

Résidus de pesticides dans le quinoa bio

TEST Les graines de quinoa sont considérées comme particulièrement bonnes pour la santé. Nous avons fait tester douze produits pour vérifier s'ils contenaient des pesticides. C'est le cas de plusieurs d'entre eux. *Julia Wyss / chp*



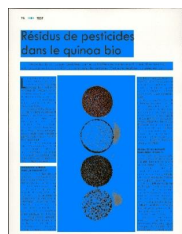
Le quinoa est particulièrement apprécié des végétariens et des végétariens: ses petites graines contiennent beaucoup de protéines et également du magnésium, du fer et de précieux acides aminés. Les producteurs le cultivent principalement dans les montagnes de Bolivie et du Pérou.

L'analyse des échantillons réalisée par *Ma Santé* montre que de nombreux produits contiennent des résidus de pesticides. Sur douze quinoas, cinq étaient contaminés – bien que faiblement (*voir tableau*). Tous les produits contenant des substances nocives proviennent de Bolivie – quatre d'entre eux sont pourtant des produits biologiques.

Le laboratoire spécialisé que nous avons mandaté a testé la présence de plus de 600 pesticides, notamment des désherbants, ainsi que des métaux lourds et des toxines issues de moisissure (*lire «Les critères du test»*).

INSECTICIDE INTERDIT DANS UN PRODUIT BIO

Le quinoa bio d'Alnatura s'est révélé être le plus chargé en pesticides, à hauteur de 49 microgrammes par kilo. Le laboratoire y a même détecté un insecticide interdit en Suisse depuis le mois de juillet, le chlorpyrifos. Des expériences sur les animaux ont



montré que ce produit peut endommager le cerveau des fœtus. Cette substance est également toxique pour les oiseaux, les poissons, les abeilles et les bourdons. Quatre produits bio (Leib und Gut, Swipala, Coop Naturaplan et Alnatura) et un conventionnel (Zwicky) contenaient de la cyperméthrine. Cet insecticide est principalement utilisé contre des parasites tels que les vers de terre et les pucerons. Il met également en danger les abeilles et la vie aquatique. Des indices suggèrent que cette substance s'accumule de plus en plus dans l'environnement.

Tous les produits à base de quinoa examinés présentaient de faibles résidus de cadmium, et, dans certains cas, de plomb. Ces deux métaux lourds toxiques sont naturellement présents dans le sol. À cela s'ajoutent des quantités non négligeables dues aux gaz d'échappement et aux engrais. Ils s'y accumulent ou s'infiltrent dans les eaux souterraines. Les quantités détectées étaient heureusement très faibles et ne justifiaient pas de baisser la note des produits concernés.

TRACES DE MOISSURES DANS TROIS PRODUITS

Le laboratoire a détecté des traces de moisissures dans trois produits.

Cela arrive lorsque le quinoa n'est pas correctement séché ou qu'il est stocké dans un endroit trop humide. Les valeurs mesurées étaient heureusement très faibles et les produits concernés n'ont pas perdu de point là non plus.

Tous les fabricants soulignent que les quantités de résidus que nous avons mesurées sont bien inférieures aux limites légales. Le quinoa est constamment soumis à des contrôles stricts, dont certains ont déjà lieu dans le pays d'origine. La Migros et Swipala pensent que les pesticides dans leurs produits sont dus à des «contaminations de champs voisins, cultivés de manière conventionnelle». Les produits biologiques sont cultivés sans agents chimiques de synthèse. Selon Swipala, aucun pesticide n'a été détecté dans d'autres échantillons de la même récolte. La Migros précise que les agriculteurs biologiques locaux creusent de grandes tranchées et les aménagent en zones non utilisées pour créer une distance avec d'autres champs et ainsi protéger leurs récoltes des pesticides externes.

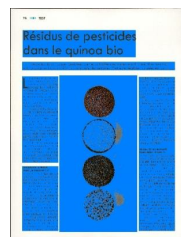
LES GRAINES DE QUINOA SONT ROUGES, NOIRES OU BLANCHES

Le quinoa existe en trois variétés de couleur. Le blanc est doux

et moelleux, le rouge a un goût plus prononcé, proche de la noisette. Le quinoa noir a une saveur particulièrement intense, douce comme la noisette aussi, et reste ferme même après la cuisson. En cuisant, les jeunes pousses, ressemblant à de petits anneaux blancs, se libèrent des graines. Le quinoa ne contient pas de gluten et constitue donc une alternative au blé, à l'orge ou au seigle pour les personnes souffrant d'une intolérance.

L'enveloppe des graines de quinoa contient des substances amères naturelles appelées saponines, qui peuvent irriter la muqueuse intestinale. C'est grâce à celles-ci que la plante se protège des parasites. Les produits à base de quinoa disponibles dans les commerces sont épluchés et lavés – leur teneur en saponines est donc réduite au minimum. Pour plus de sécurité, il est conseillé de les rincer à l'eau courante avant de les utiliser. Les enfants de moins de deux ans ne devraient pas manger de quinoa car même de faibles traces de saponines peuvent leur causer des indigestions.

Un dernier conseil: précuit et conservé au réfrigérateur, le quinoa reste frais pendant deux à trois jours et peut être mélangé à d'autres aliments au fil des repas.

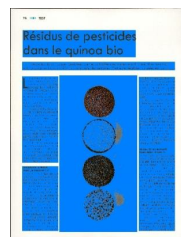


" Des produits chimiques délicats dans cinq paquets de quinoa "

Marque	Produit	Origine	Type d'agriculture	Lieu d'achat	Prix par 100 g en fr.	Quantité de pesticides (µg/kg) ¹	Pesticides
Aldi	Nature Active Quinoa, blanc	Pérou	Bio	Aldi	0.75 fr.	Indéetectable	Non
Lidl	Quinoa blanc Golden Sun	Agriculture hors UE	Bio	Lidl	0.73 fr.	Indéetectable	Non
Migros	Quinoa blanc Max Havelaar	Bolivie	Bio	Migros	1.38 fr.	Indéetectable	Non
Spar	Natural White Quinoa	Agriculture hors UE	Bio	Spar	1.38 fr.	Indéetectable	Non
Rapunzel	Quinoa blanc	Bolivie	Bio	Volg ²	1.64 fr.	Indéetectable	Non
Moulin d'Yverdon	Quinoa suisse	Suisse	Conventionnelle	Manor	1.99 fr.	Indéetectable	Non
Zwicky	Quinoa IP-Suisse	Suisse	Conventionnelle	Denner	2.56 fr.	Indéetectable	Non
Zwicky	Quinoa	Bolivie	Conventionnelle	Spar	1.30 fr.	19	Oui (cyperméthrine)
Leib und Gut	Quinoa	Bolivie	Bio	Spar ²	1.69 fr.	12	Oui (cyperméthrine)
Swipala	Quinoa blanc	Bolivie	Bio	Globus ²	2.18 fr.	12	Oui (cyperméthrine)
Coop	Quinoa Naturaplan	Bolivie	Bio	Coop	1.38 fr.	25	Oui (cyperméthrine)
Alnatura	Quinoa	Bolivie	Bio	Alnatura	1.26 fr.	49	Oui (cyperméthrine, chlorpyrifos)

¹ En microgramme par kilo. ² Également disponible dans les magasins d'alimentation biologique et naturelle.

Tri en fonction de la contamination et du prix; Pour les produits contenant des pesticides: culture conventionnelle d'abord, puis culture biologique.



En détail

Les critères du test

Un laboratoire allemand spécialisé a testé douze produits à base de quinoa à la recherche des substances suivantes:

Pesticides

Pour les pesticides, les experts ont utilisé une méthode qui permet de détecter plus de 600 produits chimiques indésirables.

Moisissures

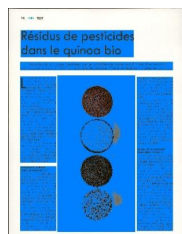
Le laboratoire a recherché la présence de moisissures et des mycotoxines aflatoxine et ochratoxine.

Métaux lourds

Les experts ont examiné si les produits à base de quinoa contenaient les métaux lourds suivants: plomb, cadmium, arsenic et mercure. Ces substances sont toxiques et s'accumulent dans l'organisme. Elles peuvent déclencher des maladies telles que des cancers ou l'Alzheimer, comme le montrent de nombreuses études.



Voici les produits à base de quinoa exempts de substances nocives: ceux de Aldi, de Lidl, de la Migros, de Spar, de Rapunzel, du Moulin d'Yverdon et de Zwicky (de gauche à droite).



Salade de quinoa avec pois chiches et brocoli

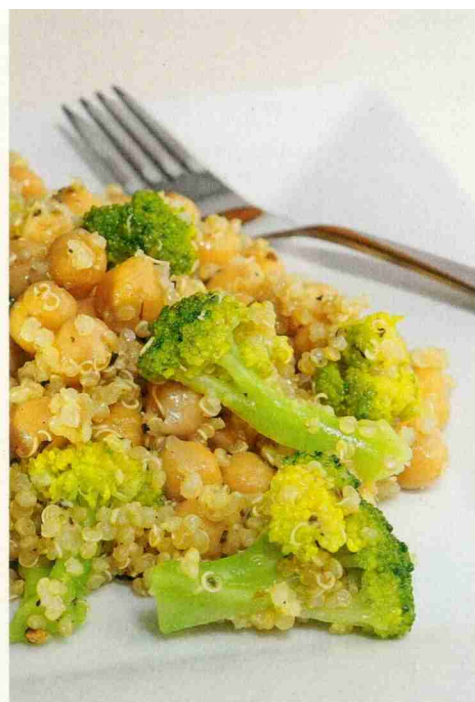
Pour 4 personnes

- ½ tasse de quinoa
- 250 g de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail
- 1 brocoli cuit
- 1 cuillère à s. de jus de citron vert
- 2 c. à thé d'estragon
- 2 cuillères à c. de moutarde
- 3 cuillères à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Rincer le quinoa, puis le porter à ébullition avec une tasse d'eau. Baisser ensuite la température et laisser mijoter pendant environ 15 minutes. Couvrir le quinoa et le laisser reposer pendant 20 minutes. Mélanger les pois chiches. Hacher finement l'ail et le brocoli avant de les incorporer avec les autres ingrédients dans un saladier. Bien mélanger le tout. Une fois refroidi, ajouter le quinoa et bien mélanger.



Retrouvez d'autres recettes
santé dans le guide
«Gardez la ligne! Les recettes»
(commande en page 2).



© iStock