



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Juillet 2022

Victoria Prentice-Funk

Manger sainement : Conseils pour éviter les produits chimiques dans votre alimentation

Selon l'[Environmental Working Group \(EWG\)](#), de nombreux scientifiques et défenseurs de la santé publique pensent qu'un certain nombre de problèmes de plus en plus courants qui touchent les enfants, notamment l'autisme, le TDAH, le faible poids à la naissance, l'accouchement précoce, l'asthme, l'infertilité, le diabète et le cancer, sont liés à l'exposition à des produits chimiques toxiques et à des pesticides (Vogt et al., 2012). Sans parler de la liste interminable de problèmes de santé chroniques, dont la sensibilité chimique multiple (SCM/MCS).

D'après les données alimentaires autodéclarées, les aliments les plus exposés aux pesticides dans une étude américaine de 2011 étaient les tomates, les pêches, les pommes, les poivrons, les raisins, la laitue, le brocoli, les fraises, les épinards, les poires, les haricots verts, le céleri et les produits laitiers (Vogt et al., 2012). Qui plus est, l'étude a montré que les enfants d'âge préscolaire avaient des apports estimés significativement plus élevés de 6 des 11 composés par rapport aux enfants d'âge scolaire.

Que signifie tout cela ? On nous apprend que les légumes et les fruits sont ce qu'il y a de mieux pour nous et cela reste vrai, mais la façon dont nous les achetons et les mangeons doit être revue. J'ai donc rassemblé trois conseils qui réduisent considérablement les risques d'exposition aux produits chimiques dans votre alimentation :

1. Biologique ! Biologique ! Biologique !

C'est une règle simple : si vous mangez la peau ou l'écorce d'un fruit, achetez-le bio. C'est aussi simple que cela. Ce conseil s'applique à de nombreux aliments figurant sur

la "Dirty
514-332-4320

bureau@aseq-ehaq.ca
office@aseq-ehaq.ca





Dozen : Foods You Should Always Buy Organic List ", notamment : les pommes, les baies, les pêches, les tomates, les raisins, les courges, les concombres, les haricots verts, les épinards et la laitue (Group, s.d.). Puisque la densité nutritionnelle de ces aliments est si élevée, pourquoi en gâcher les avantages pour la santé en choisissant ceux qui ont été pulvérisés avec des produits chimiques ? De plus, en ce qui concerne les produits laitiers, ce qui va dans la vache se retrouve dans le lait. Ainsi, en choisissant des produits biologiques, vous pouvez être sûr que les

« vaches biologiques » utilisées pour la traite ont été nourries avec des céréales et des herbes cultivées sans engrais, herbicides ou pesticides synthétiques.

2. Consommez moins de viande, de produits laitiers et de poisson.

Les polluants organiques persistants (POP) les plus nombreux se trouvent dans la viande, les produits laitiers et le poisson. Les POP sont des produits chimiques organiques (à base de carbone) - produits et sous-produits des processus industriels humains - qui ne se décomposent pas, ni chimiquement ni biologiquement, dans l'environnement (Guo et al., 2019). Ils sont persistants, ce qui signifie qu'on peut les retrouver dans l'environnement pendant des décennies, voire des siècles.

Non seulement les POP restent dans l'environnement, mais ils ont aussi tendance à s'accumuler dans les tissus adipeux des animaux et des humains et ont été trouvés dans les tissus mammaires humains, le poisson, la viande et les produits laitiers dans le monde entier.

Si vous ne voulez pas éliminer complètement ces aliments, retirez autant que possible la graisse et la peau lorsque vous mangez de la viande et du poisson, car c'est là que se concentrent les POP.

3. Évitez les aliments transformés.

Rangez les chips. Jetez les biscuits. Vous l'avez déjà entendu : évitez les aliments riches en glucides et hautement transformés. En effet, ces aliments sont plus susceptibles de contenir de « l'acrylamide » (Canada, 2002). Selon [l'Organisation mondiale de la santé](#), « l'acrylamide est un produit chimique utilisé pour fabriquer des matériaux en polyacrylamide, ainsi que des colles, du papier et des cosmétiques. L'acrylamide est



également utilisé dans la construction de fondations de barrages et de tunnels, et semble être produit dans certains aliments préparés à haute température. L'acrylamide est connu pour provoquer le cancer chez les animaux. De plus, certaines doses d'acrylamide sont toxiques pour le système nerveux des animaux et des humains » (*Additional Research on Acrylamide in Food Essential, Scientists Declare*, n.d.).

D'où la question suivante : *pourquoi un produit chimique utilisé dans la construction des fondations des barrages et des tunnels se retrouve-t-il dans nos aliments ?* La réponse est qu'il semble être produit naturellement dans certains aliments qui ont été cuits ou traités à haute température et que les niveaux semblent augmenter avec la durée du chauffage. Les niveaux les plus élevés trouvés jusqu'à présent l'ont été dans les aliments riches en amidon (pommes de terre et produits céréaliers).

Bibliographie

Des recherches supplémentaires sur l'acrylamide dans les aliments sont essentielles, déclarent les scientifiques.. (s.d.). Consulté le 16 mars 2022, à l'adresse <https://www.who.int/news/item/27-06-2002-additional-research-on-acrylamide-in-food-essential-scientists-declare>.

Canada, H. (2002, 11 septembre). *Acrylamide et aliments* [Fiches d'information ; avis]. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/food-processing-induced-chemicals/acrylamide/acrylamide-food-food-safety.html>

Group, E. W. (s.d.). *Dirty Dozen™ Fruits et légumes contenant le plus de pesticides*. Consulté le 16 mars 2022, à l'adresse <https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php>.

Guo, W., Pan, B., Sakkiah, S., Yavas, G., Ge, W., Zou, W., Tong, W. et Hong, H. (2019). Les polluants organiques persistants dans les aliments : Sources de contamination, effets sur la santé et méthodes de détection. *Journal international de la recherche*



environnementale et de la santé publique., 16(22), 4361.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16224361>

Vogt, R., Bennett, D., Cassady, D., Frost, J., Ritz, B. et Hertz-Picciotto, I. (2012). Effets sur la santé cancéreux et non cancéreux de l'exposition aux contaminants alimentaires pour les enfants et les adultes en Californie : A risk assessment. *Santé environnementale*, 11(1), 83. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-11-83>