

Les vertus nutritionnelles du poisson

Le poisson rend-il intelligent ? Peut-être pas, cependant il présente d'appréciables vertus nutritionnelles car c'est une importante source de protéines et de nutriments bénéfiques tels que les acides gras polyinsaturés mais aussi l'iode, les vitamines A et D, le phosphore...

Une précieuse source de protéines

Indispensables à notre organisme, les protéines jouent un rôle majeur dans la construction de l'ensemble des tissus du corps : muscles, os, sang... Tout comme la viande, le poisson est source de protéines complètes, car elles comprennent l'ensemble des acides aminés, y compris les huit acides aminés essentiels (AAE), c'est-à-dire ceux que nous ne pouvons pas synthétiser. Ils doivent donc être présents dans l'assiette chaque jour, et ceci dans des proportions particulières et si possible en même temps. Si l'un d'entre eux manque, l'absorption des protéines se trouvera fortement compromise. A cet égard, le poisson présente les mêmes caractéristiques que la viande, il est une précieuse source de protéines d'excellente valeur biologique.

Les besoins en protéines sont de 1 g par kilogramme de poids et par jour pour un adulte, ce qui signifie que si vous pesez 70 kg, il vous faudra absorber chaque jour 70 g de protéines. Des apports plus élevés concernent les sportifs, les enfants en croissance, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes âgées.

Selon les espèces, la proportion de protéines dans le poisson est équivalente ou légèrement inférieure à celle de la viande. Avantage pour le poisson : il comprend moins de tissu conjonctif que la viande, ce qui facilite l'extraction des

	Source	Teneur en protéines pour 100 g	Avantages/Inconvénients
PROTÉINES ANIMALES	Viande	18 à 30 g	Contient les 8 AAE
	Poisson	15 à 25 g	Contient les 8 AAE
	Œufs	13 g	Contient les 8 AAE
PROTÉINES VÉGÉTALES	Céréales	3 à 15 g	Carencées en lysine (AAE)
	Légumineuses	7 à 15 g	Carencées en méthionine (AAE)
	Soja	10 à 20 g	Contient les 8 AAE
	Algues	10 à 20 g	Contiennent les 8 AAE
	Oléagineux	10 à 20 g	Carencés en 2 AAE

protéines et favorise une meilleure digestibilité.

Cependant, la digestion des protéines génère la formation de déchets en majorité acides. Ces résidus, en particulier les purines, sont dégradés en acide urique et éliminés en grande partie par les reins, participant ainsi à l'acidification de l'organisme. En effet, lorsqu'il n'est pas correctement évacué, l'acide urique risque de produire des cristaux provoquant calculs rénaux, arthritisme, crise de goutte. En cas de crise, il est recommandé de proscrire totalement la consommation des aliments très riches en purines.

Parmi les poissons, évitez :

- les anchois (465 mg de purines/100 g de chair) ;
- les sardines (360 mg/100 g) ;

- la morue (265 mg/100 g) ;

- le thon (225 mg/100 g) ;

- le hareng (200 mg/100 g).

Consommez de façon limitée :

- la truite de mer (165 mg/100 g) ;

- la sole (136 mg/100 g) ;

- le saumon (130 mg/100 g).

Enlevez systématiquement avant la cuisson la peau, particulièrement fournie en purines, d'autant plus que celle-ci accumule également les polluants.

Des acides gras pas comme les autres

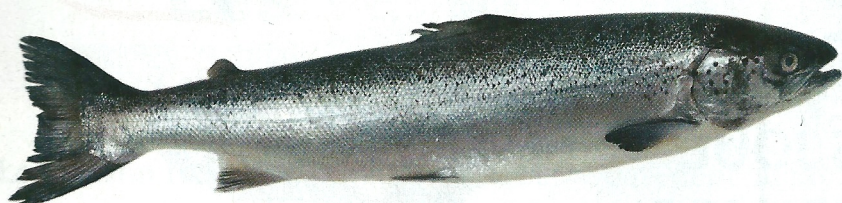
Les acides gras jouent un rôle capital dans le corps : réserve énergétique, constituants des membranes cellulaires, précurseurs de média-

LE BICKEL DU MOIS



Le naturel perdu

© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.



55 g de saumon permettent de couvrir nos besoins quotidiens d'EPA-DHA, des oméga-3 indispensables.

© grimpelet/fotolia.

teurs qui ont une action directe sur la régulation des processus inflammatoires et immunitaires. La teneur en lipides du poisson est très variable selon les espèces. Généralement, on les classe en trois catégories :

- **les poissons maigres** (taux lipidique de 0,5 à 4 %) : truite, rouget, colin, cabillaud, merlan, haddock, sole, colin, daurade ;

- **les poissons demi-gras** (taux lipidique de 4 à 10 %) : maquereau, sardine, hareng, turbot, thon, flétan ;

- **les poissons gras** (taux lipidique de 10 à 25 %) : thon (13 %), saumon (12 %), anguille (25 %), lamproies...

Cependant, même les poissons gras présentent une part de lipides inférieure à celle des viandes. Mais ce qui les distingue, c'est

surtout leur qualité, par la proportion importante d'acides gras polyinsaturés de la série des oméga-3 aux effets positifs sur la santé cardiovasculaire en particulier, tout le contraire des acides gras saturés largement présents dans la viande.

Les oméga-3 comprennent trois molécules principales : l'acide alphasélinique, présent dans le règne végétal (huile de lin, de cameline...), et précurseur des autres lipides : EPA et DHA. Cependant, aujourd'hui ces deux derniers acides gras sont considérés comme indispensables et essentiels, car nous ne sommes plus en mesure de les fabriquer entièrement. La présence de minéraux et de vitamines B est indispensable à leur synthèse, le statut de ces nutriments est bien trop aléatoire pour

permettre la pleine efficacité de nos enzymes.

C'est pourquoi il est conseillé de consommer des poissons gras au moins deux fois par semaine, car ce sont les principales sources d'EPA et de DHA et le meilleur moyen de s'assurer de leur présence dans l'organisme.

Les besoins en acides gras essentiels sont de 0,5 à 1 g par jour. Pour obtenir 1 g d'EPA-DHA, il vous suffit de manger 100 g de maquereau ou de hareng ou 55 g de saumon.

L'étendue des bénéfices de l'EPA et du DHA est impressionnante :

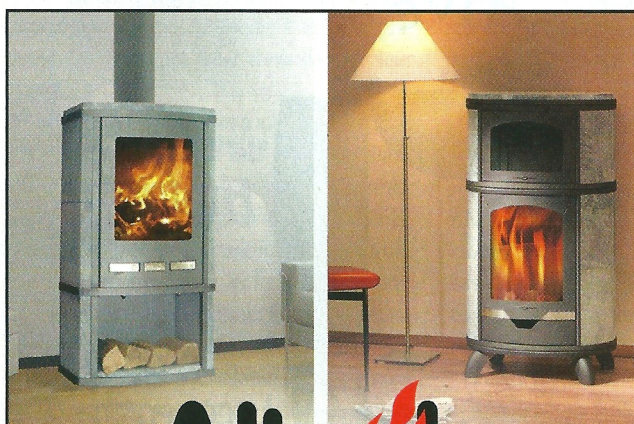
- **sphère cardiovasculaire** : protection du myocarde, prévention du diabète et de l'obésité ;

- **sphère neuropsychiatrique** : le cerveau comprend 60 % de lipides, dont 40 % de DHA. Participe à l'équilibre émotionnel, à la prévention des maladies dégénératives... ;

- **sphère immunitaire** : important en cas d'allergie, d'inflammations... ;

- mais aussi prévention de la DMLA, de la perte d'audition, du cancer de la prostate...

Voilà qui explique que le déficit en oméga-3 soit aujourd'hui considéré comme une des plus grandes carences nutritionnelles impliquées dans les grandes maladies de civilisation.



Altech

La vraie chaleur de la stéatite

Les poêles Altech en pierre stéatite sont pourvus d'une arrivée d'air automatique pour une combustion optimale. Une agréable chaleur par rayonnement émane de la masse de stéatite et ce, durant plusieurs heures après que le feu soit éteint. Certains modèles disposent d'un four, d'une plaque de cuisson et acceptent des bûches de 50 cm.

Plus d'info, la salle d'exposition la plus proche et la documentation gratuite:

www.219.dutry.fr

ALTECH France: 8 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny
59000 LILLE - Tél: 03 20 54 92 20 - Fax: 03 20 63 97 39

BIC 09/12

9178F227

Terre de Lys® Spécialiste depuis 20 ans en pollutions électro-magnétiques

TV - TNT
PC - MAC - TABLET
GSM - SMARTPHONE
CONSOLE DE JEUX - WIFI
HAUTE TENSION
ANTENNES RELAIS...

PROTÉGEZ-VOUS !

Des solutions existent
avec la Gamme Protect

Promo de la Rentrée du 5 au 26 Septembre

www.terredelys.com

Tél. 03 22 38 01 14 - contact@terredelys.com

9176F227

www.holiste.com

BOLd'air[®] Jacquier[®]L'oxygénation
naturelleEnergie • Minceur • Bien-être
Vitalité • Anti-âge • Anti-stress

- **RESPIREZ** la santé
- **AMÉLIOREZ** votre oxygénation cellulaire
- **STIMULEZ** vos défenses anti-radicales

Coupon à renvoyer à l'adresse ci-dessous

Recevez gratuitement
une documentation complète

Holiste
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

Le Port • 71110 ARTAIX • FRANCE

Tél. : +33 (0)3 85 25 29 27

E-mail : contact@holiste.com

NOM

Prénom

Profession

Adresse

Code Postal Ville

E-mail :

N° de tél(s) :

BC 09/2012

9128F227

POUR 150 g DE POISSON	TENEUR EN OMÉGA-3*
Saumon (élevage)	2 700 mg
Anchois (conservé à l'huile)	2 550 mg
Sardine (en conserve)	2 000 mg
Maquereau	1 500 mg
Truite de mer	1 500 mg
Hareng	1 800 mg
Thon (en conserve)	1 050 mg
Flétan	600 mg
Morue	274 mg

* En moyenne, car le profil en acides gras varie selon la maturité des poissons, leur taille, la saison et le lieu de pêche.

Une diversité d'oligoéléments et de vitamines

Le poisson contient plus de 60 nutriments différents : des quantités appréciables de minéraux comme le potassium, le phosphore (10 à 15 fois plus que dans la viande), le zinc et le cuivre. Il contient aussi du fer qui, comme celui fourni par la viande, est bien assimilé par l'organisme. Par contre, on ne peut pas considérer que le poisson soit une bonne source de calcium car celui-ci est surtout présent dans les arêtes.

On y trouve aussi des oligoéléments très variés, du fluor, du sélénium (en particulier dans le thon et le cabillaud), du magnésium... Ainsi qu'une quantité notable de vitamines du groupe B : B3 en particulier dans le thon, B6 et B12, notamment dans le hareng ainsi que de la vitamine A dans les poissons à chair grasse ou demi-grasse comme le maquereau. Par contre, le poisson est globalement pauvre en vitamine C.

Certains nutriments comme l'iode et la vitamine D sont particulièrement délicats à trouver dans l'alimentation, et le poisson en contient une bonne proportion. Les poissons de mer fournissent l'iode nécessaire au

bon fonctionnement de la glande thyroïde. Parmi les plus riches, on trouve le lieu noir (318 mg/100 g), le saumon (245 mg/100 g) et le cabillaud (143 mg/100 g).

La vitamine D dont les bénéfices sur la santé se révèlent de plus en plus étendus est synthétisée par la peau à partir du rayonnement solaire, mais est également fournie par quelques rares sources alimentaires dont le poisson fait partie, en particulier les poissons gras : saumon sauvage (26 mg/100 g), thon rouge (23 mg/100 g), espadon (20 mg/100 g), hareng (9,4 mg/100 g).

N'hésitez donc pas à varier les espèces afin de bénéficier des atouts nutritionnels de chacune d'elles.

Manger du poisson tous les jours ?

Malgré des apports nutritionnels précieux, manger du poisson est devenu un vrai casse-tête. Plusieurs raisons incitent à en faire une consommation attentionnée : d'abord le poisson sauvage a une fâcheuse tendance à accumuler les polluants dans ses graisses. C'est le cas surtout des gros poissons prédateurs placés en haut de la chaîne alimentaire, ils se nourrissent de petits poissons et peuvent

Sauvage ou d'élevage ?

Comparé à un poisson sauvage, le poisson d'élevage présente généralement une chair plus grasse, composée de moins d'acides gras polyinsaturés oméga-3, mais plus d'oméga-6. Le rapport entre oméga-3 et oméga-6 peut être ainsi deux fois plus important, ce qui empêche l'organisme de bénéficier des effets protecteurs des oméga-3. Ce facteur dépend surtout de l'alimentation du poisson, et les producteurs évoluent afin d'améliorer le ratio oméga-3/oméga-6 pour maintenir ce qui fait la principale richesse du poisson.

Les poissons gras d'élevage présentent également un taux de vitamine E plus important, celle-ci étant incorporée à leur alimentation pour protéger les lipides de l'oxydation. Des caroténoïdes (provitamine A) sont également ajoutés, ce qui procure au saumon et à la truite d'élevage une couleur plus prononcée.



© Alexander Rathis/fotolia

Certaines espèces sont carrément en voie d'extinction. Choisissez alors de consommer des espèces moins menacées comme le maquereau.

concentrer dans leur chair une quantité non négligeable de substances nocives. Cependant, les analyses récentes qui évaluent le risque/bénéfice indiquent clairement que les effets positifs sur la santé sont bien plus importants que le risque éventuel.

Malgré tout, l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) recommande aux femmes enceintes, allaitantes et aux jeunes enfants d'éviter de consommer l'espadon, le marlin, le siki, les requins et la lamproie susceptibles de présenter des teneurs élevées en polluants, et de limiter la consommation de lotte, loup (bar), bonite, anguille, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre et thon.

Autre facteur à prendre en compte : certaines espèces sont carrément en voie d'extinction malgré la réglementation en matière de pêche qui vise à les préserver, le saumon sauvage de l'Atlantique est ainsi menacé de disparition. Choisissez alors de consommer des espèces moins menacées : sardines, maquereau, merlan ou hareng. Fuyez le poisson pêché en Baltique, l'une des mers les plus polluées.

Quant au poisson d'élevage (principalement saumon, truite et carpe), son alimentation, par définition, n'est plus naturelle et la composition en nutriments de sa chair dépend entièrement des conditions de production.

Rillettes de sardines

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive et au citron
- 4 cuillères à soupe de ricotta
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 échalote

Emincez l'échalote. Egouttez les sardines en réservant une cuillère à soupe du jus. Ecrasez-les à la fourchette et incorporez les ingrédients. Mélangez et réservez au frais avant de déguster sur des toasts.

Par rapport au poisson sauvage, la part de protéines reste identique, par contre la teneur des autres nutriments est modulée par l'alimentation. Bien conscients des enjeux nutritionnels, les pisciculteurs cherchent à améliorer les conditions d'élevage pour obtenir les meilleures caractéristiques diététiques. Le poisson issu de l'aquaculture bio est nourri avec des farines de poisson issues de pêche gérée dont la qualité est certifiée, des végétaux biologiques et garantis sans OGM, des vitamines et des minéraux.

Le poisson sous toutes ses formes

Le poisson frais : sa durée de conservation est limitée, mieux vaut le consommer le jour de l'achat ou au maximum dans les 48 heures. En se décomposant, il produit la triméthylamine, responsable de l'odeur, ainsi que de l'ammoniac et de l'histamine. C'est pourquoi les personnes sensibles qui présentent un terrain allergique doivent impérativement s'assurer de la fraîcheur du poisson qu'elles consomment. Le poisson ne supporte pas la chaleur excessive, mieux vaut le cuire à cœur (55 °C) poché ou à la vapeur, ou bien le faire mariner. Attention, la friture détruit les précieux nutriments du poisson, les oméga-3 résistent mal aux hautes températures et aux longues cuissons.

Le poisson surgelé : le plus souvent traité et surgelé directement sur le bateau de pêche, sa fraîcheur est irréprochable. Nature, il se présente vidé et préparé en filets prêts à la cuisson. La teneur en nutriments demeure quasi identique à celle du poisson frais, la part en oméga-3 est légèrement inférieure.

Le poisson en conserve : le traitement thermique avant la mise en conserve modifie le goût et la texture du poisson, mais altère également les vitamines sensibles à la chaleur. Par contre les minéraux et les acides gras sont peu affectés. Préférez les conserves au naturel,

Maquereau vapeur

- Filets de maquereau
- Moutarde à l'ancienne
- Romarin ou thym

Selon leur taille, prévoyez 1 à 2 filets par personne. Rincez-les et essuyez-les. Badigeonnez généreusement la chair de moutarde et ajoutez un brin de romarin ou de thym. Déposez dans le panier du cuit-vapeur, laissez cuire 5 à 7 minutes.

à l'huile d'olive ou de colza. Prenez garde à la teneur en sel, souvent importante.

Le poisson fumé : la teneur en sel est là aussi très importante (saumon : 1 g/100 g, truite : 810 mg/100 g), le poisson est souvent plus gras mais les nutriments y compris les oméga-3 sont de même qualité, bien que la part de ces derniers soit plus basse que dans le poisson frais. La consommation de poisson fumé sera modérée car la fumaison peut entraîner la formation de substances cancérigènes. Privilégiez les fabrications artisanales.

A noter que la mise en conserve ou la congélation ne décontaminent pas le poisson. Tout au plus, la congélation tue la majorité des parasites, mais n'a pas d'action sur les polluants.

Le poisson cru

Sashimi, sushi, maki, tartare ou carpaccio : ces spécialités à base de poisson cru assimilées à une cuisine légère et équilibrée sont désormais intégrées dans nos habitudes culinaires. Le poisson cru fait partie de l'alimentation traditionnelle des peuples insulaires (Japon, Polynésie, Hawaï, Philippines), mais aussi d'Amérique du Sud ou de Finlande...

Le poisson est un aliment fragile et le manger cru comporte des risques pour la santé. Les conditions d'hygiène et de fraîcheur doivent être irréprochables. Les femmes enceintes et les jeunes enfants devraient éviter d'en manger.

Outre les risques liés à une mauvaise conservation, le poisson peut être contaminé par certaines bactéries ou des parasites, normale-

Poisson cru : les précautions

Avant de consommer du poisson cru, coupez-le en fines tranches pour vérifier sa bonne qualité et congelez-le au minimum à -20 °C pendant sept jours, c'est le seul moyen de tuer les parasites.

Carpaccio de saumon au gingembre (pour 4 personnes)

- 1 citron vert
- 1 morceau de gingembre frais
- 600 g de saumon débité en fines tranches
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 baies roses

Préparez la marinade : prélevez le zeste du citron et hachez-le menu. Pelez le gingembre et râpez-le finement. Dans un saladier, versez le citron, le gingembre et le saumon. Ajoutez l'huile et quelques gouttes de vinaigre balsamique. Filmez et réservez au frais deux heures ou plus.

Préparez chaque assiette avec les tranches de saumon, une pincée de sel, deux tours de moulin à poivre, les baies concassées. Pressez le citron et ajoutez-le au reste de la marinade. Nappez chaque assiette avec la marinade. Décorez avec quelques brins de persil ou de cerfeuil.

ment détruits à la cuisson. Les poissons sont les hôtes naturels de larves de parasites, celles-ci vivent dans leurs entrailles. Quand le poisson est correctement éviscéré, le risque est très faible. C'est heureusement rare mais certains parasites comme l'anisakis peuvent survivre dans l'intestin de l'homme, dans les heures qui suivent leur ingestion peuvent survenir des nausées, des vomissements et des douleurs abdominales violentes.

Le poisson cru peut être également préparé en marinade. En recouvrant les filets de citron pendant quelques heures, la chair devient fondante. Par contre, la marinade au citron permet de réduire les bactéries en surface mais pas de les éliminer en totalité.

Malgré des risques potentiels, le poisson

reste un atout santé remarquable, profitez de sa saveur en le cuisinant simplement ■

> Annie Casamayou.



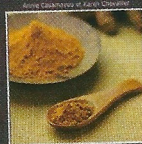
Naturopathe et réflexologue à Paris, elle est spécialiste des méthodes de soins douces et naturelles et auteur de plusieurs livres. Consultations individuelles, ateliers huiles essentielles, cosmétique naturelle, conférences.

> Contact

Tél. : 01.41.05.04.20

Site : www.mon-naturopathe.com

Le curcuma



Le curcuma

Découvrez l'histoire du curcuma, l'épice aux multiples vertus, son utilisation dans les médecines traditionnelles. Un formidable allié de la santé et un ingrédient étonnant en cuisine. Des recettes de santé à préparer soi-même et des recettes de cuisine originales pour l'intégrer au quotidien dans ses menus.

De Annie Casamayou et Karen Chevallier, éd. Anagramme.

www.poele.com

POÊLES DE MASSE

Hiemstra
Simple et efficace

- ▶ 1 à 3 heures de feu pour 24 heures de chauffage
- ▶ Rendement certifié : 89,5 %
- ▶ Bûches jusqu'à 60 cm de long

FABRICANT
INSTALLATEUR
FRANCE ENTIÈRE

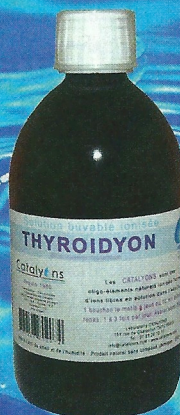
81220 Prades

tél : 05 63 75 50 63

fax : 05 63 75 50 66

9121F227

OLIGO-ELEMENTS IONISES



THYROIDYON

Le bore est
bénéfique
pour la
fonction
thyroïdienne

Catalyons

laboratoire

depuis 1960

Oligo-éléments naturels sous forme ionisée
100% assimilables

Procédé breveté

Unitaires (Bore, Chrome, Fer, Magnésium,
Manganèse, Molybdène, Silicium, Zinc,
Argent...) et

Synergies (Manganèse-Cuivre,
Zinc-Cuivre...) et

Spécialités (Hormonyon, Thyroïdyon...)

En vente dans les magasins spécialisés

Catalyons
50 ans d'expérience

154 rue de Charenton - 75012 Paris

www.catalyons.com - info@catalyons.com

tél. : 01 53 28 10 77

8757F221