

## PRÉFÉRONS LES PRODUITS DE SAISON !

L'alimentation est le premier poste d'émission de gaz à effet de serre en France, devant les transports et le logement. Or, c'est un domaine dans lequel chacun dispose d'une capacité d'action. Il existe de nombreuses solutions simples et concrètes pour limiter ces émissions, responsables du changement climatique. Consommer des fruits et légumes de saison est un excellent moyen de concilier plaisir, santé et climat.

# PLAISIR, SANTÉ ET CLIMAT : LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE !

FONDATION  
GOODPLANET



### JANVIER

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Poire
- Pomme

### FÉVRIER

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Salsifis
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

### MARS

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Radis
- Kiwi
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

### AVRIL

- Asperge
- Champignon de Paris
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis
- Pamplemousse
- Pomme
- Rhubarbe

### MAI

- Artichaut
- Asperge
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Épinard
- Laitue
- Navet
- Petit pois
- Radis
- Fraise
- Pamplemousse
- Rhubarbe

### JUIN

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot Vert
- Laitue
- Petit pois
- Poivron
- Radis
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Pamplemousse
- Rhubarbe



## PRÉFÉRONS LES PRODUITS DE SAISON !

Une tomate produite localement, mais sous une serre chauffée, génère environ 7 fois plus de gaz à effet de serre que la même tomate produite à la bonne saison. Or, nous sommes environ 75% de Français à déclarer consommer des tomates en hiver. De même pour les fraises, 1 kg consommé en hiver nécessite 25 fois plus de pétrole pour son transport que la même quantité produite en saison et localement. Bénéfiques pour le climat et la santé, les fruits et légumes de saison sont également meilleurs au goût.

# PLAISIR, SANTÉ ET CLIMAT : LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE !

FONDATION  
GOODPLANET



### JUILLET

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Petit pois
- Poivron
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Prune

### AOÛT

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Poivron
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Figue
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Poire
- Pomme
- Prune
- Quetsche

### SEPTEMBRE

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Chou-fleur
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Cresson
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Oignon
- Poireau
- Poivron
- Potiron
- Tomate
- Figue
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Noisette
- Noix
- Poire
- Pomme
- Prune
- Quetsche
- Raisin
- Reine Claude

### OCTOBRE

- Ail
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Celeri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Cresson
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Haricot vert
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Châtaigne
- Coing
- Figue
- Noisette
- Noix
- Poire
- Pomme
- Quetsche
- Raisin

### NOVEMBRE

- Ail
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Celeri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Topinambour
- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Noisette
- Poire
- Pomme

### DÉCEMBRE

- Ail
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Poire
- Pomme

