

Poissons et produits de la pêche : synthèse des recommandations de l'ANSES



Ecrit par ANSES, 05/07/2013

Mise à jour le vendredi, 24 juin 2016

Le poisson et les produits de la pêche possèdent des qualités nutritionnelles précieuses qui en font des aliments particulièrement intéressants au plan nutritionnel, il est ainsi recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras. Cependant, du fait qu'ils vivent en contact permanent avec l'environnement, les aliments qui en sont issus sont susceptibles d'être contaminés par des substances chimiques mais également par des micro-organismes. L'Agence a rendu de nombreux avis tant sur l'évaluation des risques liés à la consommation de ces aliments que de leurs bénéfices. Le poisson et les produits de la pêche (fruits de mer, coquillages, ...) possèdent des qualités nutritionnelles précieuses qui en font des invités de choix des menus de toute la famille. Il est ainsi recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras. Cependant, les caractéristiques de leur environnement et la biologie de certaines espèces font que les aliments qui en sont issus sont susceptibles d'être contaminés par des substances chimiques (PCB, méthylmercure notamment) mais également par des micro-organismes (bactéries et certains parasites). Ainsi, certaines recommandations spécifiques de consommation peuvent s'appliquer notamment pour certaines populations sensibles (femmes enceintes, jeunes enfants, ...). Lors de l'élaboration des recommandations de consommation nutritionnelle du programme national nutrition santé (PNNS), l'Agence avait été consultée pour fournir le fond scientifique de ces recommandations. Depuis, l'Agence a rendu de nombreux avis tant sur l'évaluation des risques liés à la consommation de ces aliments que de leurs bénéfices. Ces différents travaux permettent d'affiner les recommandations de consommation de poisson et produits de la pêche notamment en termes de fréquence et de types de poissons à consommer afin de bénéficier des qualités nutritionnelles de ces produits sans s'exposer à un risque particulier.

Recommandations pour la population générale

- Consommer 2 portions de poissons par semaine, dont un poisson gras (à forte teneur en oméga 3 à longue chaîne) -saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée-;
- Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement;
- Limiter à 2 fois par mois la consommation de poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure);
- Cuire à cœur le poisson de mer frais;
- Pour une consommation de poisson cru :
 1. vider rapidement votre poisson après achat ou demander à votre poissonnier de le faire;
 2. congeler le pendant 7 jours dans un congélateur domestique avant de le consommer.
- Éviter la consommation de coquillages, s'ils ne proviennent pas d'une zone d'élevage autorisée

et contrôlée;

- Consommez les coquillages et fruits de mer crus dans les deux heures qui suivent la sortie du réfrigérateur.

Conservation du poisson et des produits de la pêche

Pour en conserver la qualité, il est recommandé de :

- Utiliser un sac isotherme lors du transport jusqu'au domicile ;
- Vider immédiatement votre poisson ou demander à votre poissonnier de le faire ;
- Conserver ces aliments dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur entre 0 et 4 °C ;
- Les consommer de préférence le jour même de l'achat, ou dans les 48 h.