**De mon assiette au champ – Comment réduire**

**les impacts de notre système alimentaire ?**





**hors saison**

**de saison**

**Les fruits et légumes de saison répondent à un besoin de nutriments et de vitamines spécifiques du corps humain.** Les légumes d’hiver, comme par exemple les poireaux ou les choux, sont riches en minéraux et permettent à notre corps de combler le manque de soleil et le froid.

Les fruits ou légumes hors saison et importés sont souvent transportés soit par avion, par bateau ou par camion, souvent réfrigérés.

Un haricot frais d’Espagne, ou cultivé sous serre chauffée en Suisse, nécessite 15 fois plus d’énergie qu’un haricot frais de Suisse cultivé en pleine terre. **Consommer de saison permet ainsi de réduire ton empreinte carbone.**



Consommer les produits de saison évite d’importer des aliments qui satisfont à nos envies et nos caprices.

Leur transport amplifie le réchauffement climatique et provoque sécheresses et inondations comme en Indonésie où des îles entières sont en train de disparaître.