

Taux de pesticides de 44 fruits et légumes

Voici la traduction française des résultats de l'étude réalisée par l'Environmental Working Group et disponible à l'adresse <http://www.foodnews.org>. Les fruits et légumes suivants sont les plus régulièrement consommés. L'étude ayant été réalisée aux États-Unis, ces résultats doivent-êtré très semblables à ceux que l'on pourrait observer au Québec.

CLASSEMENT	FRUIT OU LÉGUME	NOTE
1 (pire)	Pêches	100 (niveau le plus haut de pesticides)
2	Pommes	96
3	Poivrons doux	86
4	Céleris	85
5	Nectarines	84
6	Fraises	83
7	Cerises	75
8	Laitues	69
9	Raisins - Importés	68
10	Poires	65
11	Épinards	60
12	Pommes de terre	58
13	Carottes	57
14	Haricots verts	55
15	Piments forts	53
16	Concombres	52
17	Framboises	47
18	Prunes	46
19	Oranges	46
20	Raisins - É.U.	46
21	Choux-fleur	39
22	Mandarines	38
23	Champignons	37
24	Melons (cantaloups)	34
25	Citrons	31
26	Melons miel	31
27	Pamplemousses	31
28	Citrouilles	31
29	Tomates	30
30	Patates douces	30
31	Pastèques	25
32	Bleuets	24
33	Papayes	21
34	Aubergines	19
35	Brocolis	18
36	Choux	17
37	Bananes	16
38	Kiwis	14
39	Asperges	11
40	Pois (congelés)	11
41	Mangues	9
42	Ananas	7
43	Maïs sucrés (congelés)	2
44	Avocats	1
45 (moins pire)	Oignons	1 (niveau le plus faible de pesticides)

Pourquoi se soucier des pesticides?

Un consensus grandissant dans la communauté scientifique définit que de petites doses de pesticides et autres produits chimiques peuvent nuire et avoir des effets durables, particulièrement durant des périodes de vulnérabilité comme lors du développement fœtal ou encore durant l'enfance. Parce que les effets toxiques des pesticides sont inquiétants, imprécis ou encore complètement inconnus (jamais étudiés), il est sage pour les consommateurs de minimiser autant que possible leur exposition aux pesticides.

Laver et peler aide-il?

Presque toutes les données utilisées pour créer ces listes prennent en considération que les personnes lavent et préparent les aliments (par exemple les pommes sont lavées et les bananes sont pelées avant les tests). Bien que laver et rincer des produits frais peut réduire les quantités de certains pesticides, cela ne les éliminera pas. Peler réduit également le niveau d'exposition, mais il supprime également de nombreux nutriments contenus dans la peau. La meilleure solution est d'avoir un régime alimentaire varié, de laver ses fruits et légumes et de choisir des produits biologiques autant que possible afin de réduire l'exposition aux substances chimiques potentiellement nocives.

Comment ce guide a-t-il été créé?

Ce classement a été créé par des analystes de l'Environmental Working Group (EWG). Ils se sont basés sur les résultats de près de 43000 tests effectués et collectés entre 2000 et 2005 par le département de l'Agriculture et la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis.

EWG est un organisme à but non lucratif (États-Unis) spécialisé dans la recherche et visant à améliorer la santé publique et protéger l'environnement par la réduction de la pollution de l'air, de l'eau, et de l'alimentation. Pour plus d'informations, visitez <http://www.ewg.org>.

C'est quoi la différence?

Une simulation effectuée sur des milliers de personnes ayant des régimes alimentaires à faible et haute teneur en pesticides, démontre qu'il est possible de réduire de 90% son exposition aux pesticides en évitant les 12 produits les plus contaminés et en consommant à la place les 12 aliments les moins contaminés. Consommer les 12 fruits et légumes les plus contaminés expose une personne à environ 14 pesticides par jour, alors que consommer les 12 produits les moins contaminés expose une personne à moins de 2 pesticides par jour. Des comparaisons moins dramatiques produiront des résultats moins dramatiques, mais utiliser ce guide donnera sans aucun doute des moyens pour réduire son exposition aux pesticides.

Données complètes des résultats des tests

Classement (du pire au moins pire)	Denrée	Note combinée	Pourcentage d'échantillons testés contenant des pesticides détectables	Pourcentage d'échantillon s testés avec au moins 2 pesticides	Moyenne du nombre de pesticides trouvés dans un échantillon	Quantité moyenne (en ppm) de tous les pesticides trouvés	Nombre maximum de pesticides trouvés sur un échantillon	Nombre total de pesticides trouvés dans la marchandis e
1	Pêches	100	96.6%	86.6%	3.1	1.134	9	42
2	Pommes	96	93.6%	82.3%	2.8	0.894	9	50
3	Poivrons doux	86	81.5%	62.2%	2.4	0.138	11	64
4	Céleris	85	94.1%	79.8%	3.0	0.413	9	30
5	Nectarines	84	97.3%	85.3%	3.0	0.576	7	26
6	Fraises	83	92.3%	69.2%	2.3	0.799	8	38
7	Cerises	75	91.4%	75.8%	2.8	0.290	7	25
8	Laitues	69	68.2%	44.2%	1.7	0.142	9	57
9	Raisins - Importés	68	84.2%	53.2%	1.8	0.284	8	37
10	Poires	65	86.2%	45.7%	1.6	0.586	6	33
11	Épinards	60	70.0%	31.2%	1.1	1.240	6	24
12	Pommes de terre	58	81.0%	18.0%	1.0	1.655	4	18
13	Carottes	57	81.7%	48.3%	1.6	0.046	6	31
14	Haricots verts	55	67.6%	42.0%	1.4	0.199	6	35
15	Piments forts	53	55.0%	27.5%	1.0	0.290	6	51
16	Concombres	52	72.5%	31.7%	1.2	0.057	6	40
17	Framboises	47	47.9%	23.3%	0.9	0.906	6	21
18	Prunes	46	74.0%	27.1%	1.1	0.666	4	15
19	Oranges	46	85.1%	34.6%	1.3	0.100	4	18
20	Raisins - É.U.	46	60.5%	23.4%	0.9	0.104	7	31
21	Choux-fleur	39	84.6%	14.6%	1.0	0.004	5	15
22	Mandarines	38	66.7%	33.3%	1.2	0.375	3	4
23	Champignons	37	60.2%	22.3%	0.9	0.158	5	16
24	Melons (cantaloups)	34	53.3%	19.4%	0.8	0.026	4	25
25	Citrons	31	55.6%	10.0%	0.7	0.188	5	10
26	Melons miel	31	59.2%	14.2%	0.8	0.012	4	16
27	Pamplemousses	31	62.9%	15.2%	0.8	0.056	4	9
28	Citrouilles	31	41.3%	11.6%	0.6	0.017	5	26
29	Tomates	30	46.9%	13.5%	0.6	0.029	5	16
30	Patates douces	30	58.4%	10.0%	0.7	0.198	3	17
31	Pastèques	25	38.5%	13.2%	0.6	0.021	4	13
32	Bleuets	24	27.5%	10.0%	0.4	0.327	4	11
33	Papayes	21	23.5%	5.0%	0.3	0.053	4	19
34	Aubergines	19	23.4%	6.9%	0.3	0.013	4	15
35	Brocolis	18	28.1%	3.2%	0.3	0.004	3	19
36	Choux	17	17.9%	4.8%	0.2	0.121	3	18
37	Bananes	16	41.7%	2.0%	0.4	0.029	2	7
38	Kiwis	14	15.3%	3.4%	0.2	0.160	3	8
39	Asperges	11	6.7%	0.6%	0.1	0.026	2	19
40	Pois (congelés)	11	22.9%	2.3%	0.3	0.010	2	5
41	Mangues	9	7.1%	0.5%	0.1	0.057	2	13
42	Ananas	7	7.7%	0.6%	0.1	0.002	2	7
43	Maïs sucrés (congelés)	2	3.8%	0.0%	0.0	0.005	1	3
44	Avocats	1	1.4%	0.0%	0.0	0.001	1	2
45	Oignons	1	0.2%	0.0%	0.0	0.000	1	2

Note: la liste comporte 44 différents fruits et légumes mais les raisins sont cités deux fois (importés et É.U.).