

# BIBLIOMER

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des professionnels de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 27 – Septembre 2004

Thème : 3 – Qualité      Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2004-2775

## **Avis sur la consommation de poissons : bénéfiques et risques**

Advice on fish consumption : benefits and risks

**FSA (Food Safety Agency), SACN (Scientific Advisory Committee on nutrition) and Committee on toxicity**

2004, 222 p. – *Texte en Anglais - Adresse Internet :*

<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/fishreport2004full.pdf>

### ● **Résumé**

Pour la première fois, la FSA recommande des niveaux de consommation pour lesquels le bénéfice pour la santé est supérieur aux éventuels risques (par exemple, dioxine). Les études scientifiques montrent que la consommation de poisson gras diminue le risque de décès par maladie cardiovasculaire. En moyenne, les anglais consomment 1/3 d'une portion de poisson gras par semaine ; 7 sur 10 ne mangent pas de poisson du tout.

La FSA recommande que les femmes en âge de procréer et les femmes enceintes ou allaitantes consomment jusqu'à 2 portions de poissons gras par semaine. Les autres femmes, les hommes et les jeunes garçons peuvent consommer jusqu'à 4 portions de poissons gras par semaine.