

## Article 16

### J'achète des produits de saison = Ils se conservent mieux

Il est important de privilégier les fruits et légumes de saison pour leur goût, mais aussi afin de réduire notre impact écologique.

#### 1. Consommer de saison, c'est profiter de tous les bienfaits nutritionnels

L'hiver, c'est la saison des légumes riches en minéraux (poireaux, choux, épinards) et des agrumes pleins de vitamine C (mandarines, pamplemousses, clémentines).

L'été, c'est la saison des fruits et légumes gorgés d'eau : melons, tomates, courgettes, pastèques...

Autre avantage des fruits et légumes de saison : ils auront plus de chance d'avoir mûri au soleil et seront donc plus savoureux que les fruits et légumes qui arrivent à maturité pendant le transport. Vous pourrez profiter ainsi du goût, des vitamines et de tous leurs bienfaits.

#### 2. Consommer de saison, c'est encourager les circuits courts

Il est préférable de privilégier les circuits courts afin d'avoir moins d'impact polluant sur la planète.

Petit tour d'horizon de l'offre locale proposée sur le territoire de la CARO :

- Les producteurs locaux : <https://www.agglo-rochefortocan.fr/annuaire-des-producteurs-locaux>
- Les magasins bios : soucieux de l'environnement, ils proposent des produits frais et locaux

#### 3. Consommer de saison et local, c'est protéger l'environnement

- Lutter contre les transports polluants par avion et par bateau
- Eviter l'ingestion des produits chimiques qui recouvrent les fruits et légumes et permettant leur conservation lors de leur transport
- Lutter contre l'utilisation d'engrais chimiques sur nos terres agricoles
- Lutter contre l'utilisation des pesticides
- Lutter contre les emballages et le suremballage des produits transportés

