

Comment favoriser la protection de l'environnement en soutenant nos producteurs locaux ?

Manger local, c'est s'approvisionner en privilégiant des aliments qui viennent de chez nous, soit à l'échelle de la province du Québec, à l'échelle régionale du Lac-Saint-Jean, ou à l'échelle locale de Dolbeau-Mistassini ou encore de votre jardin !



Pourquoi manger local ?

Manger de saison : nos fruits et nos légumes ont aussi des saisons. Consommer local, c'est manger selon les périodes de productions des maraîchers et des agriculteurs. Cela nous permet de consommer des produits plus riches en nutriments comme les vitamines, les minéraux ou les antioxydants. Pourquoi ne pas aller faire de l'autocueillette de camerises chez un producteur ou au verger collectif de la Pointe-des-Pères ? Les fruits et les légumes ont aussi souvent plus de goût lorsque l'on respecte leurs périodes de croissance normale. C'est l'occasion d'aller à la petite ferme à Orace ou chez le [Forestier Maraîcher](#) pour goûter leurs tomates ou leurs concombres.

Consommer des produits frais : c'est consommer local. En effet, ces aliments n'auront pas parcouru des milliers de kilomètres ou pris plusieurs types de transport pour arriver jusqu'à nos assiettes. Ils auront été cueillis à maturité et n'auront pas fini leur croissance dans une cale d'avion ou dans un camion. C'est l'occasion de découvrir tout ce qui poussent ou qui est produit autour de chez nous. Mais aussi d'en découvrir de nouveaux, exemple remplacez votre huile de sésame torréfié par de l'huile de cameline grillé ?

Connaître l'origine des produits : manger local, c'est pouvoir mieux tracer la provenance de nos aliments. Nous pouvons mieux connaître les conditions de production, vu qu'il y a moins d'intermédiaires entre nous et les producteurs



Soutenir l'économie local : Acheter local, c'est encourager nos maraîchers et producteurs locaux, vu qu'il y a peu d'intermédiaires entre producteur et consommateur. Cela permet aussi de garder l'argent dans l'économie locale et donc d'en assurer le dynamisme. C'est aussi un bon moyen de garder le contact humain avec nos agriculteurs. Dolbeau-Mistassini compte une dizaine de fermes et de productions maraîchères, ainsi que de nombreux lieux d'autocueillette. Une belle opportunité l'été pour découvrir nos producteurs locaux tout en revenant les mains pleines de provisions !

Préservation des savoirs agricoles : en s'approvisionnant chez les producteurs locaux, non seulement vous apportez un soutien financier mais aussi vous participez au maintien du savoir-faire des agriculteurs, maraîchers, producteurs et transformateurs.

Mais qu'est-ce qu'on entend par produits locaux ?

Manger local ne se restreint pas juste aux simples fruits et légumes. En effet, il faut prendre en compte d'autres produits, comme les mets cuisinés, les sauces, les produits laitiers, les confitures, les biscuits, les boissons et bien d'autres encore. Il ne faut pas non plus négliger les produits transformés ou préparés au Québec qui reflète le savoir-faire et l'identité alimentaire des entreprises québécoises. Il existerait plus de 25 000 produits portant la certification d'Aliments du Québec [1], un OBNL qui propose un certificat pour les produits d'origine québécoise.

Quelle est la différence entre un légume qui a poussé au Lac-Saint-Jean ou un produit qui a poussé hors du Québec/Canada ?

Bien que le transport ne représente que 5% des GES du système alimentaire mondiale[1], manger local, permet de réduire cette émission. Alors que le Québec compte plus de 29 000 fermes, nos aliments parcourent plus de 2 500km (environ la distance entre Dolbeau-Mistassini et Winnipeg). En général, les produits venant du Québec, respectent un cahier de charges au niveau environnementale et sociale parfois plus stricte ce qui peut garantir un certain gage de respect de l'environnement et de l'humain.

[1] Un Aliments du Québec, c'est tout produit entièrement québécois ou tout produit composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise, et ce, à condition que tous les ingrédients principaux proviennent du Québec. De plus, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les aliments locaux ne seraient pas toujours plus cher. Selon une étude menée par des chercheurs de l'Université Dalhousie, «sur 70 % des catégories de produits alimentaires étudiées, les produits alimentaires locaux affichaient un prix inférieur ou comparable à leurs vis-à-vis étrangers ». Manger local favorise les circuits courts, il y a très peu d'intermédiaire entre le consommateur et le producteur. En achetant directement chez un producteur, ou dans une épicerie en vrac, vous réduisez le nombre d'emballage plastique ou carton. Un bon point pour l'environnement quand on sait que 70% des emballages proviennent de l'industrie agroalimentaire au Québec.



Qui sont les producteurs locaux au Lac-Saint-Jean ?

Pour vous aider la *Zone boréale* a été développée par la Table agroalimentaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean, vu la volonté de la région de « rassembler tous ce qui jouent un rôle dans la culture alimentaire de ce territoire nordique ». Vous pouvez aller visiter leur site pour découvrir les entreprises et organismes promus par cette dernière ou fiez vous à leur logo !

L'Écomarché NordBio, vous permet d'apporter un soutien aux agriculteurs entre septembre et juin. Avec plus de 53 producteurs et transformateurs, vous pouvez vous constituer des paniers de produits biologiques régionaux (légumes, fruits, viandes, cafés, sucre, produits laitiers, céréaliers et transformés) livrables dans 11 points de chute à travers la région. À Dolbeau-Mistassini, c'est à l'Épicerie communautaire Le Garde Manger que vous pourrez venir récupérer vos commandes.

Il y a aussi le Blogue *Extra-Maria*, développé par la SADC Maria- Chapdelaine en collaboration avec la Chambre de commerce et d'industrie du secteur Normandin et de Dolbeau-Mistassini, qui nous permet de mieux connaître les producteurs locaux de la MRC.

POUR ALLER PLUS LOIN

Table agroalimentaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean, [Zone boréale](#)

Coopérative de solidarité NordBio, [l'Écomarché](#)

Blogue Extra-Maria, [Répertoire d'entreprises](#)

Lien vers la carte répertoriant les incitatives et les acteurs en alimentation de Dolbeau-Mistassini