

NOS EXPERTS



FRANCK FOURÈS
directeur adjoint chargé
des thématiques santé-
alimentation à l'Anses*



**JEAN-FRANÇOIS
NARBONNE**
docteur en nutrition
et en toxicologie



DR LAURENT CHEVALLIER
médecin nutritionniste,
auteur du « livre anti-
toxique » et de « Maigrir
sans lutter », éd. Fayard



Peut-on encore MANGER DU POISSON ?

Aliment santé par excellence pendant longtemps, le poisson est pointé du doigt, plombé notamment par une lourde pollution. Qu'en est-il vraiment ?

• C'est quoi le problème avec le poisson ?

Fragiles, les écosystèmes marins font les frais d'un siècle de pollution humaine. Une étude scientifique menée par l'Anses* révèle ainsi la présence généralisée de polluants dans le poisson. Premiers visés, les PCB, des molécules ultrarésistantes utilisées dans l'industrie chimique jusqu'en 1987. Mais aussi le mercure, un polluant rejeté d'une part par les activités volcaniques, et d'autre part,

par les activités industrielles. Problème, ces toxiques peuvent être cancérigènes et avoir des effets néfastes, sur l'immunité et la reproduction notamment.

• Alors, est-il toujours bon pour la santé ?

La réponse est oui ! D'autant que 70 % des Français ne consomment pas les deux portions hebdomadaires préconisées. Le poisson affiche nombre d'atouts nutritionnels : protéines, minéraux, oligo-éléments, vitamines A, D, E et certaines du groupe B. Mais il est aussi intéressant pour « un apport en acides gras polyinsaturés à longue chaîne, essentiels dans la prévention des maladies cardiovasculaires et dans le fonctionnement cérébral notamment », explique Franck Fourès. « Il y a donc plus de bénéfices à consommer du poisson d'un point de vue santé qu'à l'éviter », confirme le Dr Laurent Chevallier.

• À quelle fréquence en manger ?

L'Anses recommande de consommer deux portions par semaine. L'une composée d'un poisson gras riche en oméga-3 comme le saumon, la sardine, le maquereau, le hareng ou la truite fumée, et l'autre, d'un poisson maigre. Le conseil de Franck Fourès : « Varier au maximum espèces et zones d'approvisionnement pour optimiser les apports en oméga-3 et s'assurer de ne pas consommer tout le temps les poissons les plus exposés. »

• Quels poissons sont les plus pollués ?

Les poissons prédateurs, tels la lotte, le loup, l'empereur, le grenadier, le flétan cumulent les composés toxiques ingérés par tous les poissons dont ils se sont nourris.

Certaines espèces de rivière, comme l'anguille, le barbeau, la carpe ou le silure ont été identifiées comme

REPÈRES

ESPÈCES LES PLUS POLLUÉES

Panga, lotte, loup de mer, carpe, flétan, barbeau, brème, empereur, silure, grenadier, esturgeon, anguille, marlin, requin siki, lamproie...

ESPÈCES POLLUÉES ET MENACÉES DE DISPARITION

Raie, espadon, flétan, grenadier, dorades rose et royale, cabillaud, turbot, requin...

ESPÈCES LES MOINS POLLUÉES

Sardine, maquereau, hareng, colin d'Alaska, lieu noir, églefin, tacaud, truite, rouget...