

Deux portions de poissons par semaine suffisent

En raison de la contamination au mercure et aux PCB des milieux aquatiques, [l'Agence de Sécurité Alimentaire \(ANSES\) donne son avis au sujet de la consommation de poissons.](#)

Cette dernière conseille vivement de ne pas manger plus de deux portions de poisson par semaine, dont une portion de poisson gras (saumon, sardine, maquereau, hareng ou truite fumée). Il s'agit au maximum de limiter les risques de contaminations possibles au mercure et aux PCB tout en bénéficiant des vertus nutritives du poisson.

Toutefois, l'agence émet des doutes sur la consommation de plusieurs espèces de poissons d'eau douce en particulier par les populations les plus sensibles, à savoir, les femmes enceintes ou encore les jeunes enfants.

Jusqu'à aujourd'hui, les bienfaits des oméga 3 ont été mis en avant dans de nombreuses études scientifiques : effet protecteur contre certains cancers comme celui du sein, ou de leur intérêt pour le cœur. Mais de plus en plus de chercheurs s'inquiètent de l'aggravation de la pollution des eaux de mer et de rivières par les produits toxiques (hydrocarbures, métaux lourds?). La déforestation dans le monde a engendré un déversement d'environ 260 tonnes de mercure dans les lacs et rivières, qui auparavant étaient retenus dans les sols.

Recommandations à suivre

La recommandation principale de la part de l'ANSES est de ne pas consommer plus de deux portions de poissons par semaine. Dans le cadre d'une alimentation diversifiée, il est également important de varier les espèces de poissons ainsi que les lieux d'approvisionnement (sauvage, élevage, lieux de pêche).

La consommation de poissons d'eau douce particulièrement bio-accumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) est limitée à deux fois par mois pour la population générale. Cette consommation est néanmoins réduite à une fois tous les deux mois pour les femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes. Les enfants de moins de trois ans, ainsi que les fillettes et les adolescentes sont soumis à cette même restriction.

L'ANSES conseille également aux femmes enceintes ou allaitantes de limiter leur consommation de poissons prédateurs sauvages (lotte, loup ou bar, bonite, anguille, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon).

Méfiance au poisson cru

Les produits de la mer et des rivières peuvent être contaminés par des micro-organismes d'origine humaine ou animale, qui sont pour la plupart détruits lors de la cuisson. L'ANSES met donc en garde l'ensemble de la population concernant la consommation de poissons ou de coquillages crus ou insuffisamment cuits. Selon l'agence le poisson de mer frais doit être « cuit à cœur ».

Enfin, l'agence conseille aux aficionados de sushis maison, de bien congeler le poisson « pendant 7 jours afin de détruire les parasites potentiellement présents ».