



## Comment choisir son chargeur écologique ?

VOUS ETES ICI [Accueil](#) [Infos conseils](#)[Actualités écologiques](#) [Alimentation](#) Pesticides. Fruits et légumes les plus et moins pollués

## Alimentation

### Pesticides. Fruits et légumes les plus et moins pollués

03/2009

L'Environmental Working Group (EWG), une ONG environnementale basée à Washington sur la contenance en résidus de pesticides de **47 fruits et légumes**, basée sur 8700 analyses en 2007. A la suite de ces analyses, un classement des fruits et légumes les plus contaminés a été établi.

#### Des pesticides dans nos assiettes



La conclusion tirée par cette étude permet de mieux choisir (voir [ci-dessous](#)) et les risques d'exposition : une personne consommant les fruits et légumes les plus contaminés ingurgiterait en moyenne 10 fois plus de pesticides que celle qui choisit les fruits et légumes les moins contaminés.

Alors que manger les 15 fruits et légumes les moins contaminés permettrait de réduire 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. Il permet au consommateur de savoir quels fruits et légumes privilégier pour réduire la contamination de 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



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** diminue l'exposition mais retire aux aliments bon nombre de leurs vertus nutritionnelles principalement contenus dans la peau.

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

Selon l'EWG, la meilleure solution reste de varier son alimentation, de rincer tout dans la mesure du possible.

## Pesticides et alimentation, quels risques ?

De récentes études réalisées cette fois-ci en France avaient déjà souligné que les légumes contiennent des résidus de pesticides, et même 10% dans des proportions supérieures. 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 a été menée. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a pu constater que les pesticides dans l'alimentation observés dans l'Union européenne analysés étaient **conformes** aux limites maximales de résidus autorisées pour les produits alimentaires dans l'UE...

Encore trop utilisés en France (75000 tonnes / an), les pesticides sont non seulement très dangereux mais auraient également des répercussions sur notre santé, et ce, à des doses pour



Différents pesticides ont été reconnus comme ayant des **effets toxiques sur l'homme**

- 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 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 limite de 0.1 mg/kg )

\*

A lire également sur les pesticides dans l'alimentation:

- Le dossier [Alimentation Bio](#)
- [Quels sont les aliments les plus pollués](#)
- [30 000 substances chimiques surveillées](#)
- [Alimentation: les Français patagent](#)
- [Eviter les PCB dans l'alimentation](#)
- [Céréales: un petit-déjeuner risqué ?](#)
- [Puériculture. Des biberons toxiques ?](#)

J'aime

Sandrine Paga et 264 autres personnes aiment ça.

20 réponses à *Pesticides. Fruits et légumes les plus et moins pollués* [Donnez votre avis](#)



sourdinjoel dit :

16 mars 2009 à 1 h 43 min

Informations Boutique Troc, don, location, entraide...



je vous rapelle que dans la charte ecocert , enfin il me semble que tout produit issue de l'agriculture bio doit etre esclue tc nous avons en france la certification la plus drastique du monde en ce qui concerne « l'agribio » attention a ce qui est diff avez voulu dire par la

[Répondre](#)



*mina dit :*

17 mars 2009 à 20 h 41 min

ce sujet sur les pesticides dans les Fruits et légumes pollués est très intéressant

[Répondre](#)



*Marcault Claude dit :*

29 mars 2009 à 12 h 39 min

Un ingénieur agronome de l'INRA de Montpellier nous a, dans une conférence, informés que l'un des fruits les plus pollué enfermés dans des sacs de plastique avec une dose de pesticide qui dépasse toute norme.... et le tout macère jusqu'à pi Avez-vous eu quelque part confirmation de ce procédé.... et du résultat quelque peu inquiétant ?

[Répondre](#)



*Sylvie dit :*

23 avril 2009 à 11 h 17 min

Pourquoi la banane ne figure-t'elle pas dans votre classement ?

[Répondre](#)



*JMarie dit :*

2 juin 2009 à 10 h 50 min

Vous avez raison Sylvie, la banane figure en bonne place dans les aliments pollués mais il y a quelques progrès : lisez l'a JMarie

[http://www.consoglobe.com/ac-alimentation-bio\\_2286\\_banane-vraiment-bio-bientot.html](http://www.consoglobe.com/ac-alimentation-bio_2286_banane-vraiment-bio-bientot.html)

[Répondre](#)



*lemiere dit :*

30 juillet 2009 à 21 h 11 min

le bio est t-il vraiment Bio ?

n'y a t-il pas, quelques fois une question de rentabilité ?



*joel dit :*

1 juin 2011 à 11 h 59 min

Pour être sûr de ce que l'on mange, rien de plus simple, se rendre directement chez les petits producteurs



*PBOT dit :*

7 septembre 2009 à 20 h 56 min

En somme, vu le tableau des fruits et légumes plus haut, nous sommes condamnés à manger des cochonneries. Sauf si r utilisé pour l'alimentation Bio, ce qui n'est sûrement pas le cas du plus grand nombre. Les pouvoirs publics sont en partie assiettes et de nos corps. C'est beau de lutter contre le cancer mais ce serait aussi efficace d'interdire ces substances. D légumes ne se conservent pas. Je viens de jeter un sac de carottes achetées il y a 3 jours. Tout n'est qu'une histoire de c ceux qui en veulent à notre porte monnaie et à notre santé à tous les niveaux. Que font les pouvoirs publics ? Et que fait ré autorisant ces produits toxiques ?

[Répondre](#)



*benoit dit :*

12 décembre 2009 à 12 h 54 min

(les industriels de l'alimentation) stop. j'espère seulement qu'un jour viendra où les consommateurs prendront conscience (protéger leur sante) et d'arrêter d'engraisser ces profiteurs. des emplois peuvent être créer .population réveillez-vous ava

[Répondre](#)



*Citadelle dit :*

7 février 2010 à 8 h 50 min

j'ai une maman de 102 ans elle a bien vieilli car elle a toujours mangé sain. La population vieillit mais c'est une population sain. Je pense qu'il n'en sera pas de même pour les générations à venir. On trouve des enfants intoxiqués par les pesticides et la pollution. Je suis inquiète pour mes petits-enfants.

[Répondre](#)



*Mia dit :*

13 mai 2010 à 16 h 49 min

Je suis un peu surprise par le manque de précision de votre article et l'amalgame que vous faites entre le résultats de l'ét en France. L'étude dont vous parlez a été menée sur quels pays ? Enfin vous oubliez de mentionner qu'en France les cor (imposés par la réglementation et le ministère mais aussi par la grande distribution) et qu'une grosse partie des producteu analyses de résidus qui garantissent des fruits sains et surs. Par contre des produits totalement interdits à la production e commercialisation de ces produits ne se fait sans aucune mention en magasin → elle n'est pas là l'aberration plutôt ?

[Répondre](#)



Le classement notifie les fruits et légumes sans parler des produits bio qui eux (heureusement ne contiennent pas de pesticides) les supermarchés du monde en clair ! Le bio n'est pas forcément plus cher que les produits habituels. Au lieu d'acheter un kilo d'acheter des cerises en provenance de je ne sais où, attendez la bonne saison et prenez-en des bio.

Une pomme, une nectarine, une petite grappe de raisin... cela ne coûte pas très cher. Pas besoin de faire des excès. J'ai longtemps, mais aucun chips ou « cochonneries » de ce genre n'entrent à la maison. Le gain pour la santé et le porte-feu Nous faisons attention à ce que nous mangeons et je ne sais pas s'il y a un rapport ou non (je ne suis pas scientifique ni médecin) atteinte de sclérose en plaques et elle n'évolue pas aussi violemment qu'on aurait pu le penser à un moment. Je ne dis pas que Nous avons donné priorité à l'alimentation et non au matériel.

Pour ceux qui ont un petit jardin, tentez de planter des fruitiers. Des framboisiers, des fraisiers, des mûriers... petits, ils réutilisent un terrain raisonnable (nous avons 2-3 ares de terrain) et avons 1 cerisier, 1 poirier, 1 mirabelier, un vieux pommier et 3 pruniers mirabelier datent de cette année, car nous avons dû couper les anciens, trop vieux et trop malades.

Si vous avez un peu de temps, créez-vous un petit potager. Même sur un balcon ou une terrasse. Les courgettes poussent vite. Jamie Oliver expliquait dans un de ces livres comment faire pousser des pommes de terre sur une terrasse ! Prenez un sac de terre, enfoncez-y une pomme de terre à repiquer. Arrosez. Attendez que cela pousse ;o))

Il est possible de bien manger. Ma mère gagne 800 euros par mois, elle se nourrit de bons produits, elle cultive elle-même. Pourtant il est très petit (jardin d'appart social). Quand on veut, on peut ;o)

[Répondre](#)



*petitmix dit :*

25 juillet 2010 à 20 h 10 min

J'ai lu qu'au sujet des pesticides, il y a encore pire que ce que vous décrivez : le trafic de (faux) pesticides : des pesticides interdits à des agriculteurs véreux. Des pesticides encore plus dangereux que les pesticides légaux ; auriez vous d'autres conseils ? merci

[Répondre](#)



*luyton dit :*

27 décembre 2010 à 12 h 46 min

Y a-t-il des appareils de mesure qui détectent les pesticides et les métaux lourds quand on va faire son marché ??

[Répondre](#)



*maguy dit :*

29 avril 2011 à 13 h 11 min

J'ai lu dans un bouquin sur les produits bio que il arrive (rarement) qu'il reste des traces ou résidus de pesticides au-delà de l'étude italienne de 2002 on aurait trouvé des traces de roténone dans de l'huile d'olive bio, avec un taux de contamination de 10 fois la limite autorisée.

... encore un point qui va dans votre sens

[Répondre](#)

Informations   Boutique   Troc, don, location, entraide...



> Les infos développement durable

[Tous les articles](#) | [Qui sommes nous ?](#) | [Nos valeurs](#) | [La communauté consoGlobe](#) | [Contact](#) | [FAQ](#) | [Conditions générales](#) | [Dans les médias](#) | [Recrutement](#) | [Newsletter](#) | [Plan du site](#) | [Belgique](#) | [Top recherches](#)

### Les autres services de consoGlobe

[Couches lavables](#) | [Luminothérapie](#) | [Recyclage](#) | [Jardinage écologique](#) | [Consommation durable](#) | [Produits bio](#) | [Boutique bio](#) | [Gouter bio](#) | [Alimentation bio](#) | [Amap](#) | [Ovetto](#) | [Noix de lavage](#) | [Chargeur solaire](#) | [Bicarbonate de soude](#) | [Rentrée écolo](#) | [Coton bio](#) | [Boule de lavage](#) | [Economiseurs d'eau](#) | [Beauté santé bio](#) | [Ordinateur reconditionné](#) | [Troc - échange dvd, cd, jeux vidéo](#) | [Location entre particuliers](#) | [Donne objet, dons d'objets](#) | [Petites annonces gratuites](#) | [Recette de cuisine](#) | [Les guides d'achat](#)