

Pourquoi faut-il manger des aliments de saison ? - Marie Claire

Source de la capture: [Pourquoi faut-il manger des aliments de saison ? - Marie Claire](#)

Pourquoi manger des aliments de saison est meilleur pour la santé

Par Violaine Epitalon

Mis à jour le 13/04/2021 à 18:10



On l'entend souvent mais les légumes, les fruits, mais aussi la viande et le poisson, répondent à des cycles naturels bien précis en fonction des saisons, qu'il est bon d'observer. Et ce, pour le bien-être de la planète bien sûr, mais aussi pour les besoins nutritionnels de notre organisme.

"Acheter des melons en plein mois de décembre ? C'est une hérésie, tout simplement" C'est une réflexion que l'on peut aisément décliner selon les légumes et les mois de l'année et que l'on entend de plus en plus souvent.

Car oui, depuis plusieurs années, manger "de saison" est de nouveau à la mode. Circuits courts, commerce de proximité, production locale : les consommateurs se tournent de plus en plus vers une [alimentation équilibrée](#) et sensée.

L'objectif affiché ? Vivre en phase avec la nature et profiter de ses richesses. Mais manger de saison, ce n'est pas juste mitonner de bons petits plats à base de [légumes anciens](#). Poissons, viandes et même [aromatiques](#), répondent également à des cycles naturels qu'il est bon de respecter, tant pour la nature que pour **répondre aux besoins alimentaires de notre organisme**. "L'homme est un être vivant qui va évoluer au cours des cycles, au même titre que l'animal et le végétal, explique de prime abord Emilie Felix-Getz, fondatrice de l'Académie [Wayo*](#).

Manger des légumes de saison, le secret d'une diététique équilibrée

Sécheresse estivale, humidité de l'automne, notre corps est tributaire des variations externes et inévitablement, les carences ne sont pas les mêmes selon les périodes. Alors, de la même manière que l'on mettrait un bob en été et un pull en laine en hiver, il faut adapter son alimentation. Et c'est bien évidemment dans la nature qu'il peut puiser les ressources dont il a besoin, notamment pour faire face aux agressions extérieures (lumière, climat, bactéries, virus) ou intérieures ([stress](#), [fatigue](#)) qui varient, elles aussi en fonction des saisons.

Preuve par démonstration : en pleine canicule, tout ce dont vous rêvez, c'est un verre de glaçons. Or, la meilleure panacée contre les affres de la chaleur n'est autre que le thé chaud à la menthe. "La menthe est une plante naturellement rafraîchissante. Mais, comme elle assèche aussi, il faut ajouter du sucre ou des pignons de pin qui sont des humidifiants", complète Emilie Felix-Getz. Pignons de pin, qu'on récolte pendant les fortes chaleurs, et menthe qui se récolte de mai à octobre. CQFD.

Pour Emilie Félix-Getz, le but d'adapter son alimentation en fonction des saisons est "de rétablir un microclimat interne dans notre organisme". D'autant que, toujours selon elle, certains organes sont davantage en difficulté que d'autres au cours de l'année : en automne, ce sont les poumons par exemple. Pas si farfelu compte tenu des températures qui baissent, de l'augmentation de l'humidité et des virus qui se développent. Et c'est également à cette saison que les étals de marché accueillent les légumes-racines, bourrés d'anti-oxydants. "Ces légumes qui poussent vers le bas, qui vont puiser dans la terre les ressources nécessaires représentent l'énergie descendante. Après un printemps qui a exprimé le renouveau et l'été où tout s'ouvre vers l'extérieur, l'organisme a besoin de s'ancrer, de s'intérioriser", décrypte l'experte en diététique.

Emilie Felix-Getz continue en rappelant que "la nature nous donne ce qu'il faut au bon moment". C'est pourquoi, plus il fait chaud et sec, plus on privilégiera des [légumes d'été](#) comme l'algue, la courgette, le concombre, le tofu ou des fruits comme la pastèque et le melon. A l'inverse, en saison froide on va essayer de réchauffer le corps avec des [légumes d'hiver](#) donc on privilégie les épices, ou le vin chaud par exemple !".

Viandes, poissons, aromatiques, des aliments pour chaque saison

Et quand on parle de nature, cela ne s'arrête pas aux légumes et aux fruits : d'autres éléments naturels sont concernés par ce réglage minutieux de l'écosystème. C'est le cas notamment du monde animal.

Il y a deux ou trois générations, par exemple, le saumon fumé était une denrée si rare qu'on ne le servait qu'à de grandes occasions, alors qu'aujourd'hui, il suffit de se rendre au supermarché du coin pour en trouver. Pourtant, la pêche de ce poisson et de tous les autres d'ailleurs doit se faire dans une temporalité particulière, ce que les élevages de masse tentent de contrer.

Cette notion de cycle naturel du monde animal reste pourtant tangible dans certains pays qui sont restés très proches des modes de production et des cultures naturelles. La région des Balkans en fait partie. “Là-bas, tout le monde a quelqu'un de sa famille qui est éleveur, fermier ou qui cultive son lopin de terre”, témoigne Ecaterina Paraschiv qui nous parle depuis la Roumanie, dont elle est originaire. “Cathy” Paraschiv est aussi et surtout cheffe du restaurant parisien [Ibrik](#) et ne cuisine qu'en fonction des saisonnalités. “Il y a deux ou trois semaines, ce n'était pas encore la période des maquereaux en France, affirme-t-elle. Et chez nous, l'agneau (*il s'agit ici de l'agneau pascal, que l'on consomme au printemps, ndlr*) ne se consomme pas n'importe quand, puisque les chaleurs des femelles ont lieu sur des périodes bien précises. Pareil pour le poisson ; les carpes ne vont remonter le cours des rivières qu'à un certain moment. Il s'agit de respecter le rythme de la nature à tous les niveaux de la [consommation](#).”

En effet, les agriculteurs, les éleveurs et les pêcheurs respectent les périodes de reproduction afin de maintenir un équilibre naturel. Et ce, à tous les niveaux de la chaîne alimentaire : des coquilles Saint-Jacques, dont la pêche est extrêmement réglementée et seulement autorisée d'octobre à mai, et pendant 45 minutes deux fois par semaines afin de préserver cette espèce, au Thon blanc que l'on pêche qu'en été et en automne. Cette logique s'applique aussi à d'autres aliments qui varieront selon les saisons : les aromatiques (le tilleul, la camomille, etc), le vin, le lait - qui dépendra de la manière dont les vaches ont été nourries et donc de l'état des pâturages (pareil pour les transhumances qui est le déplacement des moutons vers les zones où ils pourront se nourrir).

En fin de compte, que ce soit dans l'univers animal ou végétal, tous répondent à une sorte d'horloge interne parfaitement réglée.

Suivre les cycles naturels, une philosophie de la production et de l'alimentation

La consommation des aliments de saison répond en réalité une véritable philosophie : la vie en lien avec la nature. Plus on respecte l'ordre naturel des éléments, les saisons en l'occurrence, plus la terre sera fertile.

Par exemple, pour enrichir les sols, il arrive que l'on plante des légumineuses qui fixent dans le sol l'azote de