

Manger local : un pas vers une meilleure alimentation ?

Il y a une croyance que « **manger local** » veut dire « **manger sainement** ». Toutefois, il manque d'études scientifiques sur le sujet pour confirmer cette croyance.



Cette étude a voulu démontrer qu'acheter des aliments locaux ou cultiver soi-même des aliments était associé à une meilleure alimentation.

Déroulement de l'étude :

806 Québécois et Québécoises ont répondu à **2 questionnaires** :

1. Approvisionnement en aliments locaux

Dans le dernier mois :



- Avez-vous acheté des légumes au marché public ou dans un kiosque ?



- Avez-vous acheté un panier de légumes locaux ?



- Avez-vous mangé des légumes de votre propre production ?



- D'où provenaient les légumes que vous avez consommés ?

2. Alimentation

Pour la journée d'hier :

- Déclarez **tous les aliments et boissons** que vous avez consommés.

Questionnaire répondu au cours de **2 à 3 journées différentes**, permettant de faire un **portrait de l'alimentation**.

Une alimentation qui correspond au **Guide alimentaire canadien** est considérée comme une **alimentation de bonne qualité**.



Résultat

Les participants et participantes qui achetaient souvent des légumes locaux ou qui cultivaient eux-mêmes certains légumes avaient une **alimentation légèrement de meilleure qualité**.

À retenir :



L'alimentation locale est liée à la saine alimentation, mais **le lien est très faible**.



Manger local c'est bien, mais **la saine alimentation c'est bien plus que manger local !**

