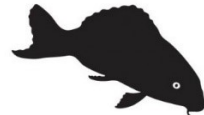
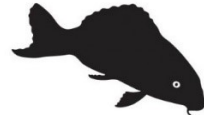


Les fiches pratiques de la Maison

N° 16

« Produits de la mer »

Connaissez-vous les qualités nutritionnelles des produits de la mer ?



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr



Les produits de la mer, qu'est-ce que c'est ?

- Des coquillages et mollusques possédant une coquille : huîtres, moules, palourdes, pétoncles, coquilles Saint-Jacques, etc.
- Des mollusques sans coquille : seiches, poulpes, encornets, etc.
- Des escargots de mer : bigorneaux, buccins, bulots, etc.
- Des crustacés : crabes, crevettes, homards, langoustines, etc.
- Des échinodermes : oursins, etc.
- Des poissons

Remarque :

« Fruit de mer » : préparation avec chair de mollusques, crustacés et échinodermes.

Poissons	% du poids total
Partie comestible	50 à 65
Tête et viscère	20 à 30
Peau	2 à 5

Les aliments comestibles qui proviennent du milieu marin possèdent des qualités nutritionnelles précieuses qui en font un invité de choix des menus de toute la famille, en apportant divers bienfaits sur la santé.

Voici un résumé des éléments qu'il apporte, ainsi que les recommandations en termes de consommation afin de profiter au mieux de ses bienfaits nutritionnels.



Bons pour la forme !

Les produits provenant de la mer sont des réservoirs naturels de vitamines, minéraux et micro-nutriments, en effet les produits aquatiques apportent en quantités intéressantes :

- **Des vitamines :**

La teneur en vitamines et sels minéraux est spécifique aux espèces et peut, de plus, varier selon la saison. En général, la chair du poisson est une bonne source de :

Vitamines du groupe B, comme les **vitamines B12** (qui participent à la synthèse des globules rouges et des protéines), **B3 (ou PP)** (qui jouent un rôle dans la production de l'énergie), et **B6** (indispensables pour le métabolisme des acides aminés).

Et les poissons dits gras et frais apportent aussi de la **vitamine A**, « vitamine de la vue », de la **vitamine D** (qui participe à la fixation du calcium sur les os), et de la **vitamine E** (qui joue un rôle antioxydant).

- **De nombreux minéraux et oligo-éléments :**

La chair du poisson est considérée comme une source appréciable :

de **phosphore** qui intervient dans les mécanismes de transport et de stockage de l'énergie (principalement dans les **sardines, le saumon, les palourdes, l'espadon,**

ou encore dans le thon),
de **sélénium** qui possède une activité antioxydante et dont les produits aquatiques sont une source majeure (principalement dans **la lotte, le thon, le homard, le merlu, la coquille st Jacques ou encore dans le maquereau**),
de **potassium** qui maintient l'acidité (le pH) et l'équilibre des fluides à l'intérieur des cellules, contribuant ainsi au maintien de la pression artérielle (principalement dans les poissons « gras » : **maquereau, sardine ou encore dans le saumon**),
de **magnésium** qui intervient dans le fonctionnement musculaire et nerveux (principalement dans les **bigorneaux, les anchois ou encore les bulots**),
de **fer** constituant de l'hémoglobine (principalement dans les **palourdes, les bigorneaux, les moules et les poissons gras comme le thon, les sardines, les harengs ou encore le maquereau grillé**),
d'**iode** (forte teneur dans les poissons d'eau de mer), qui participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes (principalement présent dans **les algues marines séchées, l'églefin, le haddock, le merlan, le mullet, le thon, les moules, le crabe, le tourteau, ou encore le homard**),
de **zinc** qui joue un rôle important dans le métabolisme des protéines (principalement dans **les huîtres, et le crabe**),
de **cuivre** qui intervient notamment dans l'entretien des cartilages, des os. Il est également essentiel dans la lutte contre les infections et le bon fonctionnement du cœur (on le retrouve principalement dans **les bigorneaux cuits, le crabe, le tourteau, les huîtres, les bulots et les crevettes roses cuites**),
de **fluor** qui est essentiel pour la **bonne minéralisation dentaire (en quantité raisonnable)** (principalement dans le saumon, l'anguille, le hareng, et le maquereau).

Il faut noter que la teneur en sodium dans la chair du poisson est relativement basse. De plus, la plupart des aliments marins sont pauvres en cholestérol, attention toutefois aux huîtres qui contiennent une quantité de cholestérol non négligeable (chaque huître apporte 2,5% des besoins journaliers en cholestérol) [1].



Bons pour la santé !

On distingue les poissons « maigres » qui contiennent moins de 3 % de lipides, des poissons « demi-gras », entre 3 et 6% de lipides, et les « gras » qui en comptent 6 à 14%. Ces derniers sont des sources naturelles importantes d'acides gras polyinsaturés de la famille des oméga 3. Les oméga 3 sont des acides gras essentiels qui participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire, que l'homme ne peut synthétiser et qui doivent donc être apportés par le biais de l'alimentation. Ainsi, par exemple, la consommation d'une portion de maquereau, de thon, ou encore de saumon couvre la totalité des apports nutritionnels conseillés par jour en apportant plus de 2g d'acides gras oméga 3 [1].



Bons pour l'équilibre !

La plupart des poissons apportent peu de matières grasses : les poissons maigres moins de 3 % mais jusqu'à 14 % pour quelques espèces grasses. Dans tous les cas, ces acides gras sont qualitativement très intéressants. Vous pouvez par ailleurs maximiser cet avantage en choisissant des modes de cuisson sains comme la grillade, la cuisson au four, la cuisson à la vapeur, faire pocher, etc.

Les produits de la pêche contiennent d'excellentes protéines, indispensables pour la croissance et le renouvellement cellulaire. La teneur en protéines des produits aquatiques varie de 15% à 25% selon l'espèce considérée, ainsi le poisson est aussi riche en protéines que la viande de bœuf. De plus, les protéines provenant des produits de la pêche possèdent une bonne digestibilité et sont de qualité car ils apportent des acides aminés dits « essentiels » que l'on trouve uniquement dans l'alimentation. [1].



Les recommandations de l'ANSES : « l'important c'est de diversifier ! »

Afin d'assurer tous les bienfaits de la consommation de poissons et de couvrir les besoins de la population en oméga 3 à longue chaîne, tout en minimisant les risques de surexposition à certains contaminants, l'Anses (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) recommande de consommer du poisson deux fois par semaine en associant un poisson à forte teneur en oméga 3, dit « gras » et un poisson dit « maigre ».

Les poissons peuvent aussi être contaminés par des polluants de l'environnement dont les dioxines, les PCB (polychlorobiphényles), le méthyl-mercure, ou encore le plomb, 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 ainsi que dans certains poissons bio-accumulateurs (barbeau, brème, carpe, silure), le méthyl-mercure dans les poissons prédateurs sauvages (lotte, loup ou bar, bonite, anguille, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, ou encore le thon).

C'est pourquoi 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). Malgré tout, le bénéfice de la consommation de poisson reste supérieur aux inconvénients.



Astuces et conseils pour consommer les produits de la mer

Privilégiez les cuissons vapeur, au four en papillote ou au court bouillon.

Pensez à incorporer les produits de la mer à vos salades et à vos sandwichs. Garnissez vos salades de pétoncles grillés, de crevettes, de crabes à la place du poulet ou du bacon. Utilisez le thon ou du saumon pour les sandwichs au lieu de la charcuterie (qui est souvent plus riche en sel).

Pensez également à les incorporer dans vos préparations de tous les jours : lasagne au saumon, pizza aux fruits de mer, tagliatelles aux crevettes, etc.

[1] *Le Pôle Filière Produits Aquatiques, l'office National Interprofessionnel des Produits de la Mer et de l'Aquaculture, Valeurs nutritionnelles des produits aquatiques consommés en France.*