Isabelle Huot Docteure en nutrition



présentée par

Mangez Québec présentée à



PLAN DE PRÉSENTATION

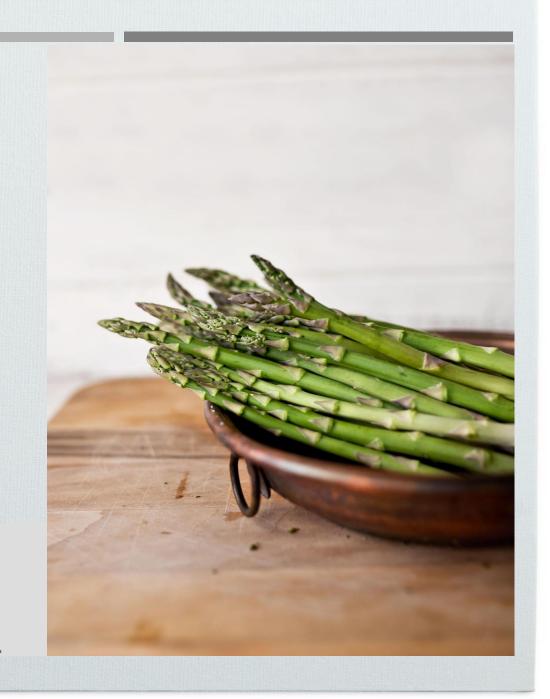
- L'importance de manger local
- L'impact de la pandémie sur le mouvement #achatlocal
- Manger des fruits et des légumes en abondance, oui! Mais pourquoi?
- Consommation de végétaux: quelques statistiques!
- Un petit mot sur l'ail!



MANGER LOCAL

SON IMPORTANCE!





isabellehuot.com

MANGER LOCAL: L'ORIGINE!

Que veut dire « manger local »?

Le mouvement du locavorisme a été lancé en 2005 dans la foulée d'un défi organisé à San Francisco pour la Journée mondiale de l'environnement. L'objectif : consommer des aliments cultivés exclusivement dans un rayon de 160 km, de ce, pendant tout le mois d'août. Aujourd'hui, le concept a été adopté dans différentes régions du monde et sa définition peut varier. Par exemple, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) de étend l'usage de la mention « locale » aux aliments vendus dans leur province ou territoire d'origine, ou bien dans un rayon de 50 km de ces derniers.





MANGER LOCAL, OUI....MAIS POURQUOI?

Les raisons sont nombreuses. Parmi celles-ci...

- → Pour soutenir nos entreprises et notre économie locales;
- → Pour bénéficier de produits d'une fraîcheur incomparable;
- → Pour consommer des produits au maximum de leur valeur nutritive;
- → Pour protéger l'environnement et réduire notre empreinte écologique;
- → Pour une rémunération équitable des travailleurs et de tous les acteurs du domaine;
- → Parce que nos produits sont uniques et délicieux;
- → Parce que nos produits sont soumis à des normes sévères de qualité.



MANGER LOCAL

Selon le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), si chaque consommateur achetait pour 30 \$ de plus en produits québécois par année, on injecterait un milliard de dollars de plus dans l'économie québécoise en cinq ans.





MANGER LOCAL LA PANDÉMIE ET SES IMPACTS!



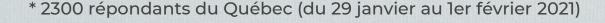


Selon un récent sondage mené par la firme Navigator pour le compte de CN2i*...

- 82 % des consommateurs s'efforcent à acheter local depuis le début de la pandémie
- Ce sont les 65 ans et plus qui sont les plus enclins à encourager les entreprises locales (92 %)

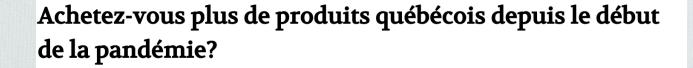
Achat de produits d'ici | En hausse à tous les âges

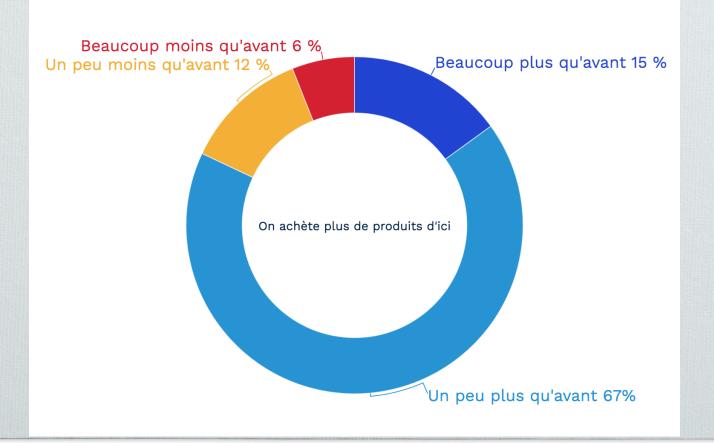
	Total	18-24	25-45	46-64	65+
J'achète plus de produits québécois	82 %	73 %	77 %	83 %	92 %
J'achète moins de produits québécois	18 %	27 %	23 %	17 %	8 %





- Plus de 4 répondants sur 5 indiquent avoir acheté soit un peu plus (67 %), soit beaucoup plus (15 %) de produits fabriqués au Québec







- C'est dans la région de Gatineau que l'achat local est le plus marqué depuis le début de la pandémie (84 %)

Achat de produits d'ici | En hausse dans toutes les régions

	Total	Montréal	Québec	Trois- Rivières	Saguenay	Sherbrooke	Gatineau	Reste de la province
J'achète plus de produits québécois	82 %	82 %	80 %	81 %	82 %	81 %	84 %	83 %
J'achète moins de produits québécois	18 %	18 %	20%	19 %	18 %	19 %	16 %	17 %



PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES

POURQUOI?





Le saviez-vous?

Consommer de 7,5 à 10 portions de fruits et légumes par jour réduit le risque de cancer (14 %), de MCV (28 %), d'AVC (33 %) et de mortalité toutes causes (31 %).

* SOURCE : Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies Int J Epidemiol. 2017 Jun; 46(3): 1029–1056.



En consommons-nous suffisamment?

Malheureusement, non!

Selon les dernières statistiques (2017)...

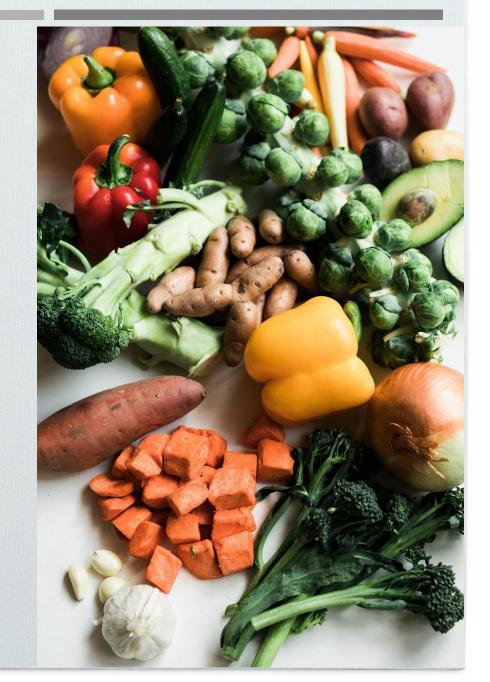
- seulement 35 % des Québécoises et des Québécois de 12 ans et plus consomment le nombre minimum suggéré de 5 portions de fruits et légumes par jour;
- seulement 29 % des Canadiennes et des Canadiens de 12 ans et plus consomment le nombre minimum suggéré de 5 portions de fruits et légumes par jour.

* Source : Association québécoise de la distribution de fruits et légumes

Bonne nouvelle! 41 % des Canadiennes et des Canadiens ont l'intention d'augmenter leur consommation de végétaux en 2021!

5 bonnes raisons de consommer plus de végétaux, chaque jour!

- → On encourage nos producteurs maraîchers
- → Leur faible densité énergétique
- → Leur contenu riche en fibres
- → Leur teneur en plusieurs vitamines
- → Leurs couleurs vives





L'AIL DU QUÉBEC

PRÉCIEUX À SOUHAIT!





isabellehuot.com

Dans les petits pots, les meilleurs onguents!

- Utilisée pour ses propriétés nutritives et ses impacts positifs sur la santé depuis très longtemps
- Renferme de l'allicine : composé phytochimique soufré
- Propriétés antibactériennes, antifongiques et antiinflammatoires
- Effet bénéfique sur la tension artérielle et le cholestérol sanguin
- Une consommation régulière d'ail est associée à une diminution des risques de certains types de cancer, notamment ceux du système digestif (estomac, oesophage, côlon)

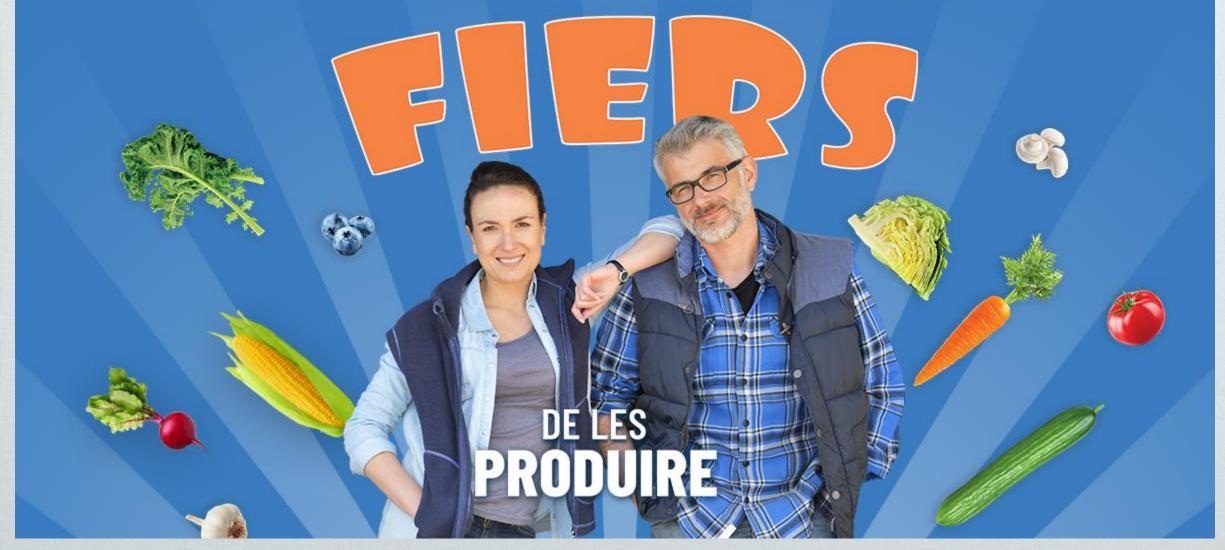














LES FRUITS ET LES LÉGUMES DU QUÉBEC



LES **fruits** et les **légumes** du **québec**



LES FRUITS ET LES LÉGUMES DU QUÉBEC

