



Le geste du mois 7

Mai 2022



Régalez-vous de fruits et légumes de saison

Définition : un produit de saison est un aliment, que l'on consomme quand il arrive naturellement à maturité dans sa zone de production.

Consommer des produits de saison : pourquoi ? Plusieurs bonnes raisons : c'est...

Bon pour la planète

- moins d'émission de gaz à effet de serre (GES) car moins de transport (bateaux, camions, avions) et pas de serres chauffées
- favorise les circuits courts
- moins de suremballages
- moins de pesticides, moins de produits de conservation donc meilleure protection de la biodiversité (abeilles en particulier)

Bon pour la santé et les papilles

- les fruits et légumes mûrs sont plus riches en nutriments et polyphénols
- les produits sont plus savoureux car plus riches en composés aromatiques
- les fruits et légumes de saison répondent à des besoins qui évoluent au fil de l'année : besoins de vitamines C et de calories en hiver, besoin en eau en été, par exemple.

Bons pour le portefeuille

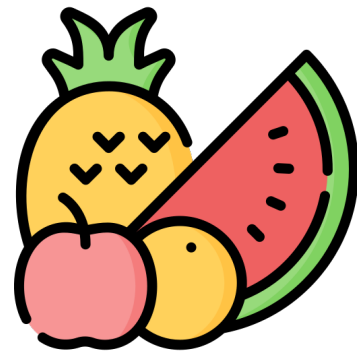
- moins de frais de production et d'acheminement.

Le geste du mois 7

Régalez-vous de fruits et légumes de saison !

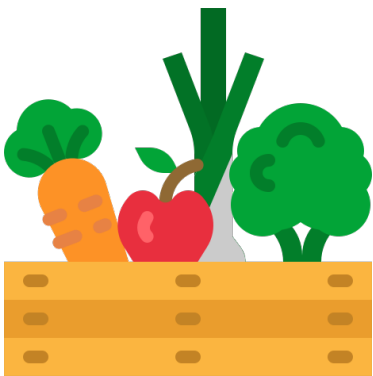
Consommez de saison a donc 3 avantages :

- bénéfique pour la protection de la création,
- bénéfique pour la santé et le plaisir gustatif,
- et même bénéfique pour le portefeuille



Quelques chiffres :

- Consommer des fraises d'Espagne en mars a un impact sur l'environnement 3,5 fois plus important que consommer des fraises produites en France en juin.
- Une tomate cultivée sous serre chauffée émet 8 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate produite en extérieur en pleine saison.
- Une salade cultivée en hiver sous serre en Allemagne émet 2 fois plus de CO2 que la même salade importée d'Espagne et cultivée en plein air.



Pour aller plus loin : sur internet vous trouverez pléthore de calendrier des fruits et légumes de saison, mois par mois ou produit par produit.

