MÉTHODE

Travailler sur la saisonnalité des aliments

Les activités et les productions des agriculteurs varient en fonction des saisons. Les agriculteurs engagés dans une agriculture durable tentent de respecter les saisons pour minimiser leur impact sur l'environnement (respect des cycles animaux, choix de variétés adaptées au climat...) et surtout pour proposer des produits mûrs et de bonnes qualités gustatives et nutritionnelles.

Objectifs

- Déterminer la saisonnalité des aliments produits par la ferme sur un an
- Discuter des impacts d'une consommation de produits hors saison : sanitaires, environnementaux, économiques, etc.
- S'initier à l'équilibre alimentaire

Matériel nécessaire

- Fiche enquête « Calendrier de la consommation » (cf. annexe 1)
- Fiche d'information « Les bases d'une bonne alimentation » (cf. annexe 2)

Description

Préparation

- Choisir le lieu de la ferme (parcelle, serre) où les participants vont observer l'état de maturité des produits.
- Choisir les 5 ou 6 aliments produits sur la ferme dont on expliquera le cycle de production.
- Remplir un « Calendrier de la consommation » qui servira pour la correction.
- Préparer le matériel ou le faire préparer par le responsable du groupe.

Animation

1. Définir la saisonnalité et ses intérêts

- *Citez des plats d'hiver et des plats d'été que vous connaissez.*
- *A quelle saison sommes-nous ? Quels sont aliments disponibles à cette saison ?*
- *Un aliment peut-il être bon quelle que soit la saison ?*

Pour cette partie il est possible de faire un jeu de positionnement pour rendre les questions plus dynamiques et visualiser les représentations.

Élément de réponse : la majeure partie des aliments ont une disponibilité qui varie en fonction de la saison. Les fruits sont plus présents au printemps ou en été. En hiver, on trouve une plus grande variété de « racines » ou de tiges souterraines dans les légumes (même si beaucoup de légumes sont des fruits). D'autres aliments tels que les viandes, les fromages, les crustacés ont aussi leur saisonnalité propre...

Cependant, certains restent consommables plus ou moins longtemps après la récolte, sans avoir subi de transformation (pommes de terre, courges, pommes, oignons...) mais leur goût et leurs qualités nutritionnelles peuvent évoluer.

Par ailleurs, les produits hors saison présentent de moins bonnes qualités nutritionnelles : « [...] nous sommes tous convaincus du rôle primordial de l'alimentation dans la santé et de l'importance de la diversité alimentaire, qui doit respecter la saisonnalité : il faut consommer des fruits et des légumes de saison, plus riches en micro-constituants, favorables à une bonne santé. », Mariette Gerber, Médecin épidémiologiste, ICM Montpellier*.*

2. Découvrir les produits de la ferme et leur saison de consommation

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

La durée
- De 1h à la demi-journée

Le public
- Tout public

Programmes scolaires associés
- Cycle 2
- Cycle 3
- Cycle 4
- 2nde : PSE ; SVT ; Ens. d'expl.
- 1ère : SVT
- Tale : SVT

Annexes
- Annexe 1 : « Fiche enquête : Calendrier de la consommation »
- Annexe 2 : « Fiche information : Les bases d'une bonne alimentation »

Source

Cette fiche est issue du webdocument « *OSER!* » et réalisée à partir de la fiche « Au menu à la ferme aujourd'hui ».

Auteur FR CIVAM Occitanie *34875 Lattes*
Acteur régional ESE

Distribuer à chaque participant une fiche enquête *(cf. annexe 1)*. S'assurer qu'elle soit comprise de tous, en demandant des exemples de réponses aux participants.

Lors de la visite, présenter quelques produits de la ferme (situés dans la même zone) et demander :

- *Sur cette parcelle, dans cette serre, quels sont les produits prêts à être récoltés, quels sont ceux qui seront prêts plus tard et dans combien de temps ?*

Valider ou corriger et préciser les périodes de récolte, transformation, consommation, conservation pour quelques produits.

- *Notez sur votre fiche enquête les aliments dont le cycle de production est expliqué.*
- *Faites un trait correspondant à la période de consommation (distinguez les périodes de récolte des périodes de conservation).*

3. Discuter de l'intérêt de consommer des produits de saison

- *Comment sont produits les aliments que nous consommons hors-saison ? D'où viennent-ils ?*
- *Quelles sont les conséquences pour l'environnement lorsque l'on consomme un produit qui n'est pas de saison ? Quels sont les intérêts à manger des produits de saison ?*

Éléments de réponse : les produits que nous consommons hors saison, peuvent être :

- des produits qui restent consommables à plus ou moins long terme après la récolte sans avoir subi de transformation (pommes de terre, courges, pommes, oignons...)
- des produits élevés ou cultivés en dehors des conditions naturelles (demande de grosses dépenses énergétiques : production sous serre chauffée, conservation ou mûrissement dans des réfrigérateurs...)
- des produits venant d'autres pays où la saison convient pour leur production (demande un sur-emballage pour le transport, une forte émission de gaz à effet de serre)
- des produits ayant subi une transformation (confitures, conserves...) ou traités pour leur conservation (anti-germinatif, anti-oxydant...).

Manger de saison, c'est avoir le plaisir de varier son alimentation au cours de l'année, de consommer des produits qui présentent des qualités gustatives et nutritionnelles (teneur en vitamines, en sucre, en minéraux...) intéressantes et adaptées aux besoins du consommateur à ce moment-là de l'année.

La consommation de produits de saison permet aussi des économies d'énergie contribuant à la préservation de l'environnement (ressources énergétiques, climat...). Cf. les plaquettes « Des gaz à effet de serre dans mon assiette » ou « Des fraises au printemps » disponibles sur internet.

Enfin manger de saison permet des économies financières pour le consommateur et une meilleure rémunération de l'agriculteur.

4. Mon menu aujourd'hui

Par petits groupes, inventer le menu du jour le plus adapté au lieu, au moment et aux convives présents. *NB : Tenir compte des allergies, des religions, des goûts, du budget, de l'équilibre nutritionnel, etc.*

Aborder la notion d'équilibre alimentaire, les familles alimentaires, les besoins en nutriments, les liens aliments-nutriments (cf. annexe 2)

Aborder le plaisir de manger, la diversité des goûts... Décorer le menu, le présenter à l'ensemble des participants.

Activités complémentaires

1. Réaliser un menu local, de saison et le partager.
2. Cette activité peut également être réalisée dans un jardin potager collectif.

3. Travailler sur un recueil de représentations autour de l'acte alimentaire avec les deux fiches d'animation « Manger ça me fait penser à... » de l'outil MIAM, ADES du Rhône : http://miamsante.fr/animation1.html

Bibliographie / sitographie

- Mallette « Enquêtes d'agriculture » : www.accueilpedagogiquealaferme.fr
- Plaquette « Des gaz à effet de serre dans mon assiette » : www.rac-f.org
- Outils de la fondation Nicolas Hulot (dont « Des fraises au printemps ») : http://www.fondation-nicolas-hulot.org/magazine/climatparty/?page=0&magazine_categorie%5B%5D=30
- Azorin Jean-Christophe, RIBARD Charlotte, LE CAIN Anne, COLIN Nathalie, A table Tout le monde : Alimentation, Culture, Santé, SCEREN-CRDP Académie de Montpellier, 2005, 63 p. (2 livrets cycles 1-2 et cycle 3) : https://cdn.reseau-canope.fr/archivage/valid/74495/74495-25270-32187.pdf