



# Vivre Ma Citoyenneté...

En achetant localement

---

## Guide d'animation

### Un mot sur le projet...

Pour plusieurs, être citoyen c'est se rendre aux urnes aux quatre ans. Et à la limite faire une demande de passeport... C'est pourtant beaucoup plus que cela. Vivre sa citoyenneté, c'est aussi lire le journal, s'informer des grands enjeux sociaux, en débattre avec sa voisine. C'est participer à la vie syndicale, siéger au conseil d'établissement. C'est écrire des lettres, faire entendre sa voix, payer ses impôts. C'est s'occuper de la chose publique.

« Vivre ma citoyenneté » porte, sous forme de plaquettes conscientisantes, un regard éducatif et critique sur plusieurs dimensions de la vie citoyenne. Ce projet d'éducation populaire prend un contenu complexe (la citoyenneté) et le présente dans un contenant accessible et amusant (une bande dessinée pour adulte). Le projet s'adresse aux personnes impliquées des groupes communautaires, des syndicats, des jeunes, ainsi qu'à tout groupe de citoyen-E-s ou individu-E-s intéressés par le sujet. Le présent guide d'animation est conçu pour aider ceux et celles qui veulent aller plus loin.

### ...et un mot sur la plaquette

Cette plaquette aborde l'importance de l'achat local. Nous présenterons divers moyens que chacun peut entreprendre pour encourager l'achat local. Lors d'un pique-nique familial, la famille Lalonde échangera sur différentes questions reliées à la consommation locale, dont l'impact sur la qualité, sur l'offre des produits locaux et des marchés publics. Ceci les amènera à réfléchir aux impacts environnementaux, au gaspillage ainsi qu'aux différents facteurs qui influencent l'agriculture d'ici et d'ailleurs.

*Pour obtenir la plaquette ou avoir plus d'information, communiquez avec  
Table ronde des OVEP(TROVEPO) au (819)-771-5862*



## L'achat local, ça mange quoi en hiver ?

Pour vous que veut dire achat local ?

Par exemple :

- Les produits provenant à moins de 150 km.
- Certains aliments qui ne sont pas produits au Québec, par exemple, des fruits de la péninsule du Niagara, tel que les pêches et les poires
- Des produits qui sont uniques à certaines régions du Québec, mais qui contribuent à son économie, par exemple, le homard de la Gaspésie, les bleuets du Lac St-Jean, les canards du Lac Brome, les fraises de l'Île d'Orléans en septembre, ...

Connaissez-vous d'autres lieux d'achat que les supermarchés ou les grandes surfaces ?

- Les marchés publics saisonniers ou permanents
- Les marchés de solidarité
- Les paniers bios (Agriculture soutenue par la communauté)
- Les groupes d'achats
- Les coopératives d'alimentation
- L'auto-cueillette
- L'achat par internet
- Directement du producteur

Voyez-vous une différence entre les produits locaux et les produits de supermarché ?

Quels sont les principaux avantages de l'achat local ?

- Diminution des gaz à effet de serre liée à la proximité des produits plutôt que le transport sur de longues distances
- Contribution à l'économie locale et du Québec
- Création et maintien d'emplois chez nous
- Meilleure compréhension de la façon dont les aliments sont cultivés ou des conditions d'élevage des animaux
- Développement d'une fierté, d'une identité
- Contribution à la souveraineté alimentaire
- Agriculture plus diversifiée et plus respectueuse de l'environnement

« ...Plus compliqué ? Plus cher ? Mythe ou réalité ?

*Pat a l'impression que les produits locaux sont difficiles à trouver et plus chers.*



Selon vous, a-t-il raison ?

Comment peut-on vérifier la provenance des aliments ?

Reconnaissez-vous ces logos et à quoi sont-ils associés ?



Fromage produit ou affiné au Québec



Ce logo garantit que les produits que nous achetons sont faits de lait 100% canadien



Tout produit entièrement québécois ou dont les principaux ingrédients sont d'origine québécoise et pour lequel toutes les activités de transformation et d'emballage sont réalisées au Québec



Tout produit dont au moins 50% des ingrédients sont d'origine québécoise et dont au moins 80% des frais liés à la fabrication ainsi qu'aux activités de transformation et d'emballage sont encourus au Québec.

Si la matière première des produits n'est pas disponible en quantité ou en qualité adéquate au Québec, elle peut provenir d'ailleurs. Dans ce cas, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec (ex. : le chocolat)

Est-ce que votre épicerie et votre marché local identifient la provenance des fruits et des légumes ?

- Lors de vos achats prenez-vous le temps de vérifier la provenance ? Y a-t-il beaucoup de produits locaux chez votre épicerie ?
- Avez-vous déjà demandé à votre épicerie pour des produits locaux (fraises, tomates, pommes de terre, pommes..) ? Est-ce que votre geste a eu un impact sur l'offre ? Connaissez-vous d'autres moyens pour accéder à des produits locaux ?
- En tant que consommateur, si nous exigeons plus de produits locaux ou du Québec, les prix risquent de baisser et l'offre risque d'augmenter

Quels moyens peut-on se donner pour profiter des légumes et des fruits d'ici à meilleur prix ?

- L'auto-cueillette
- Les jardins collectifs ou communautaires (s'informer auprès de sa municipalité)
- La surveillance des spéciaux de fin de saison
- La conservation en chambre froide ou caveau à légumes
- La transformation des aliments, durant la période d'abondance (congélation<sup>1</sup>, mise en conserve, séchage des fines herbes)

Est-ce que le prix des produits locaux est exagéré ou s'il s'agit du coût réel de production ?

### Quel gaspillage

*Est-ce nécessaire que nos fruits et légumes présentent une forme parfaite ?*



- ◆ *Connaissons-nous le sort des fruits et des légumes imparfaits? (réf. Case 16)*
- ◆ *Qui impose ces standards de qualité ?*
- ◆ *Ces produits pourraient-ils servir à d'autres (ex : une cuisine collective de transformation, une soupe populaire, un cours de cuisine économique...)*
- ◆ *Croyez-vous que la valeur nutritive des fruits et des légumes de forme irrégulière soit de moins bonne valeur nutritive ?*
- ◆ *Sachant que la valeur nutritive de ces produits n'est pas modifiée en raison de la forme ou de la couleur, seriez-vous prêt à les acheter pour en faire différents usages? (ex. sauce spaghetti, soupe, purée pour bébé...)*

### Parlant d'hiver



***Eric croit qu'il est impossible de s'approvisionner en légumes et fruits du Québec durant la saison hivernale.***

Connaissez-vous le calendrier de production et de disponibilité des légumes, fruits et de petits fruits du Québec ? Voir section : « Pour aller plus loin »

Faire une place à l'achat

- *des fruits et légumes du Québec encore disponibles l'hiver, ex : carottes, choux, échalotes grises, pommes de terre, panais, navets, pommes, canneberges...*
- *des légumes et fruits surgelés du Québec*
- *des légumes produits même en hiver au Québec : tomates, champignons, endives*

<sup>1</sup> La congélation permet de conserver la valeur nutritive des aliments sans aditifs et sans sel.

## Pour conclure

### Saviez-vous que ?

- Certaines écoles au Québec choisissent des produits locaux pour leur programme de petit déjeuner et le repas du midi
- Saviez-vous que l'achat local est créateur d'emploi: par exemple, en Outaouais, en supportant la filière agroalimentaire dans son ensemble (production agricole, transformation, détaillants, etc....) on supporte directement plus de 14 000 emplois
- Il existe 78 fermes bios qui font partie du mouvement de l' « Agriculture soutenue par la communauté » au Québec
- Le tiers des aliments produits chaque année dans le monde - soit 1,3 milliard de tonnes - est gaspillé, selon un rapport publié par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Les Nord-Américains sont les champions de ce gaspillage: ils jettent 115 kg de nourriture par an, par personne. En Afrique subsaharienne, ce chiffre tombe à 6 kg.
- En Amérique du Nord et en Océanie, environ 20% de la viande se perd entre le champ et l'assiette, calcule la FAO. C'est le cas de 35% des céréales, de 50% des fruits et légumes, de 50% des poissons et fruits de mer et de 60% des racines et tubercules

### Pour aller plus loin

Pour connaître la disponibilité des fruits et des légumes du Québec et de sa région, 12 mois par année, consulter les sites :

[www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com) , l'onglet « manger local » et l'onglet « province de Québec » [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

On peut vérifier sur le web s'il existe un Marché de solidarité ou des marchés publics dans sa région

Pour connaître les fermes bios de sa région visiter le site : [www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/listeFermes](http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/listeFermes)

Pour connaître certains producteurs locaux, par région : [www.terroiretsaveurs.com](http://www.terroiretsaveurs.com)

### Activités complémentaires

Si vous avez un intérêt dans la production biologique, on peut faire une recherche sur les certifications biologiques et leurs logos (consulter : [www.produitsbioquebec.info/interroGrandPublicFr.do](http://www.produitsbioquebec.info/interroGrandPublicFr.do))

Organiser une visite en groupe à un marché public près de chez vous

Organiser une cuisine collective pour la transformation des fruits et légumes en saison

Organiser un quizz dont les questions portent sur la provenance des aliments et la disponibilité selon les saisons

Préparer une dégustation comparative à l'aveugle de fraises locales et des Etats-Unis

Amener son enfant au marché public ou à l'épicerie et lui laisser choisir un nouvel aliment local. Demander à l'agriculteur des idées pour la préparation de ce nouvel aliment. Consulter des livres de recettes ou des sites web : [www.jaime5a10.ca](http://www.jaime5a10.ca) (cliquez sur *Outils à télécharger*) [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com), [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net), [www.defisante530](http://www.defisante530), [www.mangezquebec.com](http://www.mangezquebec.com)

Autre site d'intérêt pour des conseils sur le jardinage

[www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/info\\_verte/potager/potager.htm](http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/info_verte/potager/potager.htm)

et pour le jardinage partout, sur les balcons, les toits, ... : [www.rooftopgardens.ca](http://www.rooftopgardens.ca)

Livre sur la cuisine locale : Cuisine locale quatre saisons. 2010. Anne Samson. Edition Modus Vivendi

Pour connaître la définition de la sécurité alimentaire, adoptée par la MSSS, dans son *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire* ; voir le site lien internet suivant ;

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-208-01.pdf>

(document PDF page 13)