



Quelle est la meilleure méthode pour laver les fruits et légumes ?

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, DT. P., DIÉTÉTISTE NUTRITIONNISTE CONSULTANTE ET PORTE-PAROLE DE LA CAMPAGNE « J'AIME 5 À 10 PORTIONS PAR JOUR » EN COLLABORATION AVEC JANI CHESEAU, NUTRITIONNISTE STAGIAIRE, M. SC. www.saveursnutrition.com

Contrairement à certaines idées-reçues, les fruits et légumes vendus au Canada ne sont pas « bourrés » de pesticides (herbicides, fongicides, insecticides). Selon des analyses effectuées en 2004-2005 par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), seulement 0,2% des fruits et légumes excédaient les seuils sécuritaires sous lesquels les autorités sanitaires estiment que les pesticides n'ont pas d'effet nocif sur la santé. Et qu'en est-il des produits importés? Bonne nouvelle : sur 25000 échantillons analysés, seulement 0,6% excédait les limites permises.

Solutions nettoyantes pour fruits et légumes

Malgré qu'il existe sur le marché des savons spécialement conçus pour laver les fruits et légumes, ces derniers **ne semblent pas plus efficaces qu'un bon lavage à l'eau courante**. D'ailleurs, à ce sujet, l'ACIA **déconseille l'usage de ces savons** puisqu'ils peuvent laisser des résidus sur les aliments. Tant mieux, c'est plus économique ainsi!

Les pesticides et le cancer

Selon la Société canadienne du cancer, la recherche actuelle n'a pas démontré de différence, au niveau des avantages pour la santé, entre les légumes et les fruits cultivés de manière biologique et

ceux cultivés selon des méthodes ayant recours aux pesticides. Par conséquent, elle nous encourage à **laver avec soin tous nos fruits et légumes et à en consommer de 5 à 10 portions chaque jour**. Cela dit, les avantages pour la santé de consommer des fruits et légumes ont été démontrés à maintes reprises, dépassant largement les inconvénients reliés aux résidus de pesticides.

Remettez vos pendules à l'heure!

Il existe plusieurs idées-reçues quant aux façons de réduire les résidus de pesticides sur les fruits et légumes. Faites le point sur quelques-unes d'entre elles :

MYTHE OU RÉALITÉ ?

1. Laver les fruits et légumes sous l'eau chaude permet d'éliminer plus de pesticides ;
2. Nul besoin de laver les fruits et légumes possédant une pelure ou une écorce épaisse non comestible (ex. : melons, courges, agrumes);
3. La meilleure façon de laver les petits fruits consiste à les faire tremper dans l'eau.

Réponses

1. *Mythe*. De plus, cette méthode offre le désavantage de ramollir la texture des

fruits et légumes et de détruire certaines vitamines comme la vitamine C.

2. *Mythe*. Il est important de nettoyer les agrumes et les melons avant de les trancher car la lame du couteau peut transmettre des bactéries de la pelure à la chair. Pour ce faire, utilisez une brosse à légumes, sous l'eau froide. Cette technique est d'autant plus importante pour l'extraction du zeste des agrumes puisque leur peau poreuse absorbe plus facilement les substances vaporisées. Il en est de même pour les légumes à la pelure épaisse tels que les carottes et les pommes de terre.

3. *Mythe*. Cette technique risque d'entraîner la perte de plusieurs vitamines dites hydrosolubles (ex. : vitamines B et C). De plus, le contenant servant à faire tremper les petits fruits peut parfois être une source de contamination croisée tel qu'un lavabo mal nettoyé. Pour les laver, passez-les plutôt brièvement sous un filet d'eau froide.

Pour faire le point sur d'autres croyances alimentaires, consultez le livre *Manger des bananes attire les moustiques et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation*, Julie DesGroseilliers, Éditions La Presse. ■

Pour des idées et conseils, visitez le site web de l'**Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)** au www.aqdf.ca

J'aime
5 à 10 portions par jour

