



LES SIGNES DE QUALITÉ
CHEZ VOTRE POISSONNIER



POISSONS & FRUITS DE MER :

La santé
DANS NOS ASSIETTES !



E.mail : normapecheBQM@wanadoo.fr
Site : www.bretagne-qualite-mer.com





Les produits de la mer,

... **DES ALLIÉS DE CHOIX** pour notre santé !

Rares sont les aliments qui présentent un intérêt nutritionnel aussi riche et aussi varié que les poissons et les fruits de mer.

Ils sont, en premier lieu, **d'excellents pourvoyeurs en protéines** (15 à 25% selon les espèces donc autant que la viande de bœuf), constituants de base nécessaires notamment à la formation et au renouvellement des tissus (muscles, peau, organes...).

Leur faible teneur en matières grasses et la qualité des graisses contenues dans les produits de la mer, en font des aliments particulièrement intéressants sur le plan diététique. A ce titre, ils sont inclus dans la plupart des régimes. Enfin, ils contribuent largement à **l'apport en vitamines et minéraux** indispensables au bon développement de l'organisme.

UNE SOURCE ESSENTIELLE EN PROTÉINES

Les besoins en protéines sont d'environ 1 gramme par Kg de poids corporel et par jour, soit de l'ordre de 70 g pour un adulte de 70 Kg. Ils sont augmentés par la pathologie, par l'âge (réparations cellulaires plus importantes) et par l'exercice physique.



Une portion de 200 gr de poisson apportera en moyenne entre 30 et 50 g de protéines de haute qualité (c'est à dire des protéines contenant des acides aminés essentiels, ceux que le corps humain ne sait pas synthétiser).

Les fruits de mer présentent des teneurs en protéines variant entre 9 et 20 gr/100 gr (aux extrêmes, l'huître avec 9 g/100 gr et la crevette ou le crabe avec 19 g/100 gr).



DE BONNES GRAISSES, EN QUANTITÉ LIMITÉE

La majorité des poissons sont **moins gras que les viandes**, qu'ils soient « maigres » (0.5 à 5% de lipides : colin, sole, cabillaud, lotte...), « semi-gras » (6 à 10% de lipides : rouget, flétan, turbot) ou « gras » (plus de 10% de lipides : sardine, maquereau, thon, hareng, ...).

À noter : la teneur en lipides des poissons peut varier selon la saison.

Ainsi, le thon peut être considéré comme un poisson maigre ou gras selon la saison de pêche.

De plus, **la qualité des graisses présentes dans le poisson lui confère des propriétés tout à fait intéressantes pour la santé**. En effet, ils sont souvent riches en acides gras essentiels, ceux que le corps humain ne sait pas fabriquer.

« En pratique, il conviendrait donc d'**AUGMENTER** largement la part des **OMÉGA 3** dans notre alimentation. »

NATURELLEMENT RICHES EN OMÉGA 3

Parmi les acides gras essentiels, les **acides gras oméga 3** ont largement fait leurs preuves dans la **prévention des maladies cardiovasculaires**.

Or, on observe que la consommation moyenne de la population française en acides gras oméga 3 est **nettement insuffisante** par rapport aux apports nutritionnels conseillés (ANC).

Pour atteindre un bon équilibre, il convient de respecter un rapport de 1/5 entre les oméga 3 (principalement dans les huiles de poissons et certaines huiles végétales : noix, colza, soja, ..) et les oméga 6 (huile de tournesol, œufs, laitages, ...).

La consommation actuelle indique plutôt des taux d'oméga 6 vingt fois supérieurs aux taux d'oméga 3 consommés.

En pratique, **il conviendrait donc d'augmenter largement la part des oméga 3 dans notre alimentation**.

Les poissons

les plus riches en oméga 3 sont

l'espadon, le maquereau, la sardine, le thon rouge, le hareng, le merlu...

Tous les fruits de mer (coquillages, crustacés,

céphalopodes) en sont également bien pourvus :

les huîtres, par exemple, qui sont pourtant peu grasses car

elles ne contiennent que 1.5% de lipides mais dont 1/3 sont

représentés par les acides gras oméga 3.



Plus un poisson est gras et plus sa teneur en oméga 3 est importante. Or le taux de gras des poissons sauvages est variable selon la saison. Il faut aussi savoir qu'un poisson d'élevage français (nourri à la farine de poisson sauvage) est en général plus gras qu'un poisson sauvage de la même espèce. **Toutefois, même le poisson qui contient le moins d'oméga 3 en contient encore 20 fois plus que la viande.**

Attention, la congélation peut altérer les oméga 3. Il est conseillé de ne pas dépasser 6 mois de congélation.

En revanche, l'appertisation (technique de conservation utilisée dans les conserves) n'altère pas la composition des acides gras.

ET LE SURIMI ?

Il s'agit d'une préparation à base de poisson, de blanc d'œuf, de farine, d'huile végétale et d'arômes. Sa teneur en oméga 3 peut être intéressante, selon le poisson utilisé et la présence ou non d'huile de colza.

Sur le plan énergétique, les poissons n'apportent environ que 90 à 130 Kcal pour 100 gr, c'est pourquoi on n'hésite pas à les recommander dans la plupart des régimes.





« Du poisson, au moins 2 FOIS PAR SEMAINE ! »



ÉTONNANTMENT COMPLETS

GRÂCE AUX VITAMINES, MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

On n'y pense pas souvent, pourtant, les poissons, coquillages et crustacés contribuent à couvrir nos besoins en vitamines (vit. A, D, E, B1, B2, B6, B12), minéraux et oligo-éléments tels que l'iode, le phosphore, le fer, le sélénium, ...

- 120 gr de thon suffisent par exemple à couvrir 75% de nos besoins en vitamine PP,
- 12 huîtres couvrent 80% de nos besoins en vitamines D.

Rôles des minéraux et oligo-éléments : le magnésium anti-stress, le zinc pour la peau et les muscles, le cuivre pour les articulations.

Penser aussi à utiliser un mode de cuisson rapide type vapeur ou micro-ondes afin de préserver au mieux la qualité nutritionnelle des aliments.

Risques sanitaires : Dioxine et métaux lourds (Plomb, Mercure, Cadmium)

La présence de ces substances dans les produits de la mer dépend de la proximité de sites industriels. A ce jour, les mesures faites montrent que les poissons, coquillages et crustacés français ne représentent pas de danger pour la santé humaine : la consommation des poissons de la pêche française n'apporte pas plus de 8% de la dose journalière de Mercure toléré selon l'OMS.

Du poisson, au moins 2 fois par semaine !

Pour toutes ces raisons, le Programme National Nutrition et Santé (PNNS), et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommandent **de manger du poisson ou des produits de la pêche au moins 2 fois par semaine**, en variant les espèces pour varier les apports et aussi les plaisirs.

LE POISSON, SES QUESTIONS ET SES ASTUCES...

À quoi reconnaît-on un poisson frais ?

Tout d'abord, aucune odeur « suspecte » ne doit émaner du poisson. Il doit avoir une chair ferme, ses ouïes doivent être bien rouge et ses yeux, brillants.

Pour choisir vos filets, il faut que sa chair soit blanche/translucide et brillante. Les bords du morceau choisi ne doivent pas être asséchés.

Comment congeler et garder votre poisson ?

La conservation de votre poisson au congélateur peut durer 6 mois maximum. Badigeonnez-le d'huile d'olive et recouvrez-le de papier d'aluminium (ou dans un sac plastique prévu à cet effet) avant de le mettre en congélation, il gardera un plus bel aspect à la décongélation.

Comment laver vos coquillages ?

Placez les coquillages à dégorger dans de l'eau claire, pendant une heure. Ils vont s'ouvrir et déloger le sable qu'ils possèdent. Lavez-les ensuite à grandes eaux en les remuant pour qu'ils restent clos.

Comment savoir si votre poisson est suffisamment cuit ?

Quand la chair du poisson devient opaque, le poisson est cuit. Sachez cependant qu'un poisson pas assez cuit sera toujours meilleur qu'un poisson trop cuit !

Quel mode de cuisson pour quel poisson ?

La cuisson au four ou au court-bouillon est adéquate pour les poissons entiers car ils resteront plus moelleux. La papillote, le barbecue, la vapeur, la poêle ou le micro-ondes sont idéals pour les filets ou les morceaux.

