RTCQB):

Manger local, c'est s'approvisionner le plus près possible de chez soi. À commencer par les aliments qui poussent dans notre jardin, puis par ceux qui sont produits ou transformés par les producteurs de notre communauté ou de notre région et, finalement, par les produits du Québec tout entier.

Il y a donc plusieurs niveaux à la consommation locale, et il importe d'y aller à son rythme, une bouchée à la fois! Si ça demande un peu plus de temps et d'organisation au départ, le sentiment de fierté de s'approvisionner auprès de sa communauté et la qualité des aliments consommés compensent largement les efforts demandés. Plusieurs autres avantages à l'achat local seront également abordés dans les prochaines pages.

Ce guide a été conçu par la campagne de promotion **La Montérégie, le Garde-Manger du Québec**, qui a pour mandat de mettre en valeur le potentiel bioalimentaire de la région. Il a été créé dans le cadre du **Défi je mange local** [↗](#)

En collaboration avec

TOURISME
MONTÉRÉGIE



Pourquoi acheter local ?

En achetant des aliments de proximité, vous stimulerez l'économie de votre région, en plus d'avoir un impact direct sur votre environnement et sur votre qualité de vie. Mais il ne faut pas oublier l'essentiel : en choisissant les produits de la Montérégie, vous consommez des aliments frais, de qualité, et surtout, bien meilleurs au goût !



Les raisons de s'approvisionner localement sont multiples :

> Vous minimisez votre empreinte environnementale.

En achetant d'un producteur local, la nourriture parcourt moins de kilomètres, et génère donc moins de pollution.

> Vous consommez des aliments sains, frais et facilement traçables.

Vous savez exactement d'où ils proviennent !

> Vous tissez des liens avec les producteurs locaux.

En allant acheter directement à la ferme ou au marché public, vous avez la chance de discuter avec les producteurs et d'en apprendre davantage sur leur savoir-faire.

> Vous développez un sentiment d'appartenance envers votre région.

Vous découvrez les richesses du terroir et le dynamisme des producteurs agricoles.

> Vous encouragez des modes de production plus éthiques.

Bien souvent, les entreprises de notre région sont à échelle humaine et privilégient des méthodes plus écologiques, dans le respect des êtres humains et des animaux.

> Vous contribuez à stimuler la vitalité économique de la région.

DE FACILEMENT RETRAÇABLE

À DIFFICILEMENT RETRAÇABLE





Développement durable



Économie, environnement, communauté... ça vous dit quelque chose? Vous avez vu juste! Les raisons de s'approvisionner localement sont directement liées aux critères du développement durable.



L'achat local permet en effet de s'approvisionner de manière responsable, en respectant les principes du développement durable, soit d'assurer une économie prospère, tout en respectant l'équité sociale et en préservant les écosystèmes.

« Pour 55,6 % des catégories étudiées, le produit local était soit aussi concurrentiel (différence de prix neutre), soit plus concurrentiel que le produit d'ailleurs ».



Et les prix dans tout ça ?

On croit souvent à tort que de consommer des produits locaux signifie nécessairement payer plus cher.

Pourtant, Aliments du Québec a démontré que ce n'était pas nécessairement le cas et qu'il était même parfois plus avantageux d'acheter localement! Dans l'**étude** [☑](#) menée, « pour 55,6 % des catégories étudiées, le produit local était soit aussi concurrentiel (différence de prix neutre), soit plus concurrentiel que le produit d'ailleurs ».

Comment manger local ?

Bien que l'achat local soit désormais sur toutes les lèvres, il apporte tout de même son lot de défis et demande une certaine adaptation, du temps et de l'organisation, surtout au départ.

Mais le but n'est pas d'éliminer de notre alimentation tous les aliments qui proviennent d'ailleurs! On vise plutôt à privilégier les produits qui viennent d'ici lorsque c'est possible.



Voici quelques conseils simples pour vous approvisionner plus localement



Consultez le calendrier des récoltes pour planifier votre menu

Au Québec, nous avons la chance d'avoir des aliments diversifiés tout au long de l'année, malgré une saison des récoltes plutôt courte. Il est donc beaucoup plus facile de consommer local en suivant les saisons!

> [Voir le calendrier ici](#)



Faites de l'agrotourisme

Pourquoi ne pas visiter le marché public de votre municipalité ou encore planifier une visite à la ferme? En plus d'avoir accès à des produits locaux, vous aurez souvent la chance de rencontrer et de discuter avec les producteurs. Vous pouvez consulter le site de [La Montérégie](#), [Le Garde-Manger du Québec](#) et de [Tourisme Montérégie](#) pour des idées d'endroits à visiter.

Voici quelques conseils simples pour vous approvisionner plus localement



Abonnez-vous aux paniers bio

Approvisionnez-vous de légumes frais et locaux toute l'année grâce au [Réseau des fermiers de famille](#).



Recherchez les certifications

L'organisme [Aliments du Québec](#) a été créé pour mettre en lumière les produits du Québec et pour faciliter le repérage de ces produits sur les tablettes du supermarché. Plusieurs associations et fédérations de producteurs permettent également d'identifier les produits issus de l'agriculture québécoise : Les Éleveurs de porcs du Québec, Les Fraîches du Québec, Poulet Québec, Ail Québec, J'Craque pour toi mon coco, les Indications géographiques protégées (exemple : Vin du Québec), etc.

Voici quelques conseils simples pour vous approvisionner plus localement



Pendant la saison des récoltes, faites des provisions

Vous pourrez profiter de bons produits toute l'année. De plus, il existe plusieurs méthodes de conservation très efficaces pour les fruits et légumes, comme la mise en conserve ou la congélation par exemple.



Planifier votre menu à l'avance

Il peut être intéressant de planifier votre menu à l'avance et d'identifier sur votre liste d'épicerie les aliments qui peuvent provenir de la région. Voici une [liste de produits de substitution](#) pour vous aider. Planifier vos repas vous permettra également d'éviter le gaspillage!

Liste de produits de substitution

INGRÉDIENT D'AILLEURS	VERSION LOCALE
HUILE D'OLIVE	HUILE DE TOURNESOL « POUR CUISSON », HUILE DE CAMÉLINE, HUILE DE CANOLA D'ICI
SAUCE PIQUANTE (TABASCO, SRIRACHA)	SAUCE PIQUANTE FAITE AU QUÉBEC
FARINE DE BLÉ	FARINE DE BLÉ D'ICI, FARINE DE CHANVRE, FARINE DE SARRASIN
FLOCONS D'AVOINE	FLOCONS D'AVOINE LOCALE
GRAINES DE CHIA	GRAINES DE CAMÉLINE, GRAINES DE LIN
RAISINS SECS	CANNEBERGES SÉCHÉES, BLEUETS SÉCHÉS
SUCRE BLANC	SUCRE D'ÉRABLE, SIROP D'ÉRABLE, MIEL
JUS DE CITRON	VINAIGRE DE CIDRE, VERJUS
VINAIGRE BLANC	VINAIGRE DE CIDRE, VINAIGRE D'ÉRABLE
VINAIGRE BALSAMIQUE	VINAIGRE DE CIDRE DE TYPE BALSAMIQUE, SIROP DE BOULEAU
VANILLE	ESSENCE DE MÉLILOT
SAUCE SOYA	MISO
POIVRE	POIVRE DES DUNES
BIÈRE	BIÈRE LOCALE, CIDRE PÉTILLANT
VIN	VIN DU QUÉBEC, CIDRE
SPIRITUEUX	CIDRE DE GLACE L'offre des distilleries locales a explosé au cours des dernières années, profitez-en!
CAFÉ	CAFÉ TORRÉFIÉ AU QUÉBEC
KOMBUCHA	IL EXISTE BEAUCOUP D'OPTIONS FAITES AU QUÉBEC
LÉGUMINEUSES	LENTILLES NOIRES BÉLUGA, LENTILLES VERTES DU PUY, POIS JAUNES
AIL	AIL DU QUÉBEC, FLEUR D'AIL MARINÉE
GRAINES DE SÉSAME	GRAINES DE CAMÉLINE TORRÉFIÉES
HUILE DE SÉSAME GRILLÉE	HUILE DE GRAINES DE CAMÉLINE TORRÉFIÉES
NOIX	NOIX DE NOYER NOIR

ASTUCES POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire consiste à jeter un aliment ou une partie d'un aliment destiné à la consommation humaine.


1,2 million


Au Québec, on estime que 1,2 million de tonnes d'aliments comestibles qui auraient dû être mangés sont perdues ou gaspillées chaque année.

63 %

Dans les ménages canadiens, 63% des aliments jetés auraient pu être consommés, ce qui équivaut en moyenne à 1 300 \$ par an !

Malgré ces chiffres alarmants, il est plutôt simple d'éviter le gaspillage à la maison.

Pour en savoir plus sur le gaspillage alimentaire et comment l'éviter : [cliquer ici](#) 

Le projet Sains et Saufs lutte contre le gaspillage alimentaire. Consulter [leur site](#)  pour plus d'informations.

Disponibilité des produits

Consultez le calendrier des récoltes pour planifier votre menu.

La saison des récoltes est plutôt courte au Québec, mais cela ne nous empêche pas d'avoir une belle variété d'aliments frais, tout au long de l'année. Mais bien sûr, il est beaucoup plus facile de consommer localement en suivant les saisons!



Ressources utiles

La Montérégie, Le Garde-Manger du Québec

La campagne de promotion *La Montérégie, le Garde-Manger du Québec* met en valeur les entreprises bioalimentaires et agrotouristiques de la région. Vous trouverez ici un répertoire d'entreprises bioalimentaires et une foule d'outils pratiques!

> gardemangerduquebec.ca

Aliments du Québec

Le site d'Aliments du Québec regorge de ressources pour faciliter l'achat local, notamment un répertoire des aliments québécois, en plus de trucs et astuces pour utiliser les aliments d'ici.

> alimentsduquebec.com/fr

Tourisme Montérégie

Le site de Tourisme Montérégie vous fera découvrir des escapades gourmandes et de bonnes tables où apprécier les produits d'exception de la région.

> tourisme-monteregie.qc.ca

Défi Je Mange Local

Le *Défi Je Mange Local* est une excellente façon de passer à l'action en adoptant de nouvelles habitudes et en découvrant l'identité culinaire de chaque région, le tout à travers un parcours ludique.

> defjemangelocal.ca

Réseau des fermiers de famille

Le Réseau des fermiers de famille fait le pont entre les producteurs locaux certifiés biologiques et les citoyens par une offre de paniers bio. Une belle façon d'avoir un accès facile et régulier à une foule de légumes!

> fermierdefamille.org

Marchés publics

Les marchés publics sont l'endroit tout indiqué pour découvrir de nouveaux produits, discuter avec le producteur et faire vos provisions! Sur le site de l'Association des marchés publics du Québec, vous trouverez la liste des marchés de la Montérégie, en plus des coordonnées des autres marchés, dispersés à travers la province.

> ampq.ca



Photo: Daph&Nico Graphisme: 12H30.ca

Ce projet a été
soutenu par la



Pour plus d'informations :

255, boul. Laurier, bureau 204
McMasterville QC J3G 0B7

450.446.2880

info@expansionpme.org

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



gardemangerduquebec.ca