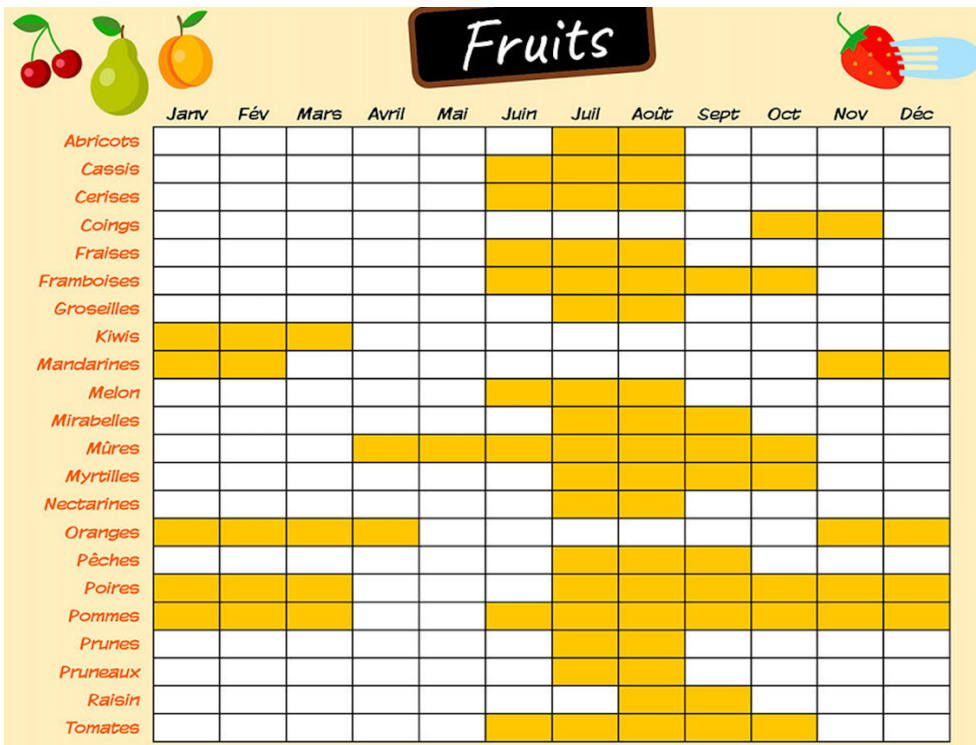


## Les saisons et le transport des fruits.

### La saisonnalité des fruits :



	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricots												
Cassis												
Cerises												
Coings												
Fraises												
Framboises												
Groseilles												
Kiwis												
Mandarines												
Melon												
Mirabelles												
Mûres												
Myrtilles												
Nectarines												
Oranges												
Pêches												
Poires												
Pommes												
Prunes												
Pruneaux												
Raisin												
Tomates												

## Bilan carbone des fruits et légumes

### Choisir des fruits et légumes locaux

Les aliments peuvent avoir un bilan très faible ou très important selon leur origine et donc la distance entre le producteur et le consommateur. Entre une pomme cultivée localement et un kiwi de Nouvelle-Zélande, le bilan peut être **multiplié par 10**. Privilégiez donc les circuits courts, les ventes directes et les marchés.

### Légumes et fruits de saison, c'est tellement bon !

La saisonnalité est également indispensable. Les fruits et légumes produits hors-saison sont souvent plus énergivores et moins intéressants sur le plan nutritif et gustatif. Vous aimez déguster des tomates ou des cerises durant l'hiver ? Changez légèrement vos habitudes de consommation et pensez aux bocaliers ! Ils vous permettront de manger des produits de meilleure qualité et peu impactants pour l'environnement.

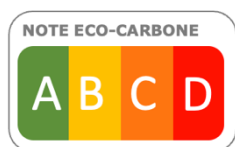
## Cultures sous serre et transport par avion.

L'effet carbone modéré des fruits et légumes n'interdit pas de rationaliser certaines habitudes de consommation. Les cultures sous serre, chauffées 24 h sur 24, éclairées et ventilées, sont très fortement consommatrices d'énergie. On peut à bon escient limiter sinon stopper la consommation de tomates hors saison. L'impact environnemental des tomates cultivées sous serre est 4,5 fois plus élevé qu'une tomate de saison.

### Par avion

On peut aussi se passer de fraises ou de cerises en hiver, éviter d'acheter les fruits tropicaux (ananas, mangues...), qui ont voyagé par avion. Selon le WWF, un kilo d'avocats du Chili par bateau représente 600 grammes de CO<sub>2</sub> et par avion plus de 20 fois plus (13 kilos). Un kilo d'asperges vertes espagnoles livrées par camion génère 1,5 kilo de CO<sub>2</sub>. Par avion du Pérou, l'impact carbone est de 15 kilos de CO<sub>2</sub> ! De quoi réfréner une ou deux fringales.

### Note Eco-carbone :



Pour que ce soit plus simple à comprendre nous allons utiliser une **Note Eco-carbone**.

Il s'agit d'une lettre comprise entre A et D.

**A :** pour les fruits ayant une empreinte carbone faible

**D :** pour les fruits ayant une empreinte carbone élevée

FRUITS	TRANSPORT			Consommation <u>hors saisons</u>
	Origine locale	Origine France	Hors France	Production sous serre et/ou stockage en chambre froide
POMME	A	B	C	D
BANANE			C	D
FRAISE	A	B	C	D
KIWI	A	B	C	D
ORANGE	A	B	C	D
RAISIN	A	B	C	D
ANANAS			C	D

Sources : [observatoire-des-aliments.fr](http://observatoire-des-aliments.fr) ; [potagercity.fr](http://potagercity.fr) ; [quechoisir.org](http://quechoisir.org)