

## **Acheter local : Qu'est-ce que ça signifie ?**

« Local »... Le terme n'est effectivement pas très précis ! Pour certains, cela signifiera manger des produits français, pour d'autres, cela signifiera manger des produits régionaux.

Scientifiquement, on parle généralement de « kilomètres alimentaires » (« food miles », pour les anglophones). Au-delà de 500 kilomètres alimentaires, les produits ne pourraient pas être considérés comme « locaux ».

Pour vous éviter de sortir votre planisphère à chaque fois que vous faites vos courses, vous pouvez considérer comme « locaux » les produits les plus proches de chez vous. Ce qui compte en fait est le trajet effectué par les marchandises, leur acheminement de l'espace de production jusqu'au point de vente.

## **Pour quelles raisons consommer local et de saison ?**

Voici 5 (bonnes) raisons de consommer local et de saison :

### 1. Pour le bon goût

Outre ses autres fonctions, le goût de la nourriture a un rôle important. La raison est simple : si la nourriture locale a bon goût, c'est qu'elle est consommée fraîche et en saison. Pas de production industrielle en ferme, donc plus de choix dans les variétés. Saviez-vous par exemple qu'il existe des milliers de variétés de pommes ? Non vous ne le saviez pas puisqu'on en trouve que 5 ou 6 en supermarché !

De plus, certaines variétés de produits supportent mal le transport et ne peuvent donc pas être exportées facilement. Les producteurs locaux n'ont pas ce souci et vont plus facilement tester de nouvelles plantations.

Manger local signifie aussi découvrir de nouvelles saveurs !

### 2. Pour aider l'économie locale

Ne serait-ce que parce que le fermier sera plus à même d'utiliser l'argent gagné dans l'économie locale également.

D'après une étude menée par la *News Economics Foundation* de Londres, un euro (ou dollar, ou livre, ou yen ou tout ce que vous voulez) dépensé localement générera le double dans l'économie locale globale.

### 3. Pour notre chère planète

L'alimentation locale est aussi un acte écologique. En consommant les produits cultivés près de chez nous et de saison, on réduit les distances parcourues par les aliments et les impacts négatifs du transport sur l'environnement.

De la même manière, en respectant le rythme de la nature, nous évitons des dépenses supplémentaires en matière d'énergie ou de traitements.

#### 4. Pour faire des économies

Manger mieux mais aussi... moins cher ! Et oui ! Moins coûteux à produire et à acheminer (puisque'il n'y a pas de coûts de transports exorbitant) donc vendus moins cher au consommateur final !

#### **Et pour ma santé, alors ?**

Effectivement, nous avons dit 5 bonnes raisons à consommer local et de saison et voici la dernière : pour votre santé !

Manger local et de saison, c'est retrouver un lien avec le temps, les saisons et les saveurs. Puisque les produits destinés à la consommation locale n'ont pas à supporter de longs trajets, ils sont cueillis à maturité et voyagent peu avant d'atteindre nos assiettes. Or, plus les aliments sont frais, plus ils sont au summum de leur qualité nutritionnelle et plus ils nous font ainsi bénéficier de leurs incroyables qualités nutritives.

Choisir ses fruits et légumes locaux et de saison c'est :

- manger des produits frais (dans certains cas récoltés pas plus de 24 h avant leur commercialisation), cueillis à maturité (et non pas verts puis mûris pendant leur transport...) et gorgés de toutes leurs molécules bienfaitrices pour votre organisme !

-consommer moins d'additifs alimentaires, colorants et autres éléments comme l'huile de palme, les acides gras trans, les sulfites, etc.

Votre corps vous dira merci !

#### **Comment manger local et de saison?**

Maintenant que vous êtes convaincus (ou presque) qu'il est intéressant de manger local et de saison, vous vous demandez certainement comment vous allez vous y prendre...

Pas de panique, l'équipe du projet FEES a pensé à tout et vous listé les quelques conseils suivants :

- On apprend à lire les étiquettes quand on fait ses courses (on regarde d'où ça vient). Est-ce bien nécessaire d'acheter des haricots verts cultivés au Kenya (ce qui est le cas souvent des conserves) ? des kiwis australiens quand on en produit dans le Sud de la France ? des pommes du Chili ?

- On évite les hypermarchés et grandes surfaces et on privilégie les marchés ou les AMAP qui favorisent l'agriculture paysanne et biologique en mettant en contact des consommateurs avec des producteurs locaux vendant directement leurs produits sans passer par des centrales d'achat.
- On apprend à cuisiner les produits de saison. Le site «alimentation.gouv » publie chaque mois un panier de saison avec les fruits, légumes, fromages, poissons que vous pouvez consommer  
(lien [http://agriculture.gouv.fr/rechercher?search\\_api\\_views\\_fulltext=panier+de+saison&sort\\_by=date\\_minagri](http://agriculture.gouv.fr/rechercher?search_api_views_fulltext=panier+de+saison&sort_by=date_minagri))
- On privilégie les labels équitables pour les denrées introuvables en France (comme le café, le cacao ou le chocolat) et dont il serait dommage de vous priver (surtout pour le chocolat). Ils vous garantiront une rétribution juste au producteur local et luttent contre le travail des enfants.