

'Dirty dozen' liste de l'EWG

Liste de la douzaine sale de 2021 du groupe de travail sur l'environnement

L'Environmental Working Group (EWG) est une organisation largement connue qui possède un guide éminent sur les pesticides et les produits. Plus précisément, le groupe recueille les données des tests menés par le département américain de l'Agriculture (USDA), puis classe les produits dans une liste intitulée « Dirty Dozen », qui classe les douze principaux produits



contenant le plus de résidus de pesticides, ou « Clean Fifteen », qui classe quinze produits, qui sont contaminés par le moins de résidus de pesticides.

L'USDA effectue des tests sur des échantillons de produits pour voir leur niveau de résidus de pesticides après qu'ils ont été lavés et, le cas échéant, pelés. Malgré la préparation de ces légumes et fruits, il reste des traces de résidus de pesticides. C'est une fausse idée courante, que si les légumes et les fruits sont lavés et pelés, les résidus de pesticides disparaîtront dans les égouts avec l'eau. L'EWG prouve que ce n'est pas le cas et qu'en fait, la préparation de nos produits ne fait pas grand-chose pour éliminer les résidus de pesticides.

L'EWG a récemment publié sa liste 2021 Dirty Dozen, et cette année, les fraises, les épinards et le chou frisé - avec quelques autres produits qui seront révélés sous peu - sont répertoriés en haut de la liste. Le classement de cette année est similaire à la liste des Dirty Dozen 2020, à quelques différences près, les choux et les feuilles de moutarde ont rejoint le chou frisé au troisième rang de la liste. Parmi les autres changements, citons les pêches et les cerises, qui ont été classées par la suite aux septième et huitième rang sur la liste 2020, ont maintenant été inversées; l'introduction - le EWG a déclaré que c'était la première fois - que les poivrons et les piments forts sont dans la liste 2021; et le départ des pommes de terre de la douzième place.

1. Fraises
2. Épinards
3. Chou frisé, chou vert et feuilles de moutarde
4. Nectarines
5. Pommes
6. Raisins
7. Cerises
8. Pêches
9. Poires
10. Poivrons et piments forts
11. Céleri
12. Tomates

Comparativement, et sur une bonne note, la liste 2021 Clean Fifteen contient les produits suivants:

1. Avocats
2. Maïs sucré
3. Ananas
4. Oignons
5. Papaye
6. Petits pois (surgelés)
7. Aubergine
8. Asperges
9. Brocoli
10. Chou
11. Kiwi



- 12. Chou-fleur
- 13. Champignons
- 14. Melon miel
- 15. Cantaloup

Ces listes sont créées pour aider à tenir le public informé de son exposition potentielle aux pesticides, ce qui permet ensuite de faire des choix alimentaires meilleurs et plus sains.

Dans un communiqué, le toxicologue de l'EWG Thomas Galligan a déclaré qu'ils « exhortent les consommateurs préoccupés par leur consommation de pesticides à envisager, dans la mesure du possible, d'acheter des versions biologiques des aliments de l'EWG's Dirty Dozen, ou des produits conventionnels de notre liste Clean Fifteen. »

C'est le conseil que recommande également l'ASEQ-EHAQ. Restez à l'écart de la douzaine sale en optant pour leurs versions biologiques, et soyez toujours conscient de ce que vous mangez et de la façon dont ça été cultivé. Essayez de manger bio autant que possible - que ce soit sur la liste ou non. Faites des aliments biologiques votre priorité - en tant que mesure de santé importante. Consommez des légumes biologiques cultivés localement et congelez-les ou faites des conserves pour l'hiver.

Joyeux printemps de la part de l'ASEQ-EHAQ!