



Union Fédérale des Consommateurs - Que Choisir

Le Félibrige Bât B - 4 Place Coimbra 13090 Aix-en-Provence

<http://aixenprovence.ufcquechoisir.fr/> – [contact@aixenprovence.ufcquechoisir.fr](mailto:contact@aixenprovence.ufcquechoisir.fr)

Tél. : 04 42 93 74 57 - Fax : 04 42 27 73 92

Avril 2024

## Nos fruits et légumes achetés en GMS :

- ⇒ **Que deviennent-ils après récolte ?**
- ⇒ **Que faire avant de les consommer ?**

*Nous nous intéresserons ici aux fruits et légumes vendus en grandes et moyennes surfaces (GMS), car ce sont de très loin les plus consommés. On peut se demander ce qu'ils deviennent entre leur récolte et leur commercialisation, et si nos pratiques avant consommation sont réellement appropriées ?*

### 1– Que deviennent nos fruits et légumes après récolte ?

La date de récolte est difficile à appréhender. Elle dépend en partie de la maturité ou du stade du produit, mais aussi des possibilités de conservation, et peut-être surtout du marché et de ses normes. Ainsi, la récolte n'a pas toujours lieu au moment où les fruits ou les légumes sont mûrs (et on s'en rend compte facilement).

- ❖ **Pour quelques fruits et légumes très périssables** (mâche, cerises, fraises françaises, laitues, raisins...), ils sont vendus au plus vite après récolte, et ne sont donc que très peu conservés avant leur commercialisation. Le consommateur les achète donc très peu de temps après récolte.

**Au sujet des fraises :** *Nous distinguons ici les fraises françaises des autres fraises, et sous-entendu des fraises espagnoles ou marocaines. En effet, ce n'est pas le même produit !*

*Les fraises étrangères doivent arriver chez nous et être vendues à des prix très bas, et le plus tôt possible au printemps. C'est pourquoi les variétés sélectionnées sont à (très) gros fruits (plus rapides à ramasser), à chair très ferme (pour mieux supporter les chocs et le transport, mais aussi pour une conservation longue durée), appétissantes (couleur bien rouge et brillante); de plus, elles poussent dans un pays plus chaud que le nôtre et au coût salarial inférieur.*

*Comme on ne peut pas réunir génétiquement tous les critères, le goût est alors secondaire (la chantilly ou le sucre amélioreront la situation !).*

*Les fraises françaises misent sur leur goût. Génétiquement, il est difficile de faire cohabiter ce critère avec celui de la conservation, ce qui empêche de les faire voyager trop longtemps. Pour bien les distinguer, elles sont généralement petites, et pas forcément très rouges (remarquons que la couleur et le goût ne sont pas liés). Essayez de retenir le nom de votre variété préférée pour y revenir (Gariguettes, Ciflorette, Darselect, Mara des Bois, Charlotte, Cléry...).*



- ❖ **Pour les autres fruits et légumes**, ceux se conservant longtemps ou assez longtemps (pommes de terre, pommes, courges, choux fleurs, concombres, aubergines...), ils sont stockés au frais (température variable selon le produit), parfois jusqu'à un an, parfois sous atmosphère contrôlée : pauvre en oxygène, ou sans éthylène par exemple (voir encadré ci-contre), ce qui permet de satisfaire la demande du marché toute l'année.

Si on veut manger des produits de saison, il faut se renseigner sur les dates de récolte de chaque produit (1) et s'assurer que ces produits ne proviennent pas de l'importation. Certaines enseignes renseignent le client sur les produits de saison.

Un peu avant leur commercialisation, ces produits sont lavés (abondamment, mais l'eau est souvent recyclée), triés (manuellement ou avec un trieur optique selon leur fragilité), calibrés, conditionnés, et emballés selon les souhaits du client GMS. Un nouveau stockage de courte durée peut s'envisager avant l'expédition.

NB : certains fruits exotiques (bananes, ananas, avocats...) sont cueillis avant maturité totale pour augmenter la durée de conservation. Ils voyagent facilement par bateau depuis leurs pays d'origine. À l'arrivée, les fruits passent par une chambre de maturation avec atmosphère contrôlée (température, ajout d'éthylène) avant d'arriver dans les commerces. Les agrumes sans feuilles arrivent souvent d'Espagne encore verts, et passent par ces même chambres pour les déverdir (ceux avec feuilles, dont nos clémentines corses ne peuvent subir ce déverdissement, et sont donc cueillis à point).

**Au sujet de l'éthylène :** *Climactérique ou non climactérique ? Un critère déterminant dans la conservation des fruits et légumes-fruits. On dit qu'un fruit est climactérique quand naturellement sa maturation dépend de l'éthylène qu'il produit lui-même. Ce gaz agit comme une hormone. Les fruits qui en produisent continuent de mûrir après récolte (et font mûrir ceux à proximité). Pour ralentir ce processus, il faut baisser la température et ventiler de manière à évacuer l'éthylène. Au contraire, on peut récolter un fruit immature et apporter ce gaz artificiellement pour le faire mûrir, mais ses qualités organoleptiques resteront très inférieures à celles d'un fruit cueilli à maturité.*

*Quelques fruits très climactériques : banane, melon, papaye, poire, pomme, avocat, pastèque... Et d'autres très faiblement climactériques : cerise, figue, fraise, framboise, raisin, myrtille...*

## 2 – Que faire avant de les consommer ?

### Comment conserver et préparer ces fruits et légumes frais ?

- **Conservation** : essayer de ne pas avoir à conserver les produits frais, en achetant au fur et à mesure, cela évite aussi le gaspillage. (1)  
Sinon, le bac à légumes du réfrigérateur est prévu pour cela, mais penser aussi à un garage, une pièce non chauffée. Attention, les fruits exotiques s'abiment au froid et doivent être conservés entre 12 et 15°C idéalement. Si possible, espacer les fruits et légumes les uns des autres pour éviter la condensation, et favoriser la ventilation.

---

(1) (On peut consulter et télécharger le calendrier des fruits et légumes de saison à l'adresse suivante : <https://www.quechoisir.org/conseils-alimentation-le-calendrier-des-fruits-et-legumes-de-saison-n51036/>)

- Lavage : nous avons vu que les fruits et légumes vendus en GMS ont déjà été lavés la plupart du temps avant d'arriver en magasin. Un petit rinçage pour enlever la poussière suffit largement. Et il est vraiment déconseillé de laver les fraises, les framboises, myrtilles... trop fragiles.

- Savonnage : totalement inutile, même si vous voulez supprimer la COVID-19. Ne pas se laisser berné par le marketing ! ([Savon pour fruits et légumes - On peut s'en passer ! - Actualité - UFC-Que Choisir](#)).



Une station de calibrage des pommes par flottaison dans l'eau pour éviter les chocs.

- Épluchage : comme pour le lavage, l'épluchage ne rend pas toujours plus « sain » un fruit ou un légume. Aussi, ce sont les habitudes de chacun qui doivent ou pas encourager cette pratique, d'autant qu'enlever la peau d'un poivron ou d'une cerise n'est pas simple ! Pour certains légumes, on peut se demander pourquoi certains épluchent les courgettes ou les aubergines, alors que d'autres ne le font pas ?
- Se tourner vers le bio labélisé si on peut se le permettre et/ou si on en fait le choix.
- Se rappeler enfin que certaines vitamines sont thermosensibles et/ou hydrosolubles (vitamines C, B1, B9, A, E en particulier) : trop cuire les fruits et légumes, et dans l'eau, réduit fortement leur composition nutritionnelle.