



COMMENT ENCOURAGER LA PRODUCTION BIO DU QUÉBEC ?

En favorisant les aliments bio et locaux pour ses achats

Cet automne, faites provision de légumes de saison. Durant l'abondance, Préparez des conserves, des plats surgelés et gardez au frais les aliments qui se gardent longtemps tels que les pommes de terre ou les betteraves. À l'automne, favorisez pour vos repas les aliments bio de saison du Québec comme les rutabagas, oignons, courges, panais, topinambours, choux, etc. aux aliments importés ... et variez les recettes : à l'orientale, à l'indienne, à l'africaine, à la québécoise !

En s'abonnant aux paniers bio avec un fermier de famille

Choisir la formule des paniers bio est une excellente façon d'encourager les agriculteurs d'ici. Pour des paniers livrés à un point de livraison chaque semaine ou aux 2 semaines, il suffit de s'inscrire à l'avance. Ce partenariat entre consommateur et producteur permet à l'agriculteur d'assurer sa mise en marché grâce à l'obtention de revenus tôt en saison. Pour le consommateur, c'est la découverte hebdomadaire et le privilège d'une alimentation bio de proximité des plus diversifiée ! La plupart du temps, les fruits et légumes sont cueillis la veille ou le matin même de la distribution, ce qui garantit leur fraîcheur. [Cliquez ici pour en savoir plus sur les paniers d'hiver : www.equiterre.org/fiche/paniers-dhiver](http://www.equiterre.org/fiche/paniers-dhiver)

En recherchant les logos certifiés bio du Québec

Afin de repérer les aliments certifiés biologiques et cultivés ou transformés au Québec, il faut rechercher les logos : Aliments BIO du Québec et Aliments BIO préparés au Québec. Ces aliments répondent à des normes de traçabilité pour rassurer le consommateur au point de vente.

En proposant le bio dans votre marché d'alimentation, à la cafétéria et au restaurant

Être un agent de changement peut être si simple !

- Que ce soit à votre supermarché, au magasin d'aliments naturels ou à la fruiterie du quartier, il importe de demander qu'il y ait un plus grand éventail de fruits, de légumes, de viandes et de divers produits certifiés biologiques du Québec. Le réseau de la grande distribution est à l'écoute des désirs de sa clientèle et peut être encline à développer de nouveaux débouchés pour les fermes du Québec.
- Votre travail vous offre un service de cafétéria ? Demandez aux gestionnaires de l'approvisionnement d'introduire des aliments bio. Ils ne savent pas où en trouver ? Informez-les que la plupart des distributeurs en ont ou qu'il leur est possible d'en faire la demande.

- Profitez d'un repas au restaurant pour demander au serveur si un met comporte des produits du Québec certifiés bio. Le message passera aux cuisines et l'idée fera son chemin. Qui sait si à votre prochaine visite le menu aura changé ?
- Encouragez vos proches à découvrir les bienfaits du bio et à suivre vos traces!

En utilisant les médias sociaux

Pour exiger des produits bio du Québec, vous pouvez formuler vos demandes auprès des gérants en magasin, mais vous pouvez aussi écrire sur les pages des médias sociaux des commerces que vous fréquentez afin de formuler vos demandes. Vous pourriez être surpris des gens qui abonderont dans le même sens et des réponses des autorités. Allez plus loin : affichez-vous en faveur du mouvement bio et local en partageant à vos amis des pages d'organismes, de fermes, d'entreprises ou d'initiatives qui vont en ce sens. Chaque geste compte et contribuera à aider nos producteurs bio!

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le Réseau des fermiers de famille, qui regroupe une centaine de fermes au Québec, génère des retombées d'environ 5 millions de dollars par année et contribue à nourrir près de 35 000 individus.