



Des tomates en **mars** ?

Savez-vous
d'où viennent vos aliments ?

Redescendons sur la Terre... du Cœur d'Hérault!

Se nourrir en Cœur d'Hérault avec des produits de son territoire, c'est possible au quotidien!



www.moncoeurdherault.fr

Il y a toujours une bonne raison pour **manger « local »**...

★ Bon pour la santé

S'il est important de se faire plaisir en mangeant, il est aussi essentiel de manger pour préserver sa santé! Se nourrir de façon équilibrée et variée peut avoir des effets protecteurs vis-à-vis de certaines maladies (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité...). N'hésitons donc pas à piocher dans toutes les catégories, en allant des fruits et légumes aux viandes et poissons, en passant par les produits laitiers... sans en oublier!

★ Bon pour le portefeuille

Avec le moins possible d'intermédiaires, et si possible directement auprès du producteur, la proximité du lieu de production permet de bénéficier de prix avantageux. De plus, acheter tomates, cerises ou courgettes en été ; pommes, poireaux ou choux en hiver, c'est le moyen de se procurer des produits au moment où la production est la plus abondante et donc les prix... les plus bas!

★ Bon pour les papilles

Les produits locaux ont plus de goût! Cueillis à point (la veille ou le matin), plus frais, facile à cuisiner (les producteurs vous donneront des recettes!), les produits sont meilleurs, faisons-nous plaisir et savourons le raisin de saison, la tomate juteuse ou le fromage de brebis onctueux!

★ Bon pour le Cœur d'Hérault

La consommation locale permet de soutenir l'économie rurale de notre territoire en maintenant et créant de l'emploi (production, transformation, logistique...). Vous savez ce que vous mangez et le producteur, l'entreprise ou le distributeur valorise directement son travail!

★ Bon pour tous

Savez-vous que près de 800 000 repas par an sont servis en restauration hors foyer sur le Pays Cœur d'Hérault. Profitez de nos produits locaux à la crèche, à la cantine et dans nos maisons de retraite...

★ Bon pour l'environnement

L'acheminement des aliments en provenance de pays lointains sur de longues distances en utilisant des moyens de transport parfois énergivores (avion) représente un coût énergétique important, au contraire de ceux produits dans la région. Moins de transport donc moins de pollution!



Mangeons local... et de saison ! en Pays Cœur d'Hérault

Retrouvez toutes les infos sur le site
www.moncoeurdherault.fr



UNION EUROPÉENNE
Fonds Européen Agricole
pour le Développement Rural :
L'Europe investit dans les zones rurales.



UNION EUROPÉENNE
Fonds Européen Agricole
pour le Développement
Rural

