

# Manger écologique ?

## 4 Manger local

**Manger local c'est encourager la production alimentaire près de chez soi et vouloir préserver les terres agricoles.**

Garantir l'autonomie alimentaire, préserver les terres agricoles et l'activité des paysans à côté de chez soi.

Acheter auprès des producteurs locaux (vente à la ferme, marchés, paniers), créer un jardin collectif dont on partage la production à plusieurs familles.

Choisir d'acheter des fruits et légumes cultivés sur des exploitations de taille réduite qui pratiquent une agriculture écologique et favorisent les variétés locales ainsi que des produits du terroir local.

Sauvegarder la biodiversité agricole et la spécificité des terroirs.

Réduire le transport des produits

Acheter des fruits et des légumes de saison. Un fruit hors saison est importé et consomme pour son transport plus que le même fruit produit localement lorsque c'est la saison.

Favoriser les circuits courts de production et de distribution (fermes, petits producteurs locaux, sur les marchés notamment).

Encourager une économie locale et créer des emplois qui ont du sens.

## En conclusion

**Manger local et donc de saison :**

*C'est bon pour la planète  
C'est bon pour la santé*