

Saisons des fruits et légumes

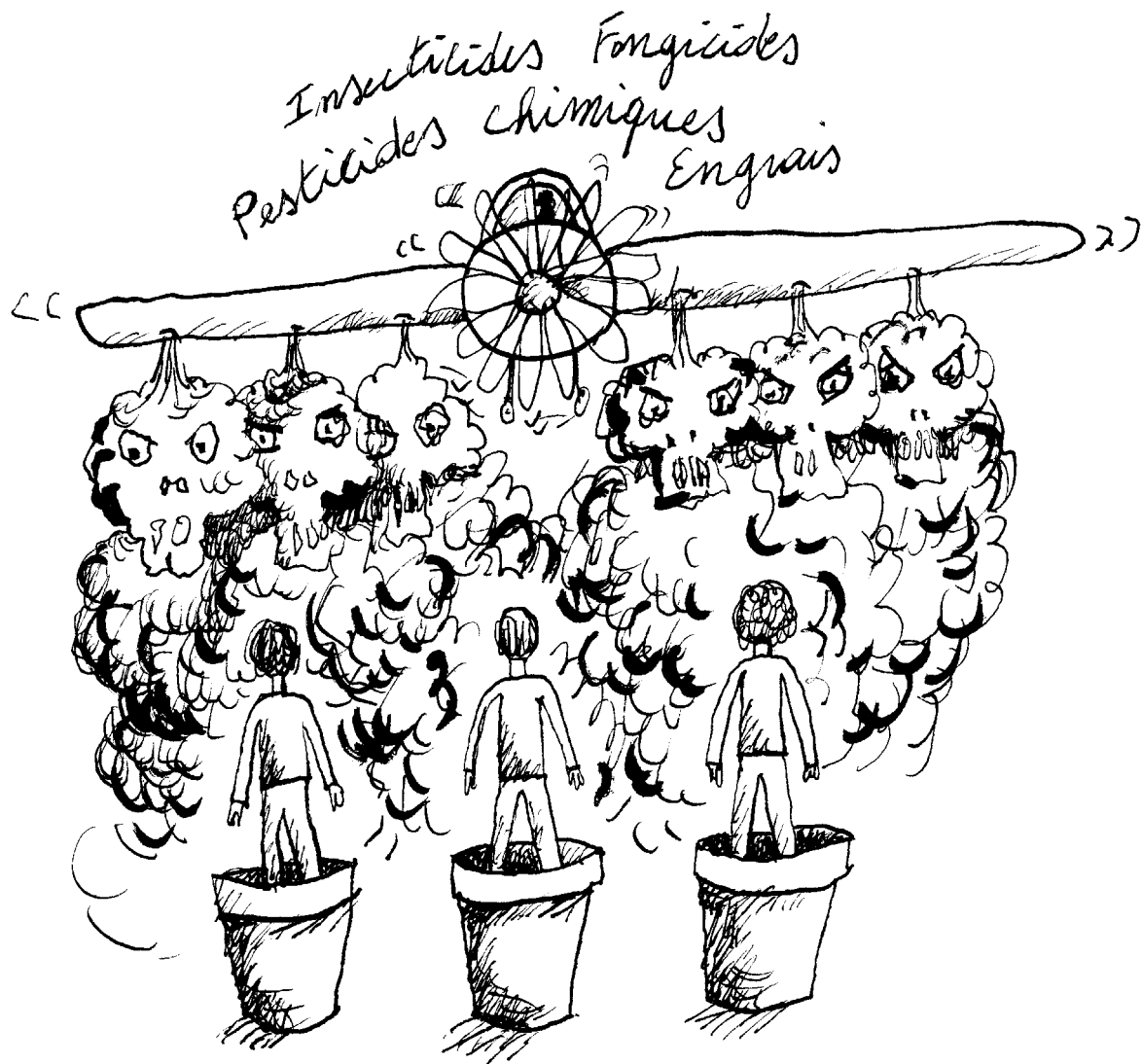
DES FRUITS ET DES LÉGUMES TOUS LES JOURS... POURQUOI ?

«Manger 5 fruits et légumes par jour», telle est la fameuse rengaine répétée au gré des années et des saisons. Tout le monde le sait mais est-ce vraiment appliqué et de quelle manière? Ne s'agirait-il pas plutôt de se demander comment faire nôtre cet adage en tant qu'en-

seignants, parents ou élèves et quel rôle l'école pourrait-elle jouer pour nous y aider? (voir fiche focus n° 6 "collation"). Les fruits et les légumes de différentes couleurs apportent des vitamines et/ou des minéraux bénéfiques pour notre santé et jouent un rôle préventif contre les maladies cardio-vasculaires notamment. L'impact négatif avéré des pesticides et produits chimiques sur la santé est un facteur favorable

à la consommation de produits issus de l'agriculture respectueuse de l'environnement.

Nous savons qu'il est parfois difficile pour tous de manger ces aliments plusieurs fois par jour. Faire découvrir la multiplicité des fruits et légumes en classe peut susciter l'intérêt des enfants et des jeunes pour ces aliments parfois « mal aimés » ou pas assez consommés. Si en plus, on s'intéresse à ceux qui poussent dans notre pays au fil des saisons, alors l'école agit non seulement en faveur de la santé des élèves, mais également en faveur de la planète ! Dans ce panel de légumes et fruits locaux parfois oubliés ou très anciens, la variété existe aussi. A redécouvrir...



DES FRUITS ET DES LÉGUMES TOUS LES JOURS, LOCAUX ET DE SAISON... POURQUOI ?

De nos jours, il est parfois difficile de savoir ce qui est de saison ou pas, tant nous sommes habitués à pouvoir disposer de tout dans les étals des magasins à longueur d'année. Ainsi, il n'est pas étonnant de trouver en plein hiver fraises (d'Égypte), figes fraîches (d'Israël), raisins blancs (d'Espagne), asperges vertes (du Pérou) ou haricots verts (du Kenya). En plein été, les oranges (du Honduras) sont également faciles à trouver.

Mais, au fond, quel est le problème dans ces pratiques commerciales ? Et pourquoi acheter et manger des fruits et des légumes de saison préserve-t-il la santé et l'environnement ?

- Fraîchement cueillis et à maturité, ils sont plus savoureux et certains affirment même qu'ils sont plus riches en vitamines que des produits venant de loin ou cultivés sous serres chauffées.

- Produits localement, ils ont

& Trucs astuces

- Et les bananes, on n'en mange plus alors ? Si, mais en les choisissant pour soutenir les producteurs du Sud, en achetant des bananes issues du commerce équitable que l'on trouve parfois dans les rayons des supermarchés (voir les étiquettes « Max Havelaar », par exemple).

- Où se fournir en fruits et légumes de saison ?

→ Le programme européen « fruits et légumes à l'école » permet de bénéficier d'une aide financière pour la distribution gratuite de fruits et légumes chaque semaine aux élèves des classes maternelles et primaires. L'école trouvera sur les sites de la Région wallonne www.agriculture.wallonie.be et de la Région bruxelloise, www.bruxelles.irisnet.be, une liste de fruits et légumes européens de saison et une liste de producteurs en agriculture biologique ou conventionnelle. Elle pourra faire son choix en tenant compte des critères de saison (en Belgique) et de proximité.

→ Pour se fournir au plus proche des producteurs, la vente à la ferme et sur les marchés peut être un bon plan (liste de producteurs sur www.bioforum.be). On peut aussi faire partie d'un groupe d'achat (GASAP, GAC, AMAP...). Ceux-ci s'organisent et s'engagent dans un contrat de solidarité avec un producteur – maraîcher bio local pour une certaine durée. De la sorte, les consommateurs s'approvisionnent en fruits et en légumes de saison, produits localement pour un forfait fixe sans passer par un intermédiaire.

→ Les « paniers bios » sont disponibles sur « abonnement » dans certains magasins bio, associations, Oxfam... (voir fiche focus n° 11 « circuits de distribution »).

un impact écologique moindre que les produits venant de loin. En effet, nécessitant peu de transport, ils impliquent moins de pétrole et contribuent moins à l'effet de serre. Cultivés en pleine terre, ils ne nécessitent pas de pétrole pour chauffer les serres ni d'électricité pour l'éclairage artificiel. Par contre, les végétaux cultivés sous serres chauffées doivent être maintenus dans des conditions artificielles: pour qu'ils se développent et pour les protéger, on vaporise insecticides, fongicides, fertilisants, engrais... et autres produits chimiques.

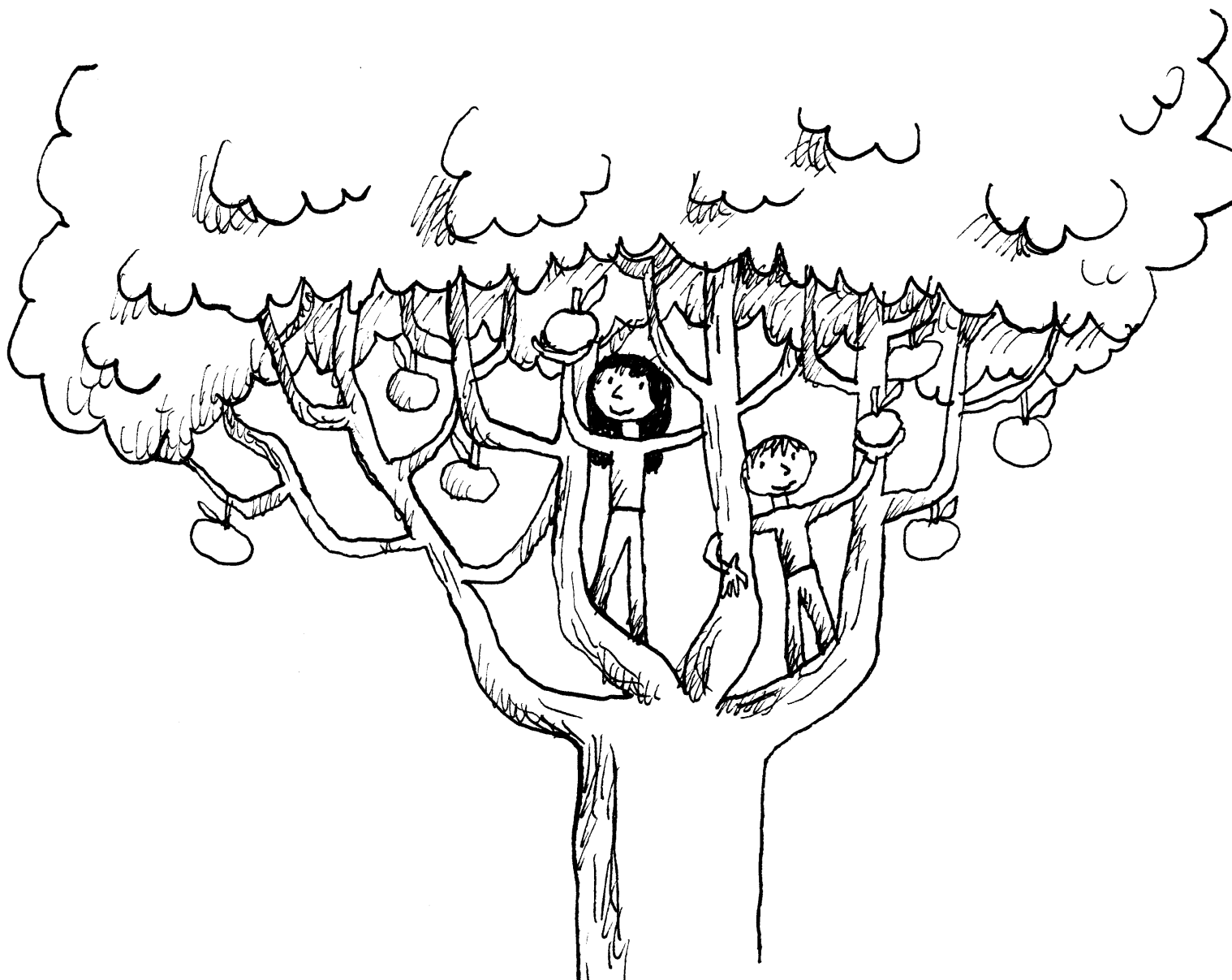
- En saison, l'offre des fruits et des légumes s'accroît et le prix devient attractif. Les produits de saison et locaux sont souvent les moins chers: ce sont les moyens déployés pour les produire hors saison ou les acheminer qui provoquent la hausse des prix.

- La disponibilité sans interruption des mêmes produits nous conduit en fait à consommer toute l'année les mêmes fruits et légumes; ce qui a donc pour effet de réduire la variété dans nos assiettes. Pour éviter la monotonie et soutenir la biodiversité grâce aux variétés anciennes et locales, il est intéressant de respecter le rythme des

saisons et redécouvrir des fruits et des légumes moins communs.

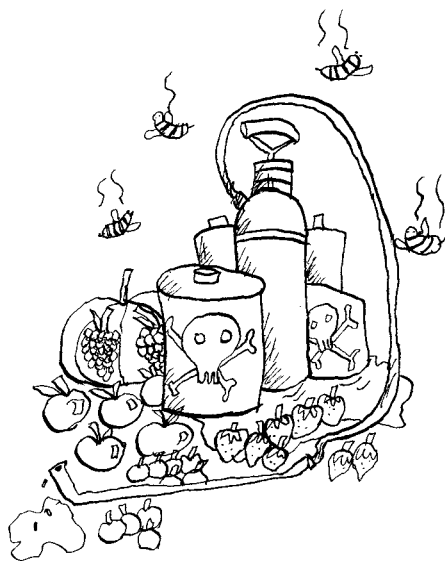
- En mangeant local, nous soutenons les producteurs locaux. S'approvisionner via des marchés de proximité, des comptoirs paysans et des GASAP (groupes d'achats solidaires avec l'agriculture paysanne) favorise aussi le maintien des fermes dans nos régions. En mangeant des produits issus de pays émergents, on ne réalise pas toujours qu'on participe parfois au maintien de conditions sociales et de travail difficiles...

☞ (voir fiche focus n°3 "modes de production")



DES FRUITS ET LÉGUMES TOUS LES JOURS, LOCAUX, DE SAISON ET DE PRÉFÉRENCE BIOLOGIQUES... POURQUOI ?

• Pas de pollution des aliments et donc de l'environnement par les pesticides chimiques de synthèse. Les produits issus de l'agriculture conventionnelle contiennent souvent des résidus de pesticides dont les effets négatifs sur notre santé sont maintenant reconnus : risque



accru de certains cancers, perturbations de l'équilibre hormonal... Les pesticides menacent également de nombreuses espèces sauvages, comme les abeilles, pourtant indispensables à la pollinisation.

• Moins de nitrates dans les aliments et dans l'environnement. L'utilisation par l'agriculture conventionnelle de quantités massives d'engrais azotés de synthèse (2,3 millions de tonnes chaque année et près de 1 million de tonnes de plus que les besoins des plantes) pollue l'eau, le sol et les aliments.

• Une valeur nutritive souvent plus élevée? Le débat entre les scientifiques est en cours : il y aurait plus de vitamines C, plus de matière sèche (tout ce qui n'est pas de l'eau) et davantage d'antioxydants.

• Tout peut être utilisé : les fruits et légumes cultivés en agriculture biologique peuvent être mangés avec la peau. Il n'est donc pas nécessaire de les éplucher, ce qui fait gagner du temps, de la matière et des vitamines. Mais il faut bien entendu les laver ! ■

④ Fiche focus 7 Saison des fruits et légumes

Oui Mais...

Oui... Il arrive que les produits locaux et de saison ne soient pas les moins chers. Ainsi, ce n'est pas en juin – période de pleine production en Belgique –, que le prix des fraises est le plus bas, mais de février à avril. En effet, pendant cette période, elles arrivent du Sud de l'Espagne où les coûts de la main d'œuvre sont très inférieurs aux nôtres.

Mais... Lorsqu'on connaît les conditions de travail dans les serres de ces régions et l'impact écologique désastreux de ce mode de production, souvent liés à une utilisation massive de pesticides et d'énorme consommation d'eau, mieux vaut attendre que les fraises belges arrivent à maturité, quitte à les payer un peu plus cher, mais à un prix « social et juste » pour les producteurs, sans parler du goût (voir fiche focus n°9 "consomm'acteurs").

Oui... Pour manger des légumes et des fruits toute l'année, les conserves et les surgelés semblent a priori une bonne solution puisqu'ils sont conditionnés juste après la cueillette.

Mais... L'inconvénient des surgelés tient à l'importante consommation d'énergie qu'ils impliquent tout au long de la chaîne de production. Les conserves, quant à elles, diminuent parfois la teneur en vitamines des légumes. Les uns comme les autres entraînent des déchets, des sachets, des boîtes... qu'il a fallu produire et qu'il faudra détruire. Certains produits chimiques parfois utilisés pour le conditionnement se retrouvent dans notre organisme...



Pour aller plus loin

– Pour vous aider à choisir les fruits et légumes pour les desserts ou les collations et pour élaborer les menus des repas chauds, reportez-vous au calendrier des fruits et légumes de saison. Vous en trouverez sur les sites suivants :

- www.bioforum.be
- www.bruxellesenvironnement.be
- www.natpro.be/pdf/calendrier.pdf
- www.ecoconso.be/IMG/pdf/ecoconso_calendrierFLsaison.pdf

– Si vous avez envie de favoriser la consommation de fruits et de légumes de saison à l'école, l'éco-conseiller de votre commune et l'échevinat de l'environnement peuvent peut être vous aider...

– Le nouveau cahier spécial des charges pour des cantines santé à l'école peut servir de référence pour établir des contrats pour la fourniture de repas chauds équilibrés. Il privilégie les fruits et des légumes de saison produits localement avec une recommandation « bio » en matière de fruits (à télécharger sur www.sante.cfwb.be).