



en partenariat avec



**Communiqué de presse**  
*Pour diffusion immédiate*

Le Défi je mange local en partenariat avec Aliments du Québec  
**Le mois de septembre : la célébration de l'abondance !**

**Rimouski, le 6 septembre 2023** – Alors que l'automne pointe le bout de son nez, septembre se profile comme le mois de la célébration de l'abondance grâce au Défi Je mange local. Cette initiative invite encore une fois les amateurs de cuisine, les jardiniers en herbe et les amoureux de la planète à s'immerger dans l'univers des produits locaux et à découvrir une manière de se nourrir, plus respectueuse de l'environnement.

**Un partenaire exceptionnel !**

Aliments du Québec, est désormais un partenaire officiel du Défi Je mange local. Avec une vision et un objectif commun de promouvoir les produits locaux ainsi que de susciter des changements dans les habitudes alimentaires, cette collaboration est une démarche qui va de soi.

Le Défi Je mange local offre aux participants une occasion unique de connecter avec des aliments locaux simples et abordables et de les cuisiner, d'explorer des techniques de jardinage innovantes, d'apprendre des méthodes de conservation, de dénicher de nouveaux lieux d'approvisionnement ou encore de maîtriser des astuces zéro déchet.

Le Défi Je mange local fait un pas de plus en offrant plusieurs conférences gratuites aux inscrits, et ce dès septembre, pour le reste de l'année 2023. Ces sessions interactives avec des experts du secteur bioalimentaire fourniront aux participants plusieurs outils, trucs et astuces pour les aider à progressivement orienter leur alimentation vers le local, une bouchée à la fois.

Le Défi a été repensé tout au long de l'année pour être à la portée de tous et réaliste afin de faciliter la transition de ceux qui souhaitent tranquillement changer leurs habitudes alimentaires.

De plus, le Défi Je mange local s'engage à accompagner mensuellement les participants avec des thèmes captivants, mettant de l'avant des sujets tels que *l'offre biologique* en octobre, le *cocooning local* en novembre, et *Recevoir* de décembre. Les contenus seront propulsés entre autres par les tables de concertation des régions du Bas-Saint-Laurent, Les Îles de la Madeleine, et de la Gaspésie.



en partenariat avec



### **Le défi au Bas-Saint-Laurent !**

Nul besoin d'être un expert pour relever le Défi je mange local. « Tout le monde peut participer à sa façon », précise madame Nicole Lavoie, directrice générale des Saveurs du Bas-Saint-Laurent. Les participants et les participantes de la région pourront d'ailleurs profiter d'une foule de contenu et de recettes régionales sur le site Web du Défi.

Au Bas-Saint-Laurent, le chef Adrian Pastor du Projet Yaku est un fier ambassadeur du Défi je mange local. Il invite la population à cuisiner les aliments de la région et à découvrir les saveurs du territoire. Vous pourrez d'ailleurs écouter ses chroniques culinaires deux fois par mois à l'émission Même Fréquence diffusée sur les ondes de Radio-Canada.

**Prêt à relever le Défi Je mange local** et intégrer davantage de produits locaux dans votre assiette à l'année ? Il est possible de s'inscrire gratuitement sur le site web du Défi à l'adresse [defijemangelocal.ca/inscription/](http://defijemangelocal.ca/inscription/).

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Karina Marquis, Responsable des communications et promotion

**Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec**

[kmarquis@rtcbq.com](mailto:kmarquis@rtcbq.com)

514-603-0709

### **Merci à nos partenaires**

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation et Aliments du Québec

### **À propos du Défi je mange local**

Le *Défi je mange local* est organisé par le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec (RTCBQ). Il a pour mission d'accompagner la population du Québec à faire une transition progressive vers une alimentation de plus en plus locale. Il en est à sa première édition sous l'appellation Défi je mange local. Il y a eu auparavant 8 éditions de son ancienne version le Défi 100 % local.

Inscription et informations : [defijemangelocal.ca](http://defijemangelocal.ca)

Suivre le Défi sur [Facebook](#)

Suivre le Défi sur [Instagram](#)

### **À propos du Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec**



en partenariat avec



Fortes de 25 ans d'expertise, le RTCBQ fondé en 2021 un regroupement officiel. Cette association permet d'assurer une synergie entre les membres du Regroupement ainsi que le développement de projets communs qui se déploient partout au Québec.



REGROUPEMENT  
DES TABLES  
DE CONCERTATION  
BIOALIMENTAIRE  
DU QUÉBEC

Informations : [rtcbq.com](http://rtcbq.com)

#### À propos des Saveurs du Bas-Saint-Laurent



Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent est un réseau qui rassemble 172 entreprises œuvrant dans le domaine bioalimentaire (producteurs et transformateurs, hôteliers, restaurateurs, détaillants, distributeurs et institutions). L'association a pour mission de faciliter la commercialisation des produits bioalimentaires de la région, d'une part par la promotion d'une marque de prestige et, d'autre part, par des services adaptés qui respectent la réalité propre de chacune des entreprises membres, et ce, depuis de 25 ans.

Informations : [saveursbsl.com](http://saveursbsl.com)

- 30 -

#### Informations et demande d'entrevue :

Nicole Lavoie, directrice générale

418 724-9068 | [nicolelavoie@saveursbsl.com](mailto:nicolelavoie@saveursbsl.com)

#### Source :

Justine Bélanger, agente aux communications

[communications@saveursbsl.com](mailto:communications@saveursbsl.com)