



**HELLMANN'S**

# **Guide des Aliments**

**Locaux pour l'Ontario et le Québec**

[LEMOUVEMENTMANGEZVRAI.CA](http://LEMOUVEMENTMANGEZVRAI.CA)

# MANGEZ ET CULTIVEZ DES ALIMENTS LOCAUX

Voici des mesures, de simples à difficiles, que vous et votre famille pouvez prendre pour trouver plus d'aliments locaux :

1. ACHETEZ-LES, PRÉPAREZ-LES ET SERVEZ-LES
2. DEMANDEZ-LES
3. CULTIVEZ VOS PROPRES ALIMENTS LOCAUX
4. IMPLIQUEZ-VOUS
5. PLUS DE DÉTAILS

## 1. ACHETEZ-LES, PRÉPAREZ-LES ET SERVEZ-LES

Intégrez plus d'aliments locaux à votre alimentation en achetant, en préparant et en servant des aliments de saison...

### I. LES ALIMENTS DE SAISON

#### II. OÙ LES ACHETER

- a. Dans les épiceries
- b. Dans les marchés publics
- c. Dans les coopératives d'aliments naturels
- d. Parts d'Agriculture soutenue par la communauté et paniers d'aliments
- e. Dans les fermes

### III. PRÉPAREZ-LES ET SERVEZ-LES

## I. LES ALIMENTS DE SAISON

Voici une liste des fruits et légumes qui sont cultivés localement et quand vous pouvez les trouver. D'autres produits alimentaires locaux figurent également sur la liste.

<http://www.lemouvementmangezvrai.ca/entretien/get-involved/seasonal-foods/>

## II. OÙ LES ACHETER

### A. ...DANS LES ÉPICERIES

Les aliments locaux sont souvent étiquetés, mais sinon, recherchez le point d'origine sur l'emballage. À noter que si l'étiquette porte la mention «emballé localement» ou «distribué localement», l'aliment emballé peut ne pas avoir été cultivé localement.

Visitez [http://www.quebeciscooking.com/gourmet\\_products.htm](http://www.quebeciscooking.com/gourmet_products.htm) pour les produits du Québec. Pour les produits biologiques au Québec, consultez le répertoire du CARTV et faites une recherche par produit, municipalité ou producteur à <http://www.produitsbioquebec.info>.

En Ontario, visitez Ontario, terre nourricière pour obtenir la liste des magasins participant à la promotion et à la distribution des aliments en Ontario à <http://www.foodland.gov.on.ca/english/links.html>.

## B. ...DANS LES MARCHÉS PUBLICS

Dans les marchés publics, les producteurs vendent les aliments les plus frais directement au public.

Au Québec, vous trouverez les marchés publics à <http://www.naturaldominion.com/html/qcfarmersmarkets.html> ainsi qu'à <http://100mileradius.ca/quebec/page1-quebec.htm> Pour Montréal, essayez <http://www.marchespublics-mtl.com/>

En Ontario, consultez <http://www.farmersmarketsontario.com/>

## C. ...DANS LES COOPÉRATIVES D'ALIMENTS NATURELS

Les membres des coopératives d'achat peuvent dépenser moins pour les fruits et légumes de qualité supérieure, car leur argent est mis en commun pour acheter des provisions en vrac directement de fermiers locaux, grossistes et producteurs.

Au Québec, il existe de nombreuses coopératives alimentaires, également appelées «groupes d'achat» ou «achat collectif». Les membres des coopératives d'achat peuvent dépenser moins pour les fruits et légumes de qualité supérieure, car leur argent est mis en commun pour acheter des provisions en vrac de fermiers locaux, grossistes et/ou producteurs. Visitez le site du Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation pour trouver une coopérative alimentaire locale dans votre région. <http://www.mdeie.gouv.qc.ca/index.php?id=2221>.

En Ontario, consultez le site de l'Ontario Natural Food Co-op à <http://www.onfc.ca/> pour obtenir des listes.

## D. ...PARTS D'AGRICULTURE SOUTENUE PAR LA COMMUNAUTÉ (ASC) ET PANIERS D'ALIMENTS

Agriculture soutenue par la communauté (ASC) est un concept de collaboration entre les fermiers et les consommateurs qui offre aux consommateurs la garantie de disponibilité d'aliments de qualité supérieure et aux fermiers la garantie d'un marché. Vous achetez généralement une part au début de la saison et récupérez votre panier chaque semaine au point de chute. Les fermiers d'ASC offrent parfois des fleurs, des herbes, des fruits et d'autres agricoles.

Les programmes de paniers d'aliments sont une variation de l'ASC. Le consommateur n'a pas besoin de s'engager pour toute la saison, puisqu'il paie plutôt chaque semaine. <sup>1</sup>

Recherchez les ASC et les fermes biologiques par région au Québec à <http://www.equiterre.org>.

En Ontario, consultez le répertoire des ASC à <http://csafarms.ca/>.

## E. ...DANS LES COMPTOIRS ROUTIERS ET LES FERMES LIBRE-SERVICE

En Ontario, vous trouverez une liste des fermes libre-service sur le site de Harvest Canada à [http://www.harvestcanada.com/attraction\\_type.php?id=1](http://www.harvestcanada.com/attraction_type.php?id=1)

Le site de l'Association des jardiniers maraîchers du Québec présente la liste des fermes par catégorie à <http://www.ajmquebec.com/>. Si vous recherchez une expérience unique, le site d'Agritourisme Québec fait découvrir aux touristes et voyageurs les produits agricoles qu'on trouve au Québec et, par le fait même, les producteurs qui les cultivent, ainsi que la restauration locale et l'hébergement dans les fermes du Québec. Le site présente également un répertoire des producteurs locaux, allant des bières artisanales au sirop d'érable, à <http://www.agritourismquebec.com/>.

## III. PRÉPAREZ-LES ET SERVEZ-LES

A. ...PLANIFIEZ LES COLLATIONS, LES REPAS, LES MENUS ET LES LISTES D'ÉPICERIE DE FAÇON À UTILISER PLUS D'INGRÉDIENTS LOCAUX LORSQU'ILS SONT DE SAISON.

<sup>1</sup> Définitions modifiées sur le site Web de Just Food, accédé le 5 mars 2009 à [http://www.spcottawa.on.ca/ofsc/en/community\\_shared\\_agriculture.asp](http://www.spcottawa.on.ca/ofsc/en/community_shared_agriculture.asp)

B. ...SERVEZ DES ALIMENTS LOCAUX LORS DES RÉCEPTIONS ET ÉVÉNEMENTS, COMME LES MARIAGES, LES FÊTES D'ANNIVERSAIRE, LES REPAS-PARTAGE. DITES À TOUT LE MONDE CE QUE VOUS SERVEZ ET POURQUOI.

Au Québec, allez à <http://www.mangezquebec.com/> pour obtenir des recettes.

En Ontario, allez à <http://www.foodland.gov.on.ca/english/recipes.html> pour obtenir des recettes.

## 2. DEMANDEZ-LES

### I. ...À VOTRE ÉPICIER

Les épiciers prennent la décision d'acheter les fruits, légumes et produits selon leur disponibilité, leur commodité et la demande du client. Si vous ne dites pas ce que vous voulez, votre épicier peut choisir l'aliment le moins cher, même s'il a parcouru des milliers de kilomètres. Les demandes fréquentes d'aliments locaux par les clients influencent souvent les politiques d'achat des épiceries.

### II. ...DANS LES RESTAURANTS

Lorsque vous connaissez les aliments de saison, vous pouvez les demander dans les restaurants et les établissements de restauration rapide. N'hésitez pas à demander si les aliments que vous mangez sont locaux.

### III. ...PARTOUT!

Demandez si des aliments locaux sont servis dans les cinémas, lors des événements et festivals, dans les garderies et les écoles, par les lignes aériennes et d'autres institutions.

Un exemple local : barre granola locale Go Ontario!

Voici un exemple de ce qui peut arriver lorsque vous demandez un aliment local. Les écoles travaillant avec EcoSource, un organisme d'éducation en matière d'environnement, ont demandé de l'aide pour offrir plus de collations locales. EcoSource n'a pu en trouver beaucoup, d'où sa décision de créer une barre granola locale. Elle a trouvé une entreprise de transformation pour fabriquer la barre granola, mais celle-ci avait besoin d'aide pour dénicher des ingrédients locaux. EcoSource a parlé aux producteurs locaux et obtenu les ingrédients. L'entreprise de transformation fabrique la barre granola et les écoles du conseil scolaire du district de Peel

peuvent maintenant acheter la barre granola, qui contient des ingrédients locaux à 100 %, incluant des ingrédients provenant de la ceinture verte de l'Ontario, à un coût raisonnable.

Obtenez plus de détails dans l'entrevue avec EcoSource. Pour de plus amples renseignements, consultez <http://www.ecosource.ca/>.

### 3. CULTIVEZ VOS PROPRES ALIMENTS

#### I. ...DANS VOTRE POTAGER OU SUR VOTRE BALCON

Voici une liste d'aliments à cultiver pour maintenir les coûts de vos aliments à un bas niveau et stimuler vos papilles gustatives : haricot, bette à cardes, tomates cerises et traditionnelles, laitue frisée et salade, chou vert frisé et pois pour un plus petit potager qui produit beaucoup. Si vous avez plus d'espace, essayez la betterave, la carotte, l'ail, la pomme de terre traditionnelle, l'oignon, le panais, la courge d'été, la courge d'hiver et la courgette. Si vous prévoyez demeurer quelques années à cet endroit, plantez des vivaces comestibles comme l'asperge, la groseille, la framboise, la rhubarbe et peut-être même la fraise. Vous trouverez ci-dessous des ressources sur le jardinage biologique et naturel.

#### II. ...DANS UN JARDIN COMMUNAUTAIRE

Un jardin communautaire est un espace où les jardiniers peuvent cultiver des aliments ensemble, sur des lots individuels ou collectifs.

Au Québec, pour trouver un jardin communautaire près de votre domicile, consultez le site du Regroupement des jardins collectifs du Québec à <http://rjcq.ca/blogue>.

En Ontario, affichez la liste des membres de Sécurité alimentaire Canada en Ontario pour trouver un jardin communautaire près de votre domicile à <http://www.foodsecurecanada.org/en/membership#MemberOrganizations>.

## 4. IMPLIQUEZ-VOUS

Pour accroître la disponibilité des aliments locaux dans votre région, joignez-vous à d'autres personnes pour :

- I. SOUTENIR ACTIVEMENT LA CAUSE
- II. ORGANISER DES ACTIVITÉS
- III. PARLER POLITIQUE ALIMENTAIRE
- IV. ENTREPRENDRE UN PROJET
- V. ENSEIGNER SUR LES ALIMENTS LOCAUX

### I. ...SOUTENEZ ACTIVEMENT LA CAUSE

Faites des pressions sur les gens qui achètent au nom d'un groupe important de consommateurs pour qu'ils achètent un pourcentage plus élevé d'aliments locaux. Cette stratégie a commencé à porter fruit dans bien des villes et municipalités à l'échelle mondiale. Cela nécessite de l'engagement, mais comme les établissements subissent des pressions pour améliorer leurs services alimentaires, ils peuvent jouer davantage un rôle de leadership en développant des systèmes alimentaires locaux et durables. Rappelez à votre municipalité, école ou hôpital que l'achat d'aliments locaux permettra de venir en aide aux producteurs locaux et à l'économie locale.

Un exemple local : Markham, en Ontario, la première ville canadienne à acheter des aliments locaux.

La ville de Markham s'est engagée à utiliser plus d'aliments de producteurs locaux, en commençant par 10 pour cent la première année et en ajoutant 5 pour cent à chaque année. La ville travaille en collaboration avec Local Flavour Plus, qui la mettra en contact avec des producteurs davantage axés sur des pratiques d'agriculture durable.

Lisez le communiqué de presse intégral à cet endroit :

[http://www.markham.ca/Markham/Departments/NewsCentre/News/080604\\_lfp.htm](http://www.markham.ca/Markham/Departments/NewsCentre/News/080604_lfp.htm)

Un exemple local : la province de l'Ontario investira dans la logistique des aliments locaux.

La province de l'Ontario vient d'annoncer qu'elle investira 24 millions de dollars sur trois ans pour aider à intégrer plus d'aliments cultivés en Ontario dans les écoles, hôpitaux, entreprises de services alimentaires et autres établissements de la province. La province veut aider les producteurs ontariens à vendre leurs produits à plus de consommateurs ontariens.

## II. ...ORGANISEZ DES ACTIVITÉS

Par exemple, vous pourriez vous joindre à un comité ou devenir membre du conseil d'une coopérative d'achat, qui peut être organisée à plus ou moins grande échelle. Les coopératives peuvent répondre aux besoins de quelques familles, de multiples familles et même de nombreux magasins dirigés par les consommateurs.

Vous pourriez également vous joindre à un groupe qui planifie des actions pour influencer la façon dont les gens pensent aux aliments.

Voir Plus de détails pour obtenir la liste des organisations et ressources qui vous aideront à partir du bon pied.

## III. ...PARLEZ POLITIQUE

Les discussions sur les politiques alimentaires aident les communautés, les villes et même les provinces à mieux comprendre ce que les gens veulent. De nombreuses conversations sont en cours, tant à l'échelle locale, provinciale que nationale.

## IV. ...ENTREPRENEZ UN PROJET

Vous pourriez travailler à de nombreux projets. Par exemple, vous pourriez vous lancer dans un jardin communautaire, où il vous faudrait former un groupe et trouver un site avec du soleil, un accès à l'eau, un espace de rangement et une toilette. Il vous faudrait aussi établir une bonne communication et des façons de résoudre les conflits. Vous pourriez rechercher du financement et planter des semis additionnels pour les gens dans le besoin et les animaux. Il existe d'excellentes ressources sur l'engagement de votre communauté et la résolution des conflits associés aux espaces publics de jardinage.

Voici quelques ressources sur le jardinage communautaire pour partir du bon pied:

How Does our Garden Grow: A guide to community garden success. Un manuel de FoodShare.  
<http://www.foodshare.net/garden03.htm>

## V. ...ENSEIGNEZ SUR LES ALIMENTS LOCAUX

Voici des liens à l'intention des éducateurs qui veulent enseigner l'importance de cultiver et manger des aliments locaux à leurs élèves.

Centre for Ecoliteracy <http://www.ecoliteracy.org/>

De l'information, de l'inspiration et un soutien des éducateurs K-12, des parents et des autres membres de la communauté scolaire qui aident les jeunes à acquérir les connaissances, les compétences et les valeurs essentielles à un mode de vie durable. Il offre des ressources sur les aliments, la culture, la santé et l'environnement, de même que sur la restructuration du programme de restauration scolaire.

City Farmer - Children and School Gardens and Urban Agriculture

<http://www.cityfarmer.org/schgard15.html> et

<http://www.cityfarmer.org/subchildren.html#children/>

Brèves descriptions de projets et liens à leurs sites.

Green Teacher <http://www.greenteacher.com/>

Un magazine et une ressource en ligne par et pour les éducateurs afin d'améliorer l'éducation sur l'environnement et la planète dans tous les programmes à tous les niveaux. Articles, plans de leçon et liens.

Kids Gardening <http://www.kidsgardening.com>

Kids Gardening fournit de l'information, des ressources et du matériel pour les enfants, les parents et les enseignants qui sont intéressés par le jardinage.

Life Lab <http://www.lifelab.org>

Par l'intermédiaire de ses cours et programmes, Life Lab aide les écoles à élaborer des jardins où les enfants peuvent créer des «laboratoires vivants» pour l'étude du monde naturel.

The Food Project <http://www.thefoodproject.org/about/index.asp>

Programme visant à permettre aux jeunes et aux adultes de diverses provenances de travailler ensemble à bâtir un système alimentaire durable.

The Food Timeline <http://www.foodtimeline.org/>

Les libraires de Morris County, New Jersey ont créé le Food Timeline pour aider les étudiants, les parents et les enseignants à repérer l'histoire des aliments et la période des recettes. Pas un seul site Web, mais une collection de pages Web associées.

## 5. PLUS DE DÉTAILS

Voici des liens et ressources pour vous aider à défendre et promouvoir les aliments locaux ou à cultiver un jardin potager.

100 Mile Diet <http://100milediet.org/>

Mangez local pour un changement à l'échelle planétaire. Vous pouvez utiliser le site pour définir la zone de 100 milles autour de votre domicile (c.-à-d. les aliments cultivés dans votre région).

Action Communterre [http://www.actioncommunterre.qc.ca/links\\_en.asp](http://www.actioncommunterre.qc.ca/links_en.asp)

Sécurité alimentaire et jardinage à Montréal avec liens à d'autres organisations au Québec et ailleurs.

Agritourisme Québec <http://www.agritourismquebec.com/>.

Le site fait découvrir aux touristes et voyageurs les produits agricoles qu'on trouve au Québec et, par le fait même, les producteurs qui les cultivent, ainsi que la restauration locale et l'hébergement dans les fermes du Québec. Le site présente également un répertoire des producteurs locaux, allant des bières artisanales au sirop d'érable.

Canadian Gardening [www.canadiangardening.com](http://www.canadiangardening.com)

City Farmer's Urban Agriculture Notes [www.cityfarmer.org](http://www.cityfarmer.org)

Information, recherche et nouvelles du Canada sur l'agriculture urbaine, les jardins communautaires, etc.

Équiterre <http://www.equiterre.org/>

Un organisme travaillant à inciter les citoyens à faire des choix responsables aux plans environnemental et social. Une priorité clé est son programme d'agriculture écologique.

Sécurité alimentaire Canada <http://www.foodsecurecanada.org/>

Comprend une base de données qui contient de l'information, des politiques et des ressources pédagogiques sur l'agriculture et la récolte; la souveraineté alimentaire indigène; la culture et les pratiques alimentaires; les produits alimentaires et la santé; les produits alimentaires et l'environnement; les talents culinaires / individuels; la faim / l'assistance à court terme; le travail d'élaboration des politiques / les changements aux systèmes; le développement de la conscience communautaire.

Ontario, terre nourricière <http://www.foodland.gov.on.ca/english/links.html>

Fait la promotion des aliments locaux. Liens aux endroits qui promeuvent, vendent, distribuent et servent les aliments de l'Ontario.

FoodShare <http://www.foodshare.net/>

Programmes et ressources sur les cuisines communautaires, les jardins communautaires, la sécurité alimentaire, etc.

Green Ontario <http://www.greenontario.org/solutions/organic.html>  
Liens à de l'information sur les aliments locaux et autres liens utiles.

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)  
<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/>

Local Eating <http://www.localeating.ca/>  
Tapez votre code postal et trouvez les producteurs, marchés et autres façons d'acheter des aliments locaux dans votre région.

Aliments locaux Plus <http://www.localfoodplus.ca/>  
Un organisme sans but lucratif qui réunit les producteurs et les consommateurs autour de la table pour partager les avantages de la production alimentaire responsable tant sur le plan environnemental que sur le plan social.

Mother Earth News <http://www.motherearthnews.com/Real-Food.aspx>  
Comment trouver des aliments frais, locaux et durables. Et des recettes.

Natural Dominion <http://naturaldominion.com/index.html>  
Pour trouver un marché public, une ferme biologique, un programme d'ASC ou un service de livraison d'aliments près de votre domicile. Accent sur les sources alimentaires sans OGM.

Organic Gardening [www.organicgardening.com](http://www.organicgardening.com)  
Agriculture biologique de A à Z.

Centre d'agriculture biologique du Canada <http://www.organicagcentre.ca/>  
Le Centre d'agriculture biologique du Canada joue un rôle important dans la recherche et l'éducation en agriculture biologique, en étant le réseau du savoir biologique au Canada. Le CABC s'applique à favoriser la rentabilité des exploitations agricoles tout en renforçant l'intégrité de l'agriculture, tant sur le plan environnemental que sur le plan social.

People and Planet <http://www.planetfriendly.net/>  
Contient de l'information locale et biologique sur les aliments, le jardinage, l'agriculture, la consommation, l'apprentissage, la culture, le travail au Canada, etc.

Santropol Roulant <http://www.santropolroulant.org/2006/E-home.htm>  
Des programmes alimentaires communautaires novateurs – des gens cultivent des jardins sur les toits et certains aliments servent à la préparation de repas écologiques dans le cadre du programme de popote roulante.

Semences du patrimoine [www.seeds.ca](http://www.seeds.ca)

Présente les semences de variétés traditionnelles et du patrimoine sauvegardées par les membres du secteur public. Contient une base de données sur les semenciers, les producteurs canadiens et une bibliothèque vivante des semences. Pour les semences biologiques à pollinisation libre sans OGM et les semenciers du patrimoine, voir <http://www.seeds.ca/rl/rl.php>.

Sharing Backyards [www.sharingbackyards.com](http://www.sharingbackyards.com).

Dans certaines villes et municipalités canadiennes, vous pouvez adhérer à un programme de partage des cours, qui jumelle des personnes qui n'ont pas leur propre espace pour jardiner. Vous pouvez également partager votre cour avec d'autres personnes qui aimeraient cultiver des aliments.

Slow Food Canada [www.slowfood.ca](http://www.slowfood.ca)

Slow Food s'intéresse au développement d'une culture de la gastronomie et au soutien de ceux qui s'emploient à défendre la biodiversité agroalimentaire dans le monde. Slow Food souligne l'importance de l'éducation du goût comme meilleure défense contre la mauvaise qualité et les fraudes.

Sustainable Table [www.sustainabletable.org](http://www.sustainabletable.org)

Célèbre les aliments durables locaux, éduque les consommateurs sur les enjeux alimentaires et travaille à bâtir la communauté par l'intermédiaire des aliments. Est basé aux États-Unis, mais donne une bonne vue d'ensemble.

Toronto Food Policy Council [http://www.toronto.ca/health/tfpc\\_index.htm](http://www.toronto.ca/health/tfpc_index.htm)

Fait partie du ministère de la Santé et conseille la ville de Toronto sur les politiques. Il offre également un soutien pour une variété de projets, allant d'initiatives d'agriculture urbaine au jardinage communautaire et à l'action contre la faim.

Association des jardiniers maraîchers du Québec [www.ajmquebec.com](http://www.ajmquebec.com)

Présente la liste des fermes par catégorie et fait la promotion des fruits et légumes du Québec.

*Les liens aux sites des tierces parties sont à titre de référence seulement et aucune recommandation de Unilever par ces sites n'est visée ou implicite.*