



Local

7 minutes de lecture

Consommer frais

et local pour votre santé

et celle de la planète

Vous le savez, chez So.bio, notre volonté de consommer local fait partie de notre ADN et nous travaillons aujourd'hui avec plus de 950 producteurs locaux situés à moins de 100 km de nos magasins. Le contexte de crise économique et sanitaire a considérablement accentué ce phénomène et c'est l'occasion pour nous de vous en dire plus sur ce nouveau mode de consommation !

Consommer local : tendance ou prise de conscience ?

Cela fait plusieurs années que l'on peut observer de nouvelles habitudes de consommation, de nouvelles attentes ainsi que de nouvelles exigences concernant l'alimentation de nos clients. Vos demandes et questionnements en magasin nous poussent davantage à vous proposer encore plus de produits locaux. De plus, ce mode de consommation plus local et plus réfléchi s'est fortement répandu depuis la récente crise sanitaire de la Covid-19. Le confinement a éveillé certaines réticences à l'idée de se rendre dans la Grande Distribution pour faire ses courses.

Nombreux sont ceux qui ont alors opté pour un approvisionnement par les [circuits courts](#). Le fait de s'approvisionner près de chez soi a créé une certaine solidarité envers les producteurs locaux ainsi que les commerces de proximité. De plus, ces nouvelles habitudes ont provoqué une véritable prise de conscience collective à propos de la qualité ainsi que l'origine des produits que l'on consomme quotidiennement. Bien-sûr, nous n'avons pas attendu la crise pour développer les circuits-courts dans nos magasins. La demande grandissante nous conforte dans notre choix, qui, depuis 2005, est d'ancrer le local dans l'identité de nos magasins.

Consommer local en France

Les Français s'intéressent de plus en plus à ce qu'il y a dans leur assiette, à la provenance des produits qu'ils consomment. C'est pourquoi le bio suscite de plus en plus d'intérêt et occupe désormais une place importante dans les habitudes alimentaires quotidiennes.

Toutefois, certains produits bios restent globalement plus chers que les produits conventionnels. C'est là que la consommation locale intervient. En effet, les agriculteurs et producteurs locaux pratiquent des prix plus ou moins équivalents à ceux pratiqués par les grandes surfaces. Consommer local, c'est donc choisir de consommer mieux en soutenant les producteurs de sa région, de manger de saison tout en étant plus économique.

Consommer local et de saison

Consommer des produits de saison permet de découvrir la vraie saveur des aliments. En effet, chez So.bio, nos producteurs livrent leurs produits directement en magasin. Cela permet de créer du lien et surtout de proposer des fruits et légumes récoltés et arrivés à maturité. Ils sont donc plus riches en vitamines et en nutriments que les fruits et légumes vendus en supermarché. En effet, ces derniers ont pour la plupart, perdu de leur valeur nutritionnelle à cause du temps et des conditions de transport qu'ils ont subi.

Consommer local : inconvénients et limites

Consommer local peut tout de même représenter une option limitée en fonction de la région dans laquelle on habite. Parfois, les points de vente sont trop peu nombreux et le choix qui s'offre à nous est quelque peu limité.

De plus, les petits producteurs manquent souvent de visibilité.

Pour développer l'offre locale dans chacun de [nos magasins](#), nous avons créé une équipe dédiée de 4 experts qui parcourt la France. Cette équipe va à la rencontre des producteurs locaux de nos régions pour découvrir leurs savoir-faire traditionnels et artisanaux.



Consommer local : pourquoi ?

Pourquoi consommer local ? La volonté et la décision d'adopter ce nouveau mode de consommation sont propres à chacun. Nombreuses sont les raisons qui poussent les consommateurs à changer leurs habitudes alimentaires et se tourner de plus en plus vers les agriculteurs et producteurs de leur région.

En effet, les arguments en faveur d'une consommation plus locale, plus responsable et respectueuse de l'environnement sont nombreux et il s'avère difficile de les contredire. Si vous n'êtes toujours pas certain(e) d'adopter cette nouvelle manière de consommer, voici quelques éléments de réponse qui pourraient terminer de vous convaincre.

Pour soutenir l'économie locale

Consommer local permet de soutenir les commerçants, les producteurs ainsi que les artisans de votre région. C'est une bonne manière de valoriser le travail, la passion et le savoir-faire de ces producteurs locaux et de leur permettre de vendre des produits de qualité à un prix juste. En effet, en consommant local, vous bénéficiez de prix avantageux, car ils ne sont pas à la marge de la grande distribution.

Les prix avantageux passent aussi par une relation sur le long terme entre le magasin et son producteur. Depuis 2005 chez So.bio, nous entretenons une véritable relation de confiance et de proximité avec nos producteurs locaux depuis des années !

Aujourd'hui la grande majorité des Français ayant l'habitude d'acheter des produits locaux se dit convaincue que ce type de consommation aide grandement au bon fonctionnement de l'économie locale.

Consommer local prend tout son sens auprès des personnes éprouvant une nécessité de retour aux sources, aux choses simples et essentielles, et surtout non transformées. À ce jour, cette volonté est extrêmement répandue et concerne 81% des Français, favorables au développement du monde [agricole local](#).

De nombreux foyers souhaitent inculquer cette façon plus consciente et réfléchie de s'alimenter à leurs enfants, afin de rester en bonne santé, mais également de perpétuer et soutenir les modes de production utilisés dans le secteur agricole de chaque région.

Pour savoir ce qu'il y a dans son assiette

De nombreux consommateurs français estiment qu'ils n'ont pas entièrement confiance à propos de la provenance ainsi que de la composition des produits qu'ils consomment.

Chez So.bio et grâce à ce lien de proximité avec les producteurs locaux, ils sont désormais plus rassurés quant au traitement et à la composition de ce qu'ils consomment et peuvent prendre conscience de ce qui se trouve dans leur assiette.

Ainsi, vous pouvez découvrir en magasin des petites affiches explicatives présentant nos producteurs locaux et leurs produits. Nous aimons aussi organiser des rencontres entre vous et nos producteurs. Régulièrement, ils viennent en magasin pour partager leur histoire et parler de leur métier avec authenticité et passion. Vous pouvez en profiter pour déguster leurs meilleurs [produits](#) et bénéficier de leurs conseils et recettes secrètes.

On observe un réel intérêt de la part de nos clients qui s'informent de plus en plus, par le biais d'internet, sur l'origine des aliments et les différents apports nutritifs dont ils peuvent bénéficier grâce à une meilleure

alimentation.

Prendre soin de sa santé

Pour la majorité des personnes ayant adopté un mode de consommation plus local, le maintien d'une vie saine et en bonne santé est probablement l'un des facteurs principaux, si ce n'est le facteur principal de leur changement d'habitudes alimentaires.

En effet, les produits de provenance lointaine sont récoltés avant maturité. Les fruits et légumes sont particulièrement amoindris et perdent drastiquement de valeur nutritionnelle. Dans le conventionnel, les aliments peuvent provenir de très loin et sont en plus traités avec des produits chimiques, comme des engrais, qui peuvent nuire à la santé.

C'est pourquoi la consommation de produits locaux présente plus d'avantages pour notre santé. Les producteurs locaux permettent à leurs clients de consommer des produits frais, récoltés à maturité, empruntant un circuit très court. Cela permet de profiter de toutes les qualités nutritives contenues dans ces produits, afin de rester en bonne santé par le biais d'une alimentation saine et d'une empreinte carbone moindre.



Consommer des aliments riches en saveur

Contrairement aux produits vendus en grande surface, les produits locaux sont nettement plus riches sur le plan nutritionnel, mais également sur le plan gustatif. En effet, les fruits et légumes du supermarché conventionnel sont généralement moins parfumés et savoureux que ceux que vous pouvez retrouver au marché de votre ville par exemple.

Cette altération de goût est provoquée par le trajet effectué, du producteur jusqu'au point de vente. Consommer local permet donc de limiter considérablement le temps de trajet des aliments qui sont plus frais et conservent leur goût initial. C'est le cas pour les fruits et légumes, mais également pour la viande, le poisson ou encore les œufs.

De plus, à l'inverse d'une production industrialisée, la production locale permet d'augmenter le nombre de variétés. Se procurer des aliments d'origine locale permet donc de découvrir de nouvelles saveurs, des pépites gustatives ou des fruits ou légumes oubliés, impossibles à trouver en grande surface.

Chez nous, vous pouvez retrouver des pleurotes, Shiitakés Ligériens, tartares d'algues Bio de Bretagne, Ail noir de Bazas, Beaujolais en biodynamie, Brie de Meaux AOP... des produits qui regorgent de délices et qui reflètent les saveurs de nos terroirs.

Consommer de façon plus responsable

Consommer local permet de réduire l'impact écologique. Cela permet d'éviter les trajets dus au transport de marchandises, et donc de diminuer les émissions de gaz à effet de serre. Choisir de consommer local, c'est opter pour un mode de consommation qui se veut plus respectueux de l'environnement et qui permet de consommer moins d'énergie.

Le plus chez nous ? Nous proposons des produits locaux ET de saison, notamment pour les fruits et légumes, ce qui permet de limiter l'utilisation d'engrais chimiques, utilisés pour produire ces mêmes produits hors saison.

Faire des économies

Les produits locaux présentent des coûts de production et d'acheminement moindres et ne sont soumis à aucune marge commerciale contrairement aux produits de grande surface. Travailler avec les producteurs locaux en direct, permet de garantir un prix « juste » à la fois pour le client et pour le producteur.

Consommer local est donc une bonne solution si vous souhaitez alléger vos dépenses quotidiennes, mais vous l'aurez compris, c'est aussi bon pour la planète et pour notre santé : CQFD !

Éleveurs, savonniers, paysans brasseurs, apiculteurs, artisans boulangers, vigneron, maraîchers et bien d'autres encore, retrouvez-les tous dans nos magasins So.bio.

D'autres contenus qui pourraient vous intéresser

Découvrez nos autres articles pépites et
conseils bien-être



[Lire l'article](#)