

# SENSIBILISER À LA SAISONNALITÉ



## Manger des fruits et légumes de saison, mais pourquoi ?

Nous avons désormais pris l'habitude de voir des tomates, courgettes et aubergines sur les étals de nos supermarchés pendant toute l'année, mais... il n'y aurait pas quelque chose qui cloche ? La nature a son propre rythme : chaque légume a une période idéale, bien spécifique pour pousser. Certains ont besoin de beaucoup de soleil et de chaleur, d'autres au contraire poussent sous terre et grandissent parfaitement en hiver.

Il est temps de ralentir le rythme et de déguster, de nouveau, nos fruits et nos légumes à la bonne saison. Pourquoi ? Quelques éléments de réponse :

- **Pour être en bonne santé** et bénéficier de tous les nutriments contenus dans les fruits et légumes de saison : la nature est plutôt bien faite et notre corps n'a pas les mêmes besoins ni les mêmes contraintes selon la période de l'année. En été, il aura besoin d'être davantage hydraté et se réglera des concombres, melons et tomates gorgés d'eau. En hiver, pour supporter le froid, il aura besoin de vitamines qui lui seront fournis par les oranges, les courges et les poireaux par exemple.
- **Ils ont meilleur goût et sont remplis de vitamines** : souvent une tomate qui a bénéficié de la chaleur du soleil a bien plus de saveur qu'une tomate de décembre qui a grandi sous serre ! Faites-en l'expérience pour être convaincus !
- **Ils ont moins voyagé** : manger local et de saison, cela va souvent de pair. En effet, si l'on souhaite consommer des légumes d'été en hiver, deux solutions s'offrent à nous : acheter des produits qui viennent de loin, là où il fait beau lorsque chez nous il fait déjà froid ou bien créer artificiellement les conditions de lumière et de chaleur dont ont besoin nos fruits et légumes, c'est-à-dire cultiver sous serre chauffée. Consommer des fruits et légumes qui poussent en France, ou encore mieux dans un rayon de 150 kilomètres autour de chez soi permet de limiter les transports de nourriture. Les transports représentent 17% de l'empreinte carbone des produits alimentaires.  
**EN MANGEANT DE SAISON ET LOCAL, ON ENCOURAGE LES CIRCUITS COURTS ET ON SOUTIENT AINSI LES PRODUCTEURS DE NOTRE REGION.**
- **Manger de saison, c'est économiser de l'énergie.** L'exemple de la tomate est très parlant : on dit qu'une tomate qui a poussé sous serre émet 10 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate qui a poussé en été dans le champ ou le potager. Logique puisqu'il faut chauffer et éclairer le bâtiment, ou encore utiliser des engrais de synthèse produits grâce au pétrole. Les gaz à effet de serre, ce sont le CO<sub>2</sub>, le méthane, ou encore le protoxyde d'azote qui sont émis lorsque nous brûlons des énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz). Ces gaz s'accumulent dans l'air et créent un effet de serre qui provoque le réchauffement climatique.

## Idées d'activités autour de la saisonnalité

Après avoir discuté de la saisonnalité avec les participants, jouez à un petit jeu : les jeunes sauront-ils replacer le bon produit à la bonne saison ?

Pour cela, imprimez des photos de tous les fruits et légumes qui vous viennent à l'esprit et lancez le défi aux enfants de replacer chaque produit à la bonne saison. Deux avantages à cet exercice :

- On (re)découvre certains fruits ou légumes moins courants
- On se reconnecte au rythme des saisons

Une fois cette introduction faite, c'est parti pour la création ! Les enfants peuvent réaliser leur calendrier de fruits et légumes de saison. Deux options pour cela :

- Se concentrer sur la saison en cours, pour les petits cela permet de bien retenir les produits à privilégier à cette période
- Pour les plus ambitieux, on fabrique un calendrier des quatre saisons.

### Les étapes :

1. La réalisation dépend du matériel que vous avez à disposition : munissez-vous de feuilles de couleur, de crayons, d'une règle et de feutres.
2. Si vous réalisez le calendrier pour toute l'année, commencez par tracer les colonnes correspondant aux quatre saisons.
3. Ecrivez le nom des saisons (et des mois) joliment sur votre calendrier.
4. Venez ensuite dessiner, ou coller des petites images, des fruits et légumes en les plaçant au bon endroit.  
Vous trouverez notre calendrier de fruits et légumes de saison à la page suivante pour vous inspirer et vérifier qu'aucune erreur ne s'est glissée !

### Autres idées d'activité :

- Créez un carnet de recettes de saison !
- Réalisez avec les enfants une recette de saison simple pour le goûter
- Organisez une course de rapidité en extérieur : cachez des étiquettes de fruits et légumes dans la cour ou dans un jardin, les enfants doivent tous les retrouver et les placer sur le bon panneau (printemps, été, automne, hiver) le plus vite possible !

## PRÉFÉRONS LES PRODUITS DE SAISON !

L'alimentation est le premier poste d'émission de gaz à effet de serre, en France, devant les transports et le logement. Or, c'est un domaine dans lequel chacun dispose d'une capacité d'action. Il existe de nombreuses solutions simples et concrètes pour limiter ces émissions, responsables du changement climatique. Consommer des fruits et légumes de saison est un excellent moyen de concilier plaisir, santé et climat.

## PLAISIR, SANTÉ ET CLIMAT :

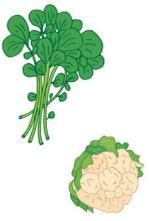
# LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE !

FONDATION  
GOODPLANET



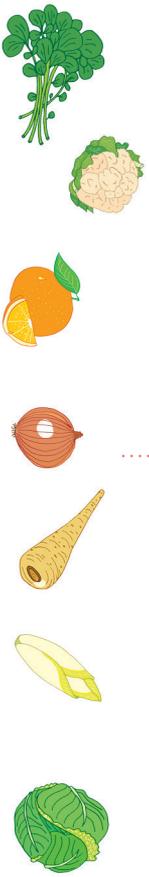
### JANVIER

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Poire
- Pomme



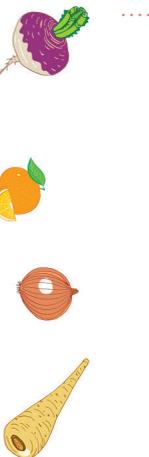
### FÉVRIER

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Salsifis
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pamplermousse
- Poire
- Pomme



### MARS

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Radis
- Kiwi
- Orange
- Pamplermousse
- Poire
- Pomme



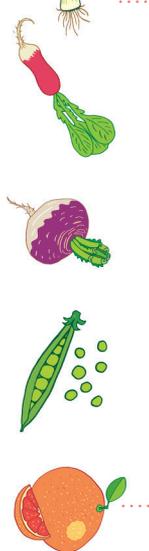
### AVRIL

- Asperge
- Champignon de Paris
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis
- Pamplermousse
- Pomme
- Rhubarbe



### MAI

- Artichaut
- Asperge
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Épinard
- Laitue
- Navet
- Petit pois
- Radis
- Fraise
- Pamplermousse
- Rhubarbe



### JUIN

- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Pamplermousse
- Rhubarbe
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot Vert
- Laitue
- Petit pois
- Poivron
- Radis
- Tomate



## PRÉFÉRONS LES PRODUITS DE SAISON !

Une tomate produite localement, mais sous une serre chauffée, génère environ 7 fois plus de gaz à effet de serre, que la même tomate produite à la bonne saison. Or, nous sommes environ 75% de Français à déclarer consommer des tomates en hiver. De même pour les fraises. 1 kg consommé en hiver nécessite 25 fois plus de pétrole pour son transport que la même quantité produite en saison et localement. Bénéfiques pour le climat et la santé, les fruits et légumes de saison sont également meilleurs au goût.

## PLAISIR, SANTÉ ET CLIMAT :

# LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE !

FONDATION  
GOODPLANET



### JUILLET

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Petit pois
- Poivron
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Prune

### AOÛT

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Poivron
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Figue
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Poire
- Pomme
- Prune
- Quetsche

### SEPTEMBRE

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Chou-fleur
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Cresson
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Oignon
- Poireau
- Poivron
- Potiron
- Tomate
- Figue
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Noisette
- Noix
- Poire
- Pomme
- Prune
- Quetsche
- Raisin
- Reine Claude

### OCTOBRE

- Ail
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Celeri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Cresson
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Maché
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Châtaigne
- Coing
- Figue
- Noisette
- Noix
- Poire
- Pomme
- Quetsche
- Raisin

### NOVEMBRE

- Ail
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Celeri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Maché
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Topinambour
- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Noisette
- Poire
- Pomme
- Mâche

### DÉCEMBRE

- Ail
- Betterave
- Carotte
- Celeri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Maché
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Poire
- Pomme

