

Pesticides. Fruits et légumes les plus et moins pollués

03/2009

L'Environmental Working Group (EWG), une ONG environnementale basée à Washington, vient de publier une étude sur la contenance en résidus de pesticides de **47 fruits et légumes**, basée sur 87000 tests réalisés entre 2000 et 2007. A la suite de ces analyses, un classement des fruits et légumes les plus contaminés a été dressé. **Alarmant !**

Des pesticides dans nos assiettes



La conclusion tirée par cette étude permet de mieux cerner ce classement (*voir tableau ci-dessous*) et les risques d'exposition : une personne qui consomme les 12 fruits et légumes les plus contaminés ingurgiterait en moyenne **10 pesticides par jour !**

Alors que manger les 15 fruits et légumes les moins contaminés exposerait une personne à **moins de 2 pesticides par jour** en moyenne.

Le classement suivant est basé sur un score global établi à partir de 6 mesures de contamination différentes. Il permet au consommateur de savoir quels fruits et légumes privilégier pour réduire le nombre de pesticides dans son alimentation.

Les 12 fruits et légumes les plus contaminés	Les 15 fruits et légumes les moins contaminés
Pêche	Oignon
Pomme	Avocat
Poivron	Maïs doux
Céleri	Ananas
Nectarine	Mangue
Fraises	Asperge
Cerises	Petits pois
Chou frisé	Kiwi
Laitue	Chou
Raisins (importés)	Aubergine
Carotte	Papaye
Poire	Pastèque
	Brocoli
	Tomate
	Patate douce

Fruits et légumes : avec ou sans la peau ?

Le **rinçage** réduit, mais n'élimine pas les pesticides, alors que l'**épluchage** réduit également les risques d'exposition mais retire aux aliments bon nombre de leurs vertus nutritionnelles, vitamines et minéraux étant principalement contenus dans la peau.

Pour plus d'efficacité, vous pouvez ajouter du bicarbonate de soude à votre eau de rinçage et nettoyer la peau de vos fruits et légumes avec une brosse à légumes écolo.

Selon l'EWG, la meilleure solution reste de varier son alimentation, de rincer tous les aliments et d'**acheter bio** dans la mesure du possible.

Pesticides et alimentation, quels risques ?

De récentes études réalisées cette fois-ci en France avaient déjà souligné que la moitié de nos fruits et légumes contenaient des résidus de pesticides, et même 10% dans des proportions supérieures aux normes légales. Le céleri, le poivron ou encore les pêches figuraient également parmi les aliments les plus pollués.

Les pesticides en 2010



En 2010, une étude sur les pesticides dans les aliments en Europe a un peu rassuré. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a publié un rapport sur les résidus de pesticides dans l'alimentation observés dans l'Union européenne. 96,5 % des échantillons analysés étaient **conformes** aux limites maximales de résidus de pesticides autorisés dans les produits alimentaires dans l'UE...

Encore trop utilisés en France (75000 tonnes / an), les pesticides sont non seulement toxiques pour l'environnement mais auraient également des répercussions sur notre santé, et ce, à des doses pourtant jugées « sans risque » par les industriels.

Différents pesticides ont été reconnus comme ayant des **effets toxiques sur l'homme**, tels que :

- des effets sur le système nerveux,
- des effets cancérogènes,
- des effets sur le système hormonal,
- irritations de la la peau, des yeux et des poumons.

La teneur en pesticides des fruits et légumes

La teneur en pesticides mesure la teneur en milligramme par kilo (mg/kg) la quantité de pesticides des différents fruits et légumes :

- **Salades** : jusqu'à 4.3 mg d'insecticides (acéphate) (limite de 0.02 mg/kg)
- **Persil** : 12.8 mg (fongicides) (limite de 5mg/kg)
- **Mandarine** : 0.17 mg d'insecticides (du fenthion)
- **Fraises** : elles contiennent parfois des fongicides (cyprodinil, 3.1 mg vs limite de 2 mg / bénomyl, 0,25mg vs une limite de 0.1 mg/kg)