

NUTRITION BIEN CHOISIR

POISSONS

Les bonnes questions à se poser avant d'acheter

UN VENT DE DOUTE SOUFFLE SUR LE RAYON MARÉE. CE POISSON-LÀ N'EST-IL PAS SUREXPLOITÉ ? ET CELUI-CI, TROP POLLUÉ ? POUR SE RÉGALER SANS RISQUE (ET SANS PRISE DE TÊTE), ON FAIT LE POINT SUR LA SITUATION AVEC DES REPÈRES SIMPLES.

PAR ÉMILIE GODINEAU

D'un côté, on nous dit que le poisson, c'est bon pour la santé, que ça apporte des oméga 3 indispensables que l'on ne trouve pas ailleurs. De l'autre, on entend que certaines espèces sont menacées de disparition parce qu'elles sont trop pêchées. Depuis longtemps, les autorités sanitaires alertent aussi sur les possibles contaminations aux métaux lourds. Et maintenant on nous parle des microparticules de plastique qui se retrouvent dans les océans et, par conséquent, dans les animaux qui y vivent... Bref, on ne sait plus trop quoi penser quand on se trouve devant l'étal du poissonnier. Parce que le poisson, c'est délicieux et qu'en plus ça apporte de bons nutriments, il serait vraiment dommage de s'en priver. Mais, pour bien faire, il faut varier les espèces et modérer sa consommation. Voici les questions à se poser et les conseils de deux experts pour devenir un mangeur averti de poisson.

Sauvage ou d'élevage ?

Face aux problèmes de surpêche, l'élevage peut sembler la solution idéale. Mais les choses ne sont pas aussi simples que cela. Il faut environ 4 kg de poisson sauvage pour nourrir 1 kg de poisson d'élevage. Par ailleurs, toutes les espèces ne sont pas adaptées à ce mode de production. Enfin, sont également en jeu les conditions d'élevage. « Mieux vaut acheter des poissons d'aquaculture français ou européens, qui répondent à une réglementation plus stricte et plus contrôlée. Quand la provenance est lointaine, on ne connaît pas exactement la qualité des eaux, ce qu'ils ont mangé, les traitements



NOS EXPERTS



CHARLES-ANTOINE WINTER
diététicien
nutritionniste
et conférencier.



MARIE CHIOCA
créatrice culinaire
et auteure de
« Poissons et
autres produits de
la mer », éd. Terre
Vivante.

qu'ils ont reçus pour ne pas être malades, s'ils sont élevés les uns sur les autres... », pointe la cuisinière Marie Chioca. Le poisson sauvage, lui, a eu la chance de se déplacer librement, son alimentation est naturelle et il n'a pas reçu d'antibiotiques ou de colorants. « Mais attention, certaines zones de pêches sont très polluées, notamment les mers fermées comme la Baltique et la Méditerranée », souligne le diététicien Charles-Antoine Winter. Varier semble donc la meilleure option.

Maigre ou gras ?

Les deux, mon capitaine ! « Les poissons gras contiennent des oméga 3, des acides gras essentiels que notre corps ne sait pas fabriquer et qui doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation. Il s'agit en plus d'oméga 3 à longue chaîne (EPA et



DHA) que notre corps ne synthétise qu'en petite quantité à partir des oméga 3 végétaux et qui sont importants pour la régulation de l'inflammation et le fonctionnement cérébral. Dans le gras du poisson, on a aussi de la vitamine D, essentielle pour la formation osseuse et les défenses immunitaires », détaille Charles-Antoine Winter. Les poissons maigres, eux, ont l'avantage d'être tout légers et rassasiants grâce à leur richesse en protéines. Parfait quand on surveille sa ligne. Ils sont également moins contaminés, car les polluants (dioxine, PCB, méthylmercure) se stockent dans les graisses. Maigre ou gras, le poisson apporte des micronutriments importants, comme l'iode (qui sert à la synthèse des hormones thyroïdiennes), le fer (qui permet de transporter l'oxygène aux cellules) et le sélénium (antioxydant). « Le sélénium, chélateur du méthylmercure, limite les effets négatifs de ce polluant sur le cerveau », précise le spécialiste.

Local ou lointain ?

La réponse est ici plus évidente : local de préférence, bien sûr, pour réduire les transports qui ont un fort impact carbone et pour soutenir les pêcheurs régionaux. « Pourquoi manger du poisson venu de l'autre bout du monde alors que notre pays est bordé de mers poissonneuses ? s'interroge Marie Chioca. Il existe maintenant des Amap de poissons, je trouve que c'est une très bonne idée. Cela assure aux pêcheurs de



« Pourquoi manger du poisson venu de l'autre bout du monde alors que notre pays est bordé de mers poissonneuses ? »

pouvoir écouler toute leur pêche et cela permet aux consommateurs de découvrir de nouvelles espèces. » La demande de poissons se concentre en effet sur quelques espèces phares (saumon, cabillaud, colin...), ce qui peut menacer leurs stocks, alors qu'il existe bien d'autres espèces méconnues, spécifiques à chaque région, tout aussi savoureuses. Un bon poissonnier ne manquera pas de vous les faire découvrir. Par ailleurs, il existe en France des systèmes de quotas qui permettent de limiter la pêche quand les espèces sont menacées, jusqu'à ce que leurs stocks soient redevenus suffisants.

Frais, surgelé ou en conserve ?

Frais, c'est le top, à condition qu'il le soit vraiment ! Œil bombé, corps ferme, robe brillante, ouïes rouges et sans mauvaise odeur. Il faut aussi opter pour une cuisson adaptée : vapeur, en papillote ou à l'étouffée, de préférence, pour conserver ces précieux nutriments. « La surgélation, lorsqu'elle est effectuée directement après la pêche sur le bateau, permet de préserver les qualités organoleptiques et nutritionnelles. Mais mieux vaut consommer les poissons gras surgelés dans les 6 mois, car après leurs oméga 3, qui sont fragiles, se détériorent », indique Charles-Antoine Winter. Quant au poisson en boîte, il est souvent salé et conservé dans de l'huile. Heureusement, certaines marques ont fait des efforts : 100 % huile d'olive, ingrédient bio, sans sel... On trouve du bon et du moins bon au rayon conserves. Mieux vaut donc ouvrir l'œil et privilégier celles confectionnées dans des conserveries bretonnes. C'est plus cher, mais on y gagne sur tous les plans : santé, environnement et saveurs.

Avec ou sans label ?

Pour les poissons d'élevage, nos deux experts sont unanimes, le label Agriculture Biologique et le Label Rouge font vraiment la différence. La qualité des eaux, la nourriture naturelle, l'espace laissé aux poissons, l'absence de traitement chimique... sont autant d'éléments qui entrent dans leur cahier des charges. >>>

Pour éviter les espèces menacées

Selon un rapport de la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) publié en 2018, 33,1 % des stocks de poissons sont surexploités et 59,9 % sont exploités au maximum. Dresser une liste des poissons menacés est compliqué, car une espèce menacée dans l'Atlantique peut ne pas l'être dans le Pacifique, et vice versa. Une espèce menacée il y a quelques années peut ne plus l'être aujourd'hui (comme le thon rouge de Méditerranée, par exemple) grâce au système des quotas qui laissent le temps

aux espèces de se reproduire. Pour s'y retrouver, le programme européen Mr.Goodfish dresse une liste positive (qui indique les poissons à privilégier sans rien interdire) mise à jour chaque saison. Cette liste prend en compte la période de reproduction du poisson, la taille, pour lui laisser le temps de se reproduire au moins une fois, et l'état des ressources selon les données de l'Ifremer (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer). Cette liste est disponible sur le site et sur l'appli Mr.Goodfish.

NUTRITION BIEN CHOISIR



49 % des poissons pêchés en France sont issus d'une pêche durable, d'après les chiffres de l'Ifremer (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer), une belle progression puisque ce chiffre n'était que de 15 % il y a 20 ans. A poursuivre, donc...

Pour les poissons sauvages, il y a le label MSC (Marine Stewardship Council ou, en français, Conseil pour la bonne gestion des mers) qui garantit que le poisson est issu d'une pêche durable qui respecte les stocks et l'écosystème marin. Présent sur 3 000 produits en France aussi bien frais qu'en conserve et surgelé, ce label est un plus, même si, pour certaines ONG environnementales, ces critères ne sont pas assez exigeants. Au-delà des labels, il est intéressant de se renseigner sur les engins de pêche utilisés. Cette information est rarement mentionnée alors qu'elle le devrait, n'hésitez donc pas à questionner votre poissonnier. L'association Bloom informe sur les méthodes de pêche à privilégier (ligne, casier, chalut pélagique...) et celles qui ont un impact négatif sur le milieu marin (chalut de fond, drague, filet dérivant...). « Les chaluts de fond raclent tout, abîment les fonds marins et prennent des espèces non ciblées rejetées ensuite mortes ou blessées à la mer... », explique Marie Chioca.

Une ou plusieurs fois par semaine ?

Pour profiter des atouts du poisson (saveurs, oméga 3, minéraux...) sans mettre en danger sa santé (à cause de polluants) ni la planète (à cause de la surpêche), combien de poisson peut-on consommer finalement ? « Deux fois par semaine me semble la juste dose. J'adore le poisson, mais je sais que si je veux que mes enfants puissent en manger plus tard, il faut modérer sa consommation. Il faut aussi penser à certaines populations côtières du Sud pour qui le poisson est une denrée vitale. Ce qui n'est pas le cas pour nous », souligne Marie Chioca. « Manger un à deux poissons gras par semaine permet de couvrir nos besoins en EPA et DHA », indique Charles-Antoine Winter. L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) conseille également de ne pas aller au-delà, en mettant même des restrictions sur certains poissons pour les femmes enceintes et les enfants (cf. encadré). ■

LES BONNES CONDUITES

- Manger du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras.
- Varier pour ne pas consommer toujours les mêmes espèces.
 - Privilégier les poissons pêchés ou élevés sur nos côtes.
 - S'intéresser aux espèces locales moins connues.
 - Limiter les gros poissons carnassiers qui peuvent accumuler plus de polluants.
 - Consulter régulièrement les listes de poissons recommandés (Mrgoodfish.com).
 - S'informer sur les engins de pêche plus responsables (Bloomassociation.org).
- Préférer les poissons d'élevage labellisés (AB, Label Rouge).
 - Visiter le centre Nausicaa, à Boulogne-sur-Mer, dont la mission est de sensibiliser le public à une meilleure gestion des océans.

Des recommandations spécifiques

L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) rappelle que « au cours de la grossesse et jusqu'à 3 ans, le cerveau de l'enfant est particulièrement vulnérable à l'action toxique des contaminants chimiques et notamment du méthylmercure et des PCB. » Elle a donc émis des recommandations spécifiques pour ces personnes sensibles.

Pour les femmes enceintes, femmes allaitantes et enfants de moins de 3 ans

- **Poissons à limiter** : poissons prédateurs sauvages – thon, lotte (baudroie), loup (bar), bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre...
- **Poissons à éviter** : espadon, marlin, siki, requin et lamproie.