

# L'alimentation de saison :



## Pourquoi manger de saison ?

L'alimentation de saison, c'est la base de notre santé au quotidien. Il est important de privilégier les fruits et légumes de saison pour leurs qualités gustatives, mais aussi afin de réduire notre impact écologique.

Les fruits et légumes de saison sont plus riches en nutriments, et donc plus intéressants pour notre santé. Cela pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les aliments de saison ont pour avantage d'être cultivés dans des conditions climatiques qui leur sont propres, ce qui permet le développement optimal de leurs nutriments variant en fonction des saisons. Vous pourrez profiter ainsi du goût, des vitamines et de tous leurs bienfaits.



PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE



HIVER

De plus, les fruits et légumes cultivés dans leur pleine saison contiennent en théorie moins de pesticides et d'engrais chimiques du fait qu'ils n'ont pas besoin d'être aidés pour croître dans leurs conditions climatiques naturelles.

Autres bienfaits, c'est bon pour notre planète. Différents fruits et légumes sont importés surtout en hiver, de pays chauds, soit cultivés dans des serres chauffées. Dans ce cas, cela augmente les rejets de gaz à effet de serre nocifs pour notre planète. Manger de saison permet également d'éviter de faire venir des aliments de loin, et donc de limiter l'impact négatif du transport sur l'environnement.



## CALENDRIER DES SAISONS :

Quoi de mieux qu'un petit récapitulatif pour essayer de suivre au mieux au quotidien ?

Voici ci-joint un petit récapitulatif permettant de cibler chaque légumes, fruits ou même poissons et fruits de mer pour chacune des saisons.

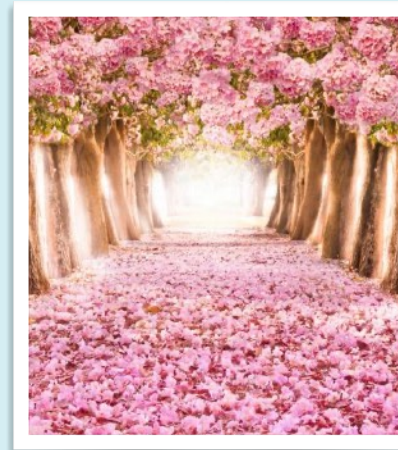
A noter, qu'il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

### MES PRODUITS DE PRINTEMPS :

**LÉGUMES** : Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

**FRUITS** : Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

**POISSONS & FRUITS DE MER** : Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.



## MES PRODUITS D'ÉTÉ :

**LÉGUMES** : Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

**FRUITS** : Abricot, Amande, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

**POISSONS & FRUITS DE MER** : Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tcaud, Thon.

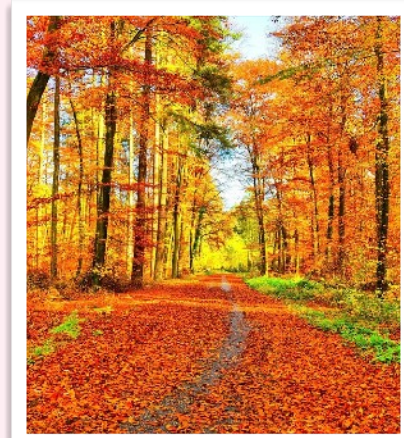


## MES PRODUITS D'AUTOMNE :

**LÉGUMES** : Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

**FRUITS** : Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

**POISSONS & FRUITS DE MER** : Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine.

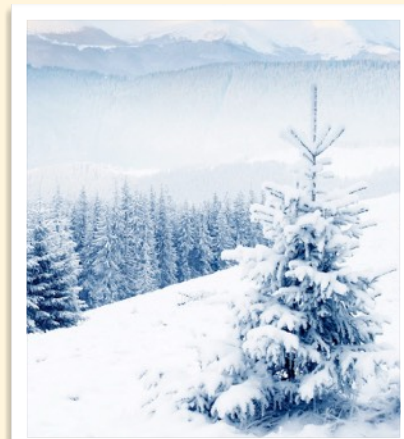


## MES PRODUITS D'HIVER :

**LÉGUMES** : Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

**FRUITS** : Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

**POISSONS & FRUITS DE MER** : Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tcaud.



---

## "Conclusion"

---

Une mauvaise alimentation est l'un des principaux facteurs de risque pour une série de maladies chroniques, y compris les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète ainsi que celles liées à l'obésité. Pour avoir une alimentation saine, on recommande de consommer davantage de fruits et légumes ainsi que de légumineuses, céréales complètes et des fruits secs. Il est conseillé de réduire la consommation de sel, sucres et graisses.