



Coup de coeur

Ariane Charron-Bigras, nutritionniste
Spécialiste en activités cliniques
Coordination des activités d'alimentation

Pourquoi mettre de l'avant l'importance de manger local ?

Pour découvrir la diversité des aliments du Québec, pour savourer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle, pour encourager l'économie locale et pour réduire les impacts sur l'environnement liés au transport des aliments.

Chaque petit geste compte !

L'ACHAT LOCAL

L'achat local n'a jamais été aussi important. Comme on doit manger chaque jour et qu'on a tous besoin de faire notre épicerie, pourquoi ne pas commencer en faisant une plus grande place aux aliments locaux dans notre panier chaque semaine?

Pas besoin d'attendre les récoltes de l'été, on peut commencer dès maintenant et développer de nouveaux réflexes qui dureront toute l'année.

[Consultez l'article pour voir les astuces.](#)



CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX



Pour réussir son élan de manger plus local, il est essentiel d'approprié le calendrier des arrivages des fruits et légumes du Québec. [Mangez Québec, fruits et légumes d'ici](#) vous offre un calendrier complet, des astuces pour les cuisiner, les apprêter et les bienfaits qu'ils vous procureront !

La minute développement durable

Saviez-vous que ...

Le gouvernement du Québec a lancé en 2020 la stratégie nationale d'achats d'aliments québécois (SNAAQ) qui a pour objectif de doter l'ensemble des institutions publics d'une cible d'achats d'aliments québécois ?

Le service des activités d'alimentation du CISSS des Laurentides est présentement accompagné par des conseillères en approvisionnement local de l'ITHQ dans le but d'établir sa cible personnalisée d'achats d'aliments québécois.



[Pour plus de détail sur le SNAAQ, consultez la page internet.](#)