

les "Dirty Dozen"

par l'EWG

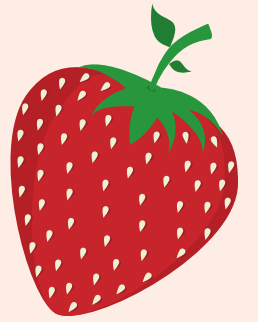


Les "Dirty Dozen" c'est quoi?

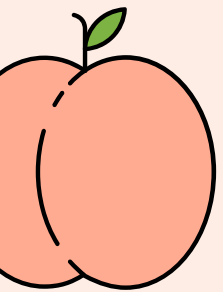
Une ONG américaine, "Environmental Working Group : EWG" livre chaque année depuis plus de 15 ans sa liste des 12 aliments non biologiques contenant les plus fortes quantités de pesticides.

Cela permet d'avoir une référence lorsque l'on fait nos courses, sur les 12 aliments à privilégier en qualité Biologique.

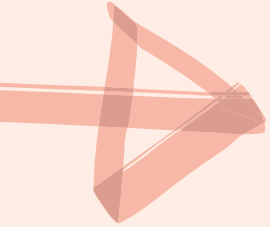
Dirty dozen 2022



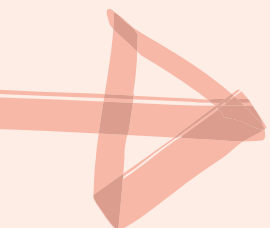
1. Les fraises
2. Les épinards
3. Le chou Kale et feuilles de moutarde
4. Les nectarines
5. Les pommes
6. Le raisin
7. Les cerises
8. Les pêche
9. Les poires
10. Les poivrons et les piments
11. Le céleri
12. Les tomates



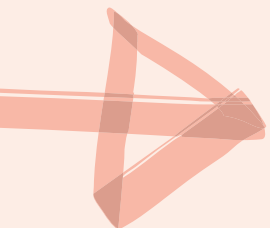
Pourquoi c'est important?



Les pesticides peuvent avoir de graves conséquences sur l'organisme, comme provoquer l'infertilité masculine, des cancers, mais aussi atteindre gravement les fœtus.



Les pesticides en nombre peuvent provoquer des avortements spontanés ou de graves malformations fœtales.



Ils peuvent également avoir un rôle dans les allergies, un rôle neurotoxique, ou dans la dégradation de certains organes émonctoires (foie, rein, poumon)

Les clean fifteen

Toute aussi importante, la liste des fruits et légumes dans lesquels la quantité de pesticides est très faible est :

- 
1. Avocat
 2. Maïs
 3. Ananas
 4. Oignon
 5. Papaye
 6. Petit pois
 7. Asperges
 8. Melon miel
 9. Melon (normal)
 10. Chou
 11. Kiwi
 12. Champignons
 13. Mangue
 14. Pastèque
 15. Patate douce