

Manger du poisson : Pourquoi ? Comment ?

Le poisson possède des qualités nutritionnelles précieuses qui en font un invité de choix des menus de toute la famille. Autant que la viande, il est une excellente source de protéines. Il compte aussi des matières grasses, en quantité variable selon l'espèce, qui sont des sources d'**oméga 3** dits « à longue chaîne » (EPA, acide eicosapentaénoïque et DHA, acide docosahexaénoïque) qui préviennent des maladies cardio-vasculaires et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux. Parmi les poissons gras, certains contiennent davantage d'oméga 3 à longue chaîne et sont donc particulièrement intéressants au plan nutritionnel.

Teneurs en lipides totaux	Teneur en oméga 3 à longue chaîne (EPA et DHA)	Espèces de poissons ⁽¹⁾
Poissons gras (>2 %)	Forte teneur (3 g/100 g)	Saumon, Sardine, Maquereau, Hareng, Truite fumée
	Teneur moyenne (1,4 g/100 g)	Rouget, Anchois, Pilchard, Bar ou Loup, Truite, Dorade, Turbot, Eperlan, Brochet, Flétan.
Poissons maigres (<2 %)	Faible teneur (0,3 g/100g)	Thon (conservé), Colin ou lieu noir, Cabillaud, Merlan, Sole, Julienne, Raie, Merlu, Baudroie ou Lotte, Carrelet ou Plie, Limande

(1) D'autres espèces peuvent entrer dans ces catégories. Celles listées dans ce tableau, correspondent aux espèces les plus consommées par les français (données de l'étude INCA2) et pour lesquelles l'Agence disposait de toutes les données nécessaires à son évaluation (teneur en lipides totaux, composition en oméga 3 longue chaîne, contamination en dioxines, PCB et méthyl mercure).

Les poissons apportent également des **minéraux** comme le phosphore, et des oligo-éléments, comme l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium et le fluor, mais aussi des **vitamines** A, D, E et certaines du groupe B indispensables à la santé.

Mais, les poissons peuvent aussi être contaminés par des polluants de l'environnement dont les dioxines, les **PCB** ou le **méthyl-mercure**, des contaminants de l'environnement qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé en cas de surexposition. Les PCB et les dioxines se retrouvent préférentiellement dans les poissons les plus gras (anguilles) ainsi que dans certains poissons bio-accumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure), le méthyl-mercure dans les poissons prédateurs sauvages.

Les recommandations de l'Agence

Afin de s'assurer tous les bienfaits de la consommation de poissons et couvrir les besoins de la population en oméga 3 à longue chaîne, tout en minimisant les risques de surexposition à certains contaminants, l'Anses recommande de consommer **du poisson deux fois par semaine en associant un poisson à forte teneur en oméga 3** (liste en bleu foncé) **et un poisson maigre** (liste en bleu clair).

Il faut aussi penser à **varier les espèces et les provenances et limiter sa consommation de poissons bio-**

accumulateurs de PCB (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) à deux portions par mois pour la population générale. Des recommandations spécifiques sont faites pour les populations les plus sensibles (femmes enceintes ou allaitantes, fillettes, adolescentes, femmes en âge de procréer, ainsi qu'aux enfants de moins de 3 ans).

Ces recommandations sont valables pour les adultes et les enfants à partir de 10 ans. Pour les 3-10 ans, la part de poissons riches en oméga 3 peut être remplacée par du rouget, de l'anchois, ou du pilchard.

Pour en savoir plus

- [Alternatives de consommation pour s'adapter aux goûts de tous et recommandations spécifiques pour les plus sensibles](#) (enfants de moins de 3 ans, fillettes et adolescentes, femmes enceintes, allaitantes, ou en âge de procréer)

- Des recommandations d'hygiène pour :

> [Bien conserver son poisson frais](#) (pdf)

> [Consommer sans risque du poisson cru](#) (pdf)

Retrouvez également [toutes les fiches de l'exposition « Mangez du poisson, pourquoi ? Comment ? »](#), présentée par l'Agence lors du salon de l'agriculture 2009.

Janvier 2012

Source : <http://www.anses.fr/index.htm>