



# Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

## TWEET GM #23

02/04/2018

Titre

Créé le

### **NOUS PRIVILÉGIONS LES ALIMENTS SAISONNIERS DE PROVENANCE LOCALE !**

Et sinon, nous devrions vraiment le faire ! Premièrement, ils sont moins chers.

Deuxièmement, ils sont meilleurs pour la santé, en grande partie parce qu'un circuit court entre la récolte et la consommation implique que les fruits et les légumes restent plus frais, conservent des niveaux plus élevés de vitamines et de phytonutriments, et ne doivent pas être cueillis avant maturité.

J'ai récemment remarqué que même les fruits achetés au supermarché (ce que j'évite normalement de faire, mais je manquais de temps) deviennent plus ou moins acceptables en saison. À ce sujet, je trouve absurde et épouvantable que toutes les étagères de produits frais proposant des fruits et légumes dans les supermarchés restent strictement identiques quelle que soit la saison.

C'est un pur non-sens d'acheter des oranges et des pommes pendant l'été, ou des abricots et des pêches en hiver. Lorsque ce n'est pas leur saison, les fruits n'ont tout simplement pas un bon goût !

Des soucis supplémentaires découlent de l'origine de ces fruits et légumes vendus hors saison et venant de très loin. Ils voyagent nécessairement en avion, ce qui est inacceptable et n'est possible que grâce à un pétrole anormalement bon marché.

Même si je suis certain que vous trouverez votre essence encore bien trop chère (avec beaucoup de taxes), le pétrole est bien trop abordable quand on pense aux réserves limitées de notre planète.

Vous pouvez télécharger des listes appétissantes d'aliments saisonniers, mois par mois, sur mon site internet [www.gmouton.com](http://www.gmouton.com) !

Emportez la liste avec vous lorsque vous faites vos courses !