

## LES MOIS GOUTEZ LOTBINIÈRE

**MANGER LOCAL, c'est génial!**

La pandémie nous a amené collectivement à poser un nouveau regard sur notre alimentation et à privilégier davantage les produits locaux et l'autonomie alimentaire.

Avez-vous déjà mesuré les impacts réels de « Manger local » sur la santé, la communauté et l'environnement ? C'est ce que nous ferons dans une série d'articles réalisés dans le cadre des Mois Goûtez Lotbinière.

**Manger local, c'est génial... pour la SANTÉ !**

- Les fruits et légumes cueillis à maturité et distribués rapidement sont plus frais, ce qui augmente souvent leur valeur nutritive et leur apport en vitamines et minéraux.
- En circuit court, les aliments subissent moins de manipulations et l'utilisation d'agents chimiques pour prolonger leur conservation n'est pratiquement pas nécessaire.
- Les producteurs de proximité favorisent le goût et la diversité des produits qu'ils cultivent. Les multiples variétés de tomates, fraises et autres aliments disponibles en saison offrent une diversité nutritionnelle beaucoup plus vaste que les produits d'importation souvent choisis pour leur capacité à supporter le transport et la récolte mécanique.
- Les producteurs locaux sont plus enclins à limiter l'utilisation de pesticides et à adopter des pratiques écoresponsables.
- Il est facile et économique de faire des provisions en saison pour profiter de cette richesse nutritionnelle toute l'année.
- L'achat d'aliments produits localement permet de réduire les émissions de GES associées à l'emballage et au transport.

Pour choisir des produits transformés santé, il est nécessaire de vérifier la liste des ingrédients. Une étude récente de La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, associe les produits ultra-transformés à fort pourcentage en sucre, gras saturés ou sodium et additifs à la prévalence de plusieurs maladies chroniques. La consommation moyenne d'aliments ultra-transformés représente 47% des calories quotidiennes des adultes canadiens et jusqu'à 60% chez les enfants.

En contrepartie, on observe un réel engouement pour la cuisine santé. Les consommateurs redécouvrent les nombreuses vertus d'une alimentation locale basée sur les produits frais ou peu transformés qu'ils intègrent de plus en plus à leur quotidien.

**Ateliers culinaires virtuels qui mettent en vedette les produits locaux offerts gratuitement****AVEC LE CHEF-CUISINIER SIMON MCGRATH-MARTEL**

**Les samedis de 9 h à 11 h 30**

**17 octobre :** La cuisine de tous les jours, version végété

**24 octobre :** La cuisine végétarienne aux saveurs d'automne.

**AVEC ELISABETH PARADIS, Dt.P**

**Le samedi de 9 h 30 à 11 h**

**7 novembre :** Vide frigo



**Inscription obligatoire :** [demainlotbiniere.ca](http://demainlotbiniere.ca) ou [goutezlotbiniere.com](http://goutezlotbiniere.com)

*Bienvenue à toutes et à tous !*

**Les consommateurs peuvent trouver toute une gamme de produits cultivés, produits ou transformés ici à l'aide du répertoire des entreprises du site web de Goûtez Lotbinière.**