

Manger des aliments de saison participe à l'équilibre alimentaire

Par Patrick Serog

Quand on parle d'aliments de saison, on pense avant tout aux fruits et légumes. Mais, on pourrait aussi évoquer des saisons pour certaines viandes comme l'agneau Pascal ou le chevreau, pour certains poissons comme la sardine ou le hareng, et pour des crustacés comme les huîtres ou les moules. La saisonnalité est cependant moins marquée pour les produits animaux que pour les produits végétaux.

Manger des aliments de saison a un grand avantage d'un point de vu nutritionnel : celui d'assurer une meilleure variété alimentaire.

Mais pourquoi la variété alimentaire est-elle si importante pour notre organisme ?

Notre corps a besoin quotidiennement de renouveler les cellules de notre organisme. Un corps qui fonctionne bien ne peut le faire qu'avec des cellules « neuves ». Les cellules vieillissent très rapidement, car elles fonctionnent tout le temps à plein régime. Il faut donc reconstruire en permanence notre « maison intérieure ».

Pour cela, il nous faut des matériaux pour la reconstruction : des protéines, lipides, glucides, minéraux, oligo-éléments et des vitamines hydro et liposolubles. Tous ces éléments sont apportés par notre alimentation. **Plus elle est variée, plus nous aurons l'opportunité d'y trouver tous les nutriments dont nous avons besoin.**

Grâce aux surgelés et aux produits proposés par les industriels, nous pouvons trouver à n'importe quel moment de l'année des aliments qui ne sont pas de saison. **Dans ce cas, pourquoi respecter le calendrier de consommation de légumes et de fruits de saison ? Parce que nos besoins nutritionnels ne sont pas forcément les mêmes pendant l'été ou l'hiver.** Pendant l'hiver, pour mieux nous défendre contre les virus, nous avons besoin de zinc que nous trouverons dans les huîtres, les morceaux de bœuf pour pot-au-feu ou encore le pain de seigle. Nous avons aussi besoin de la vitamine C présente dans les agrumes et le kiwi. Cela ne veut pas dire que les fruits et légumes d'été ne contiennent pas ces nutriments, mais notre comportement alimentaire, transmis par nos ancêtres, favorisera la consommation d'aliments dont nous avons besoin au moment *ad hoc*. Nous n'avons pas

envie de consommer un pot-au-feu en plein été, ni une salade composée bien fraîche pendant un hiver rigoureux ! Nous avons besoin l'hiver de plats plus roboratifs et l'été, quand il fait très chaud, de mets plus légers et moins caloriques.

Cependant, certains d'entre nous, plutôt les garçons que les filles, ont des difficultés à manger du végétal en quantité suffisante pour l'organisme, même pendant la période d'été. La salade est bien acceptée mais peu de végétaux (sous forme cru ou cuite) ont la faveur d'un certain nombre d'*homo sapiens*, mettant ainsi en péril la variété des apports alimentaires dont nous avons tous besoin.

En effet, le végétal est mentalement plus difficile à accepter pour les garçons que les filles. La viande représente la force et la virilité dont les garçons ont besoin pour trouver leur identité. Ils peuvent s'identifier à la force de l'animal ou à ce que sa viande et ses protéines leur permettent d'obtenir comme puissance. Pour eux, le végétal est plus un aliment « santé » dont ils ne ressentent pas toujours le besoin. S'identifier à une plante, fragile, ondulant sous le vent ou même un tubercule n'est pas source d'inspiration. Seules l'éducation et la prise de conscience des bienfaits « santé » peuvent faire changer le comportement des hommes avec le vieillissement et l'expérience de la vie.

Les jeunes filles n'ont pas du tout ce même rapport au végétal. Elles préfèrent d'ailleurs des couleurs plus pastel ou franchement verte, et la viande rouge n'attire pas particulièrement la majorité des jeunes filles. Elles lui préfèrent le poulet, qui est beaucoup plus à la mode.

J'espère vous avoir convaincu des bienfaits d'une alimentation de saison pour assurer des apports alimentaires nécessaires à notre santé et peut-être notre longévité.