

• POURQUOI CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON ? •



Les fruits et les légumes sont la base de notre alimentation. Mais le mieux, c'est de consommer des fruits et des légumes de saison.

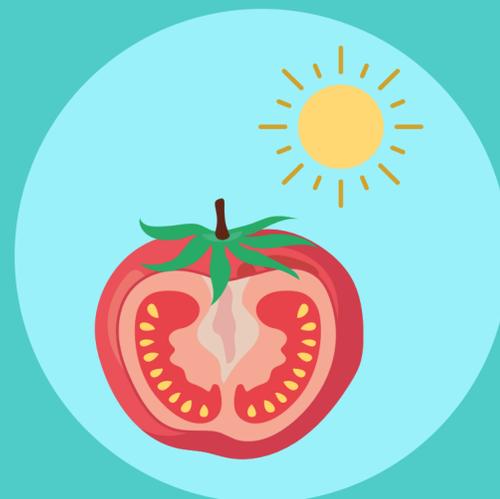


En hiver, l'organisme à besoin d'une alimentation + riche et + vitaminée. C'est pour cela qu'en cette saison, on retrouve des fruits riches en vitamine C tels que le kiwi, l'orange, la clémentine.

Les légumes, eux, sont plus rassasiants, et permettent de faire des soupes/gratins.



En été, le corps à besoin de rester hydraté face à la chaleur. C'est pour cela qu'il faut privilégier les fruits et les légumes gorgés d'eau tels que la pastèque, le melon, les tomates ou encore les concombres.



En été, les fruits et les légumes de saison ont le temps de mûrir, et sont récoltés à maturation. Ils sont donc + savoureux, mais surtout + riches en vitamines et minéraux que ceux cultivés en hiver et dans des serres.



Hors saison, les fruits et légumes d'été proviennent d'autres pays. Ils sont transportés et conservés en chambre froide, ce qui altère leur qualité nutritionnelle ainsi qu'organoleptique*.



Manger des produits de saison coûte moins cher, car il n'y a pas d'importations et moins de produits chimiques.

La réduction des transports diminue la pollution, ainsi que l'émission de gaz à effet de serre.

Moins de pesticides = bénéfiques pour la planète et pour la santé.

*Organoleptique : qui affecte les organes du sens = goût, odeur...