



PLAN DE MATCH POUR MANGER PLUS LOCAL

Tu souhaites manger plus local à l'année?

Tu aimerais découvrir et soutenir des producteurs d'ici ou d'une autre région?

Tu as envie d'essayer de produire certains de tes aliments?

Si tu ne sais pas par où commencer, nous avons créé pour toi un plan de match en cinq étapes.

1

Entame une réflexion sur tes raisons de vouloir manger plus local :

- Savourer des aliments frais
- Soutenir l'économie de la région
- Diminuer l'empreinte écologique en réduisant le transport
- Appuyer directement les producteurs et leur famille
- Découvrir les trésors de notre terroir
- Jardiner sans pesticides
- Profiter d'aliments de qualité au goût exquis

2

Fais le tour de tes réserves et remplace progressivement les ingrédients par leur version locale.

Tu peux t'aider de cet outil ([guide de substitution](#)).

3

Dresse une liste des aliments que tu as envie de faire pousser au cours de la prochaine année (et respecte cet engagement).

L'an prochain, je m'engage à faire pousser dans un bac, une serre ou un potager :

4

Répertorie les commerçants (boulangerie, brûlerie, fromagerie, fruiterie, kiosque fermier, etc.) près de chez toi ou de ton lieu de travail que tu t'engages à visiter plus régulièrement.

5

Commande en ligne :

Ce peut être directement du producteur ou via une plateforme regroupant différents aliments produits, cuisinés ou transformés ici. Plusieurs restaurants, cafés et boulangeries offrent même des boîtes-repas, une option très pratique pour les locavores occupé(e)s comme toi.

**Tu es déjà
adepte de
l'alimentation
locale?**

Voici comment aller plus loin :

- Pratique des techniques de conservation ou de préparation qui demandent un peu plus de temps (produire ton levain, tes fermentations, ton fromage maison, etc.).
- Fais pousser des herbes, des germinations ou des champignons... tout l'hiver!
- Implique-toi dans la promotion de l'alimentation locale : accueille un point de chute pour la livraison d'aliments, fais la promotion auprès de tes proches et collègues des commerces ou artisans agroalimentaires d'ici, deviens porte-parole de personnes qui désirent plus d'aliments locaux dans le quartier, etc. Tout est possible! Tu aimes les aliments locaux et tu as des idées, vas-y!