

Utilisés pour lutter contre les organismes nuisibles, aussi bien par les particuliers que par les agriculteurs, **on retrouve logiquement des traces de pesticides dans les aliments.**

En effet, plus de **50% des fruits, légumes et céréales consommés en France contiennent des résidus de pesticides.** 7% des échantillons dépassant même les Limites Maximales en Résidus.

Outre les pesticides dont il est ici question, **le PCB, le chlordecone, le mercure, l'aluminium, les mycotoxines, de l'acrylamide, du cadmium...** peuvent se trouver dans certains aliments.

Et leur consommation peut entraîner des effets toxiques sur l'homme, tels que :

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



Le saviez-vous?

Avec plus de 60.000 tonnes utilisées chaque année, la France est le premier utilisateur européen de pesticides. Elle est le troisième au monde, derrière les Etats-Unis et le Japon.

Que faire pour lutter contre les pesticides ?

Pour les fruits pelables comme l'orange ou les bananes, on peut retirer les pesticides car ceux-ci se trouvent en majorité dans la peau. On peut donc, en épluchant les fruits, éliminer une grosse partie des pesticides.












Il faut privilégier le bio sur les fruits qu'on ne peut pas peler ou qu'il vaut mieux ne pas peler pour garder les vitamines : c'est-à-dire : pommes, poires, pêches, framboise, raisin...





Autre conseil pour éviter d'ingérer trop de pesticides : **privilégier les fruits et légumes de saison**, si possible de provenance locale.



Pesticides : les fruits et légumes les
plus contaminés

1		Pommes	6		Pêches
2		Fraises	7		Concombre
3		Raisin	8		Tomates cerises
4		Céleri	9		Piments
5		Poivron	10		Pommes de terre

Pesticides : les fruits et légumes les
moins contaminés

1		Avocat	6		Kiwi
2		Ananas	7		Aubergine
3		Mangue	8		Pastèque
4		Asperge	9		Brocoli
5		Petits pois	10		Patate douce

Élevage de poissons, antibiotiques et pesticides :

70 % des poissons consommés par les Français viennent de Norvège, de Corée ou du Vietnam. Or, le saumon norvégien est victime des attaques du dévastateur pou de mer. Pour contrer ce parasite, **les éleveurs utilisent du diflubenzuron**, un pesticide qui serait non seulement dangereux pour l'environnement mais aussi toxique pour les poissons.



Poissons gras Teneur en lipides totaux > 2%	Poissons maigres Teneur en lipides totaux < 2%
Saumon, Sardine, Maquereau, Hareng, Truite fumée, Rouget, Anchois, Pilchard, Bar, Truite, Dorade, Turbot, Eperlan, Brochet, Flétan	Thon en conserve, Colin ou lieu Cabillaud, Merlan, Soie, Julienne, Raie, Merlu, Baudroie ou Lotte, Plie ou Carrelet, Limande

Les poissons sont également particulièrement touchés par les PCB. Pour limiter l'ingestion de PCB, il est conseillé **d'alterner la consommation de poissons gras** (sardine, saumon, maquereau...) **et maigres** (sole, cabillaud, thon, colin...), ces derniers ayant une teneur en PCB nettement inférieure.

La pollution au mercure est également très préoccupante aussi bien au niveau environnemental que sanitaire.

Les gros poissons situés en fin de chaîne alimentaire, comme le thon, l'espadon, la dorade, le brochet ou le requin sont particulièrement touchés.

Afin de limiter l'ingestion du mercure, il faut donc privilégier les petits poissons (maquereau, sardine, anchois...). Il est également recommandé de ne pas consommer de thon plus d'une fois par semaine.

Enfin, **les femmes enceintes et les enfants** sont invités à réduire leur consommation de poisson.

