

## LES LEGUMES DE SAISON.

Consommer mieux, consommer moins !

5 bonnes raisons d'établir une liste de courses :

- Pas d'oubli : pas d'allers et retours supplémentaires au supermarché, en coup de vent et en voiture (perte de temps, consommation de carburants).
- Moins de tentations dans les rayons : moins de risques d'achat compulsif.
- On achète la juste quantité : en planifiant un minimum les aliments nécessaires pour les repas, on risque moins d'acheter des aliments qui se périmeront avant d'avoir été consommé (une étude a montré que 8 % des déchets de la région lilloise étaient des aliments dont l'emballage n'avait même pas été ouvert)
- Gain de temps dans les commerces, surtout si la liste est établie dans l'ordre (par magasin, par rayon).
- La liste permet de prévoir les conditionnements nécessaires : boîte à œufs vide, sacs plastiques transparents qu'on réutilise, bacs en plastiques si on s'arrête chez le traiteur, le charcutier ou le boucher, sac à pain..

Le marché livré à domicile !

Mes voisins les Michu, reçoivent chaque semaine un panier de légumes, de fromage et de viande, directement chez eux. De quoi s'agit-il ? En bref, c'est un « marché de saison livré à domicile ». Il y a plusieurs années, avec quelques foyers, les Michu ont contacté un maraîcher bio des environs. Ils ont ensuite passé un contrat avec lui : eux s'engagent à prendre un panier de légumes chaque semaine ; en contrepartie, le maraîcher leur livre ce panier rempli de produits frais, bio, et à prix raisonnable. Lorsqu'ils partent en vacances, ou qu'ils ont besoin momentanément de davantage de légumes, ils préviennent à l'avance le maraîcher. Depuis, les produits disponibles se sont diversifiés, car le maraîcher s'est associé avec un éleveur de volailles et un producteur de lait, qui fabrique des yaourts et du fromage. Le contenu du panier devient de plus en plus riche et appétissant !

Les gestes qui peuvent sauver la planète

Pourquoi acheter des produits locaux, voire locaux bio ?

Qui dit produit local dit moins de transport, donc moins de pollution. Par ailleurs, on achète souvent ces produits en vente directe, ce qui maintient le lien entre producteurs et consommateurs : le consommateur est mieux informé et peut exercer un regard plus avisé sur ce qu'il achète. Le producteur, de son côté, peut répondre plus facilement aux attentes de ses clients.

Les produits issus de l'Agriculture Biologique sont intéressants pour l'environnement car ils réduisent les pollutions liées à la production. Les produits locaux, de leur côté, limitent fortement les pollutions liées au transport. Mais entre un produit bio et un produit local, que choisir ?

Tout dépend de la distance parcourue. Choisir un produit venu de l'autre bout du monde parce qu'il est bio est une aberration écologique. S'il faut avancer un chiffre, une distance supérieure à 150km commence même à être importante pour des fruits et légumes bio.

Pourquoi acheter des produits de saison ?

Produire à contre saison nécessite un maraîchage hors sol, de la lumière et de la chaleur artificielles, donc une consommation d'énergie extrêmement importante. L'autre solution

consiste à faire venir les produits désirés de l'autre hémisphère ; là encore, la consommation d'énergie liée au transport (par bateau ou avion) est très importante. Dans les deux cas, le coût écologique est majeur.

De plus, de manière générale, les légumes et les fruits achetés pendant leur saison de maturité ont un goût bien meilleur !

En choisissant des produits locaux, on va nouer des relations avec le producteur. Celui-ci optera peut-être un jour pour la production biologique, si ses consommateurs locaux l'y incitent avec tact.

## Quand trouver une salade de saison ?

La salade « quatrième gamme » en sachet est prête à l'emploi. Elle est prélavée, et tout emballée. Bien pratique, mais pas très écologique. C'est celle qui produit le plus de déchets, et qui a probablement beaucoup plus voyagé que les autres, puisqu'elle est passée par une étape de préparation supplémentaire. Plus écologique : la salade achetée à l'unité. Mieux vaut choisir une salade de saison, qui n'a pas poussé dans une serre chauffée artificiellement.

	jan	fev	mars	avr	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	dec
Endive	X	X	X									X
Mâche	X										X	X
Scarole	X										X	X
Batavia					X	X	X					
Chêne						X	X	X	X	X		
Laitue				X	X	X	X	X	X	X		
Frisée									X	X	X	

## 5 réflexes pour un pique-nique écolo

1. Eviter d'emballer les préparations dans de l'aluminium ou dans un film plastique,
2. Préférer les grandes portions aux portions individuelles
3. Emporter de l'eau dans des gourdes plutôt que dans des bouteilles en plastique,
4. Choisir des récipients réutilisables pour transporter la nourriture,
5. Se munir d'un sac plastique pour récupérer les déchets