

SOMMAIRE

→ [Qu'est ce qu'un légume ?](#)

→ [Quels sont les types de légumes ?](#)

→ [Quelle est la différence entre une espèce et une variété de légumes ?](#)

→ [Qu'est ce qu'un légume de saison?](#)

→ [Pourquoi est-ce important de manger des légumes de saison?](#)

[Pour notre plaisir](#)

→ [Quels sont les différents types d'agricultures ?](#)

[L'agriculture Biologique](#)

[La permaculture](#)

[L'agriculture intégrée et raisonnée](#)

[L'agriculture intensive](#)

[L'agroécologie](#)

→ [Production locale et circuits courts](#)

→ [Pourquoi est-ce important de préserver les semences paysannes ?](#)

→ [Est ce que tous les légumes sont comestibles ?](#)

→ [Qu'est-ce qu'un légume "ancien"?](#)

→ [Impacts environnementaux négatifs associés à certains modes de production](#)

→ Qu'est ce qu'un légume ?

Le **légume** est la partie d'une plante qui se consomme.

Ce peut être le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante. C'est pourquoi nous pouvons dire que **tous les fruits (du potager) sont des légumes, mais que tous les légumes ne sont pas des fruits.**

Le **fruit** est toujours le produit d'une fleur.

C'est l'**organe** souvent comestible des plantes à fleurs qui succède à la fleur après fécondation et qui contient les graines.

Source : Le petit producteur (blog), *Quelle est la différence entre un fruit et un légume ?*

Tubercule : excroissance renflée d'une racine, d'un rhizome (tige souterraine) ou d'une partie aérienne végétale qui constitue une réserve nutritive de la plante et peut servir à sa multiplication végétative.

Source : Le monde, *Tubercule*

Bulbe : un bulbe se définit comme une pousse souterraine verticale, portant des feuilles modifiées qui servent d'organe de stockage pour la plante, durant ses périodes de dormance. A la fin de la dormance, la pousse se développe verticalement et donne une tige, tandis que des racines poussent à la face inférieure du bulbe.

Source : Clémentine Desfemmes (2025), *Bulbe, rhizome ou tubercule ?*, Gerbeaud

→ Quels sont les types de légumes ?

Source : Clémentine Desfemmes (2025), *Quels sont les légumes-fruits ?*, Gerbeaud

Open Food Facts, *Légumes-tiges*

- **Fruits/graines** : aubergine, concombre, courges, courgette, haricot, lentille, maïs, melon, piment, poivron, potiron, tomates, fèves, pois, combo, avocat...
- **Fleurs** : artichaut, chou-fleur, brocoli, romanesco...
- **Racines** : betterave, carotte, céleri-rave, crosne, navet, panais, radis, scorsonère, radis, rutabaga...
- **Bulbes** : ail, oignon, échalote...
- **Tubercules** : pomme de terre, topinambour, manioc, patate douce...
- **Tiges** : asperge, cardon, céleri branche, fenouil, poireau, rhubarbe...
- **Feuilles** : chicorée, chou pommé, cresson, épinard, laitue, mâche, pissenlit, bette, oseille, pourpier, roquette, salsifi, tétragone...

Certains légumes peuvent être **consommés intégralement** indépendamment de leur type.

Ex: le radis est un légume racine, l'oignon un bulbe, mais leurs feuilles (fanés) se mangent aussi.

→ Quelle est la différence entre une espèce et une variété de légumes ?

Source : Ressources pédagogiques de la filière semences, *Espèce et variété, quelles différences ?*

L'espèce se définit comme unité de base de la classification des êtres vivants. Ses individus peuvent se reproduire entre eux et leur descendance peut également se reproduire. Les individus d'une même espèce forment une population ; plusieurs espèces apparentées constituent une famille.

Les **variétés** constituent au sein d'une espèce des populations homogènes ayant des caractéristiques communes.

Exemple avec la tomate : Solanacée (famille), solanum (genre), lycopersicum (espèce), cerise (variété).

→ Qu'est-ce qu'un légume de saison ?

Source : Grand Bourg Agglomération, *Etik'table*

Un produit de saison est un aliment que l'on consomme quand il arrive naturellement à maturité dans sa zone de production. Il respecte le cycle naturel de sa croissance sans que celle-ci soit accélérée par son mode de production (exemple : les serres chauffées).

Certains légumes peuvent être produits toute l'année en France métropolitaine, (carotte, le poireau, le navet ou les épinards) et d'autres ont des périodes de production beaucoup plus réduites, les asperges (d'avril à juin) ou les courgettes (de mai à septembre)).

Dans de bonnes conditions, certains fruits et légumes ont la possibilité de se garder en état plusieurs mois et augmentent ainsi la durée de leur consommation (pomme de terre, de l'oignon, des betteraves, ou de la poire, de la pomme ou du kiwi).

→ Pourquoi est-ce important de manger des légumes de saison?

Source : Greenpeace, *Pourquoi manger de saison ?*, Calendrier Fruits et légumes

1. Pour notre plaisir

Ils ont toujours meilleur goût lorsqu'ils sont cueillis et consommés durant leur saison.

Ils auront plus de chance d'avoir mûri au soleil et seront donc plus savoureux que les fruits et légumes qui arrivent à maturité pendant le transport.

On profite ainsi davantage de leur goût, vitamines et de tous leurs bienfaits.

2. Pour notre santé

→ En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments et de vitamines > Tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux (poireaux, choux, épinards) et des agrumes pleins de vitamine C (mandarines, pamplemousses, clémentines).

→ En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau > tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés : melons, tomates, courgettes, pastèques, etc. !

3. Pour la planète

→ Limiter le transport

Les fruits ou légumes hors saison sont importés et transportés soit par avion, soit par bateau (pour les produits congelés ou en conserve) puis par camion dans des conditions permettant leur conservation (réfrigération, climatisation). Ces trois moyens de transport sont polluants pour la planète. De plus, afin que les fruits ne mûrissent pas trop vite pendant le transport, ils sont recouverts de produits chimiques permettant leur conservation.

→ Limiter l'impact écologique de leur culture

Même s'ils peuvent être cultivés en France, les fruits et légumes hors saison nécessitent des conditions particulières (cultures industrielles avec des pesticides, des antigels, sous serres, etc.) qui détruisent les sols et consomment de l'énergie (chauffage des serres, lampes pour prolonger la luminosité...).

→ Quels sont les différents types d'agricultures ?

L'agriculture biologique :

Le terme "**bio**" désigne un produit ou une denrée issus de l'agriculture biologique. Le mode de production agricole suit un cahier des charges particulier qui limite l'utilisation de produits chimiques de synthèse, comme les pesticides, les herbicides chimiques, les fertilisants artificiels et interdit les hormones de croissance et OGM.

Sources : Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique, *Le bio en quelques mots...*, Découvrir le bio ; Silence, ça pousse ! Junior, *Pourquoi c'est bien le bio ?*, Sciences et technologie, 04:36, Publié le 24/02/2020

La permaculture :

La permaculture est un système de culture intégré et évolutif s'inspirant des écosystèmes naturels. C'est également une démarche éthique et une philosophie qui s'appuient sur 3 piliers : « prendre soin de la Terre, prendre soin des humains et partager équitablement les ressources ». La société associe généralement permaculture avec maraîchage et jardinage amateur. Plus qu'un système de production agricole, la permaculture se présente comme un **système de création de sociétés durables** qui cherche à responsabiliser les acteurs sociaux et économiques face aux produits de la terre.

Source : Alimentarium, *La permaculture*

L'agriculture intégrée et raisonnée :

Cette agriculture vise à réduire l'usage de produits chimiques en préconisant des méthodes culturales préventives et des moyens de lutte biologiques. L'usage de produits chimiques se fait en fonction du seuil de tolérance des cultures.

L'agriculture intensive :

Cette agriculture utilise des méthodes industrielles afin d'augmenter la productivité : accroître les rendements par unité de travailleur et à l'hectare. Pour ce faire, elle améliore la performance des sols, des végétaux et des animaux par divers moyens issus d'innovations technologiques et scientifiques : produits phytosanitaires, sélection variétale ou encore ingénierie génétique. Mais l'amélioration de production se fait au détriment de la biodiversité (insecticides non sélectifs qui détruisent les auxiliaires, labour du sol qui détruit insectes et micro-organismes...)

L'agroécologie :

L'agroécologie est une façon de concevoir des systèmes de production qui s'appuient sur les **fonctionnalités offertes par les écosystèmes** tout en cherchant à **diminuer les pressions exercées sur l'environnement** et à préserver les ressources naturelles.

Pour cela, elle adopte une approche systémique afin d'allier maintien des résultats techniques et économiques et amélioration des performances environnementales. La parcelle agricole et le territoire sont intégrés de façon cohérente dans cette approche.

Elle permet par exemple une réintroduction de la biodiversité dans les systèmes de production via la diversification des cultures et l'allongement des rotations ou encore via l'implantation d'infrastructures agroécologiques (habitat semi-naturel dans ou autour duquel se développe une végétation spontanée).

Source : Jean-Pierre Sarthou, *Infrastructure agroécologique*, DocIAE, Publié le 04/08/2016 - Dernière mise à jour : 11/09/2023

→ Production locale et circuits courts

Une production est dite **locale** par la distance entre le lieu de production et le lieu de consommation. Dans la littérature, il n'y a pas de consensus sur une distance permettant de définir le local car très subjective en fonction de l'importance que le consommateur donne :

- à la distance parcourue par les produits,
- à la production régionale,
- aux liens avec les producteurs,
- à la disponibilité des produits locaux.

Le terme de “produit de proximité” est aussi employé.

Cette notion est à bien distinguer du **circuit-court** qui stipule que le mode de commercialisation ne comprend qu'un intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

> Les circuits courts alimentaires de proximité peuvent renforcer le lien entre le producteur et le consommateur, donner de la “valeur” à l'alimentation en redonnant du sens à l'acte de production et de consommation.

Attention, consommer local et en circuit court ne peut être efficace seul pour réduire son impact sur l'environnement, il faut aussi penser aux modes et pratiques de production explicités plus haut, **surtout pour les fruits et légumes.**

Sources : Ademe, *Les circuits courts de proximité*

FranceAgriMer et cabinet BLEZAT Consulting (2016), *Étude sur la notion de proximité dans la filière fruits légumes frais*, Synthèses filière fruits et légumes

→ Pourquoi est-ce important de préserver les semences paysannes ?

Le secteur des semences est monopolisé depuis près de 50 ans par l'industrie afin d'augmenter les rendements. Cela a entraîné une disparition de la biodiversité des plantes cultivées de plus de 75%. La préservation des semences paysannes pour la culture de variétés dites populations est essentielle pour maintenir la diversité de notre alimentation. A l'opposé des hybrides F1, clones et OGM, les semences paysannes sont moins exigeantes en intrants, plus adaptables aux terroirs (plus grande diversité génétique) et aux pratiques paysannes. Elles constituent ainsi un des leviers principaux pour assurer la souveraineté alimentaire des populations.

Sources : les démarches des associations Semences Paysannes et kokopelli

M. YUNG Richard, *Question au Sénat: Sauvegarde des variétés végétales anciennes*, Question écrite n°26310 - 12e législature, Publiée le 22/02/2007, page 369

→ Est ce que tous les légumes sont comestibles ?

La réponse courte : **non, mais beaucoup le sont devenus.**

Ne pouvant pas s'enfuir comme le font les animaux pour échapper à leurs prédateurs, la plupart des plantes sauvages ont développé des systèmes de protection destinés à leur éviter d'être consommés.

La cuisson, puis la domestication ont élargi les possibilités de consommation.

Pour rendre comestibles les légumes sauvages toxiques, l'homme a mis en œuvre 3 techniques principales :

- la cuisson
- la transformation des aliments bruts
- la domestication des espèces sauvages.

Un des nombreux bénéfices de la cuisson réside dans le fait qu'elle inactive ou détruit la plupart des substances toxiques.

D'autres méthodes telles que la fermentation (ex la choucroute permet d'éliminer les glucosinolates du chou) ou les bains d'eau rendent aussi possible la consommation de certains légumes.

Outre leur détoxification, la sélection artificielle des légumes avait pour objectif de modifier d'autres caractéristiques de l'aliment sauvage. Sélection pour la taille, la couleur ou leur résistance par exemple. La domestication des plantes alimentaires, pratiquée depuis plus de 12 000 ans, a été un des moyens utilisés par l'homme pour améliorer la production de certaines espèces de plantes saisons (ex le maïs, qui à l'origine a un épi bien plus petit).

> Rappelons également que les carottes sont devenues oranges par la seule volonté de l'homme.

→ Qu'est-ce qu'un légume "ancien"?

Depuis une dizaine d'années, ces légumes dits anciens font leur retour dans les étals. D'abord le topinambour, le panais, puis le radis noir, le rutabaga, les crosnes, le navet boule d'or,

Parallèlement, ont été remises en culture certaines variétés anciennes de tomates, salades, betteraves ou pommes de terre.

- Les + : rusticité donc peu de maladies ou d'insectes ravageurs, résistance au gel ou à la sécheresse
- Les - : moins productifs (induit parfois un prix plus élevé)

Ces légumes ont en effet été oubliés au profit de variétés ou de légumes plus standard, plus faciles à cuisiner et surtout plus productifs.

Quelques exemples :

Panais « Nourriture de cochon » : pour certains auteurs, l'origine viendrait du latin « patus » signifiant « nourriture ». Le panais a bénéficié de nombreuses appellations pour rappeler sa proximité botanique avec la carotte : carotte sauvage, carotte d'hiver,...

Avant le triomphe de la carotte, c'était l'un des légumes les plus consommés avec les choux et les navets. C'est au XIXe siècle que le panais fut évincé par la carotte. Il est devenu au fil du temps l'aliment de nécessité pour les paysans pauvres ou encore une nourriture pour cochon.

Aujourd'hui, il fait donc son retour et est apprécié pour sa saveur sucrée et très aromatique.

Le rutabaga « Le légume de la guerre » : parfois appelé "chou-navet" (sa saveur fait penser aux deux à la fois), grosse racine à chair jaune, qui ressemble à un navet. Tailles et formes des racines varient : petites et allongées, renflées à la base, jaunes, vertes, à collet vert ou violet...

Ce légume d'hiver, riche en vitamines, a rempli les assiettes des Français pendant la seconde guerre mondiale. Il peut être consommé cru, râpé en salade, cuit, en purée, soupe ou gratin.

Le crosne : Originaire de Chine, il tient son nom du village de Crosne dans l'Essonne. Blanc nacré et annelé, il est tendre et juteux en bouche. Sa saveur, légèrement sucrée, est proche de celle de l'artichaut. Il ressemble à une grosse chenille blanche, leur peau est si fine qu'on n'est pas contraint à l'éplucher.

Sources : Papilles et pupilles, *Légumes oubliés : comment les choisir, comment les cuisiner*

Eric Birlouez, *Petite et grande histoire des légumes*, Editions Quae

→ Impacts environnementaux négatifs associés à certains modes de production

(pesticides / engrais / transports / serres chauffées / élevage intensif...)

Sources : Ouest France, *L'agriculture a-t-elle un impact sur l'environnement ?*, Publié le 26/02/2021 à 18h47

Haut Conseil pour le Climat, *Agir en cohérence avec les ambitions*, Rapport annuel Neutralité Carbone, Juin 2019

Agence parisienne du climat, *Les gaz à effet de serre*

Hélène Bour (2022), *Comment expliquer le réchauffement climatique aux enfants ?*, Parents

L'agriculture repose totalement sur son lien avec l'usage du sol, de la lumière et de l'eau. Le sol est un milieu complexe et fragile. L'agriculture intensive – qui cherche à atteindre de hauts rendements – emploie des méthodes qui portent atteinte à la qualité des sols et de l'environnement.

Le secteur de l'agriculture représente environ 20% des émissions de gaz à effet de serre (GES) mondiales.

Cet effet de serre est comparable à ce qui se passe dans une serre de jardin. Il fait plus chaud dans une serre qu'au dehors. C'est le même principe pour la Terre, où il fait bon grâce à l'effet de serre. **La Planète est en fait entourée d'une couche de gaz qui permet de retenir la chaleur du soleil. Sans cette couche de gaz dit "à effet de serre", il ferait -18°C !** S'il est vital, cet effet de serre peut aussi s'avérer dangereux s'il est trop présent.

Depuis 150 ans environ, du fait des activités humaines polluantes (transport, usines, élevage intensif...), il y a **de plus en plus de gaz à effet de serre** (CO₂, méthane, ozone, etc.) qui s'accumulent dans notre atmosphère. Cette accumulation provoque une hausse des températures moyennes sur la surface du globe : c'est le réchauffement climatique.

Plusieurs causes expliquent ces émissions dans le domaine de l'agriculture :

- **Environ la moitié de ces émissions de GES (48%) est issue de l'élevage** et liée à des processus biologiques de digestion ou des déjections des animaux (méthane). Dans les élevages de porcs et de ruminants, en complément de l'herbe, les animaux sont nourris avec des protéines pour qu'ils grossissent rapidement, ce qui accélère ces processus biologiques. Par ailleurs, la production même de ces aliments peut avoir un impact négatif sur l'environnement. Par exemple, le soja génère des émissions de gaz à effet de serre, du fait de la déforestation induite par sa production en Amérique latine.

- **L'autre moitié provient des techniques de cultures utilisées**, c'est-à-dire d'une fertilisation azotée trop importante des sols agricoles. L'azote est un élément naturel contenu dans le sol, essentiel pour la croissance des plantes. Mais pour accroître leur rendement, les agriculteurs en ajoutent parfois trop ce qui nuit à l'environnement. Ce trop-plein de nitrates pollue les réserves d'eau souterraines (nappes phréatiques) et l'air. Les techniques de labour sont aussi aujourd'hui critiquées car elles tuent les organismes vivants dans la terre (vers de terre, bactéries).
- **L'autre partie de ces émissions (11%)** trouve son origine dans l'utilisation des tracteurs, engins et chaudières agricoles utilisés pour le chauffage des serres.

Contributeurs 2022-23 : Régis Pezous, Eva Jehanno, Elise Jollain, Mathilde Libourel, Eloïse Jerrain, Caroline Bou Sala.

Dernière mise à jour **février 2025** par Lalie Raynaud et Camille Labro