Est-il encore possible de manger sain ?

Vous mangez les 5 fruits et légumes par jour, limitez les aliments industriels trop gras, trop salés et trop sucrés dans un souci d'équilibre alimentaire ? Alors, vous allez devoir ouvrir l'œil : « fruits et légumes » ne signifient pas nécessairement « produits de qualité » et « alimentation saine ».

La Fédération Française des Diabétiques et l'Institut National de la Consommation ont joint leurs efforts pour faire la lumière sur les quantités de pesticides et la qualité nutritionnelle de près de 134 produits analysés répartis en 8 grandes familles : haricots verts, petits pois, champignons, tomates, carottes, abricots, ananas, framboises. Les résultats sont surprenants :

- des pesticides pourtant interdits, car identifiés comme perturbateurs endocriniens sont présents dans près de 9 échantillons sur 134,
- la qualité nutritionnelle est meilleure dans les « fruits et légumes conventionnels » surgelés bien qu'ils contiennent plus de résidus de pesticides.

Et si on déculpabilisait les personnes diabétiques ?

Ce que nous mangeons, ce que nous respirons, ce que nous buvons, ce que nous faisons influe sur l'expression de nos gènes. C'est ce que nous apprend l'épigénétique. Malgré de nombreuses incertitudes, il est néanmoins admis que les origines du diabète de type 2 et éventuellement le type 1, proviennent d'interactions entre les gènes et l'environnement. Parmi, les éléments susceptibles de modifier nos gènes, il y a les perturbateurs endocriniens. Pourtant interdits, certains pesticides, herbicides, fongicides, demeurent présents dans certains produits :

- 2,6-Dichlorobenzamide présent dans des haricots verts
- Carbendazime présent dans des haricots verts, petits pois, abricots
- Diflubenzuron présent dans des champignons
- Iprodione présent dans des framboises et des haricots verts
- Linuron présent dans des carottes

Manger « bio » : la solution à tous nos problèmes ?

Dans l'étude réalisée, il est démontré que les produits biologiques congelés, en conserve ou frais n'ont pas ou peu de pesticides. Cette solution serait donc idéale pour se prémunir d'une maladie chronique comme le diabète.

Néanmoins, les fruits et légumes biologiques représentent un surcoût pour les ménages de 79% (*étude UFC que Choisir*). Or, le diabète touche particulièrement les plus défavorisés. Nous ne pouvons plus aujourd'hui affirmer que l'alimentation biologique est une solution, notamment pour les personnes les plus vulnérables socio-économiquement.

En effet, il ne faudrait donc pas que l'alimentation, marqueur social aujourd'hui, devienne demain une fracture « médicale ».

Un sujet émergent dans les Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques

Le sujet des perturbateurs endocriniens est revenu à plusieurs reprises dans les échanges des dispositifs des Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques. L'étude menée en collaboration avec l'INC confirme l'urgence de cette problématique. Retrouvez les solutions et les propositions de la Fédération à l'issue des Etats

Généraux du Diabète et des Diabétiques à partir de novembre 2018.

Crédit photo : qwartm © Fotolia

A lire aussi :

Fruits et légumes : comment les choisir et les consommer ?