

Une pomme par jour peut vous tuer ! Vraiment ?

“Une pomme par jour vous éloigne du médecin pour toujours”

Qui ne connaît pas ce célèbre adage ? Est-ce qu'une pomme par jour nous éloigne réellement du médecin ? Tout le monde se rend bien compte que ce n'est pas une simple pomme, bien qu'elle possède une foule d'antioxydants, de fibres, de vitamines et de micronutriments, qui nous maintiendra en parfaite santé !

Même si vous prenez une pomme par jour, mais qu'à côté **vous mangez tous les jours au fast-food, vous regardez pendant 4 heures la télévision et que la seule activité sportive dont vous faites preuve est le « clic » de votre souris d'ordinateur**

...Alors là, vous risquez fort bien de voir votre médecin assez régulièrement !

La réalité biologique derrière le dicton

Manger une pomme par jour n'est pas dénué de sens. Au-delà de cette malheureuse petite pomme, ce dicton se base plutôt sur un mode de vie sain et équilibré. Manger une pomme par jour signifie manger des fruits, des légumes, du bon quoi !

De nos jours, avoir une alimentation équilibrée est un passage obligatoire pour être en bonne santé. La détérioration de l'état de santé de la population est accablante. On doit plutôt orienter son **régime alimentaire vers des légumes et des fruits frais**, des poissons et des viandes maigres, etc.

Des fruits frais bons pour la santé ?

Les fruits sont des aliments-clés pour une alimentation équilibrée. Manger des fruits est bon pour la santé, mais qu'en est-il des fruits contaminés par des pesticides ou engrais chimique ?

La culture des fruits est largement contaminée par une grande (très grande) quantité de pesticides. “La révolution verte” a permis notamment (ou plutôt forcé) à des agriculteurs de produire plus grâce à des intrants qui éliminent mouches, limaces, cochenilles, mais également virus végétaux et autres.

Tous ces pesticides qui arrosent nos fruits (et légumes) se déposent sur les peaux, mais pénètrent également dans le fruit : on parle de pesticides systémiques. S'il est plutôt facile et aisé de laver ou rincer un fruit pour limiter la consommation des pesticides superficiels, il est plus délicat d'enlever ceux présents dans la chair (c'est impossible !).

“Une pomme par jour vous rapproche du cimetière pour toujours !”

Vous devez maintenant vous doutez où je veux en venir. Je vais vous donner la liste des fruits et légumes qui contiennent le plus, et le moins de pesticides dans leur chair (c'est-à-dire lavés et rincés).

Les fruits et les légumes les plus contaminés

Voici la liste des 6 fruits les plus contaminés, le n°1 étant le plus contaminé de tous (1) :

1. **Les pommes !**
2. **Les pêches**
3. **Les fraises**
4. **Les nectarines**
5. **Les raisins**
6. **Les myrtilles**

Et voici la liste des 6 légumes les plus « arrosés » par l'industrie chimique :

1. **Le céleri**
2. **Les poivrons**



3. **Les épinards**
4. **La laitue**
5. **Les concombres**
6. **Les pommes de terre**

On remarque que la fameuse pomme censée nous tenir éloigné du médecin peut en fait nous en rapprocher. **Il est fortement conseillé de consommer ces fruits sous le label « biologique » ou 'organic' en anglais.** Il en va de même pour les légumes. Exception pour la pomme de terre qui ne sert absolument à rien dans notre alimentation. Elle possède un index glycémique trop élevé, elle participe à l'élévation dangereuse de la glycémie et s'implique dans les maladies liées à l'obésité et au diabète.

Les fruits et légumes les moins contaminés

Les 7 fruits les moins contaminés, le n°1 étant le moins contaminé de tous :

1. **L'ananas**
2. **L'avocat**
3. **La mangue**
4. **Le kiwi**
5. **Le melon**
6. **Le pamplemousse**
7. **La pastèque**

Les 8 légumes les moins contaminés :

1. **Les oignons**
2. **Le maïs**
3. **Le chou**
4. **Les petits pois**
5. **Les asperges**
6. **Les aubergines**
7. **Les patates douces**
8. **Les champignons**

Vous pouvez abuser de ces fruits et légumes pauvres en pesticides. Toutefois attention au maïs hautement transgénique et aux patates douces très riche en amidon, et donc sur le même banc des accusés que sa cousine la pomme de terre.

Bien évidemment, la présence de pesticides dans les fruits et les légumes ne doit pas être un prétexte pour ne plus en consommer. Au contraire, il faut composer avec les dérives de la société et jongler avec les produits "bio" pour toujours avoir un apport varié et complet de fruits et de légumes.

Bon appétit !

LA POMME

Malus domestica

