

# Bibliomer

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

Bibliomer n° : 37 – Mars 2007

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

Notice n° : 2007-3872

## **Contribution de chaque produit de la pêche ou de l'aquaculture aux apports en DHA, iode, sélénium, vitamines D et B12**

**Bourre J.M.\* and Paquette P.**

\* INSERM, U705, CNRS, 200 rue du faubourg Saint-Denis 75745 Paris cedex 10 ; E-mail : jean-marie.bourre@fwidal.inserm.fr

*Médecine et Nutrition*, 2006, 42 (3), p. 113-127

### ◆ Analyse

Cet article apporte des données et commentaires sur la participation aux Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) de certains nutriments spécialement présents chez les poissons et fruits de mer : acide docosahexaénoïque (DHA), un des principaux acides gras oméga 3 à longue chaîne, iode, sélénium, vitamine D et B12. Pour ce faire :

- les teneurs en nutriments des produits de la mer ont été prises en compte à partir de données publiées dans d'autres études, dont celles de l'USDA (United States Department of Agriculture), répertoriées dans une base de données consultable sur Internet,
- d'autre part, les niveaux exacts de consommation de ces produits ont été déterminés pour l'année 2005.

Les auteurs ont pris en compte à la fois des produits d'aquaculture et des produits de la pêche.

La consommation totale de produits de la pêche et de l'aquaculture en France sur la moyenne des 5 dernières années a été évaluée à 34,7 kg par habitant par an, en équivalent poids vif. Il est apparu que la participation des poissons et des produits de la mer aux ANC d'un homme adulte était de 156 % pour le DHA, 21 % pour l'iode, 24 % pour le sélénium, 41 % pour la vitamine D, 65 % pour la vitamine B12.

Les plus forts contributeurs à la couverture en DHA dans l'alimentation sont : le saumon d'élevage, 48 mg/jour/habitant, puis la sardine, le thon, le maquereau, le hareng, le lieu d'Alaska. La couverture des besoins en DHA en France est donc en grande partie assurée grâce à l'ingestion de poissons d'élevage (saumon). Cependant, il faut nuancer ces premières données conduisant à penser que les besoins en acides gras oméga 3 sont couverts chez les français. D'une part, les français n'ingèrent que 50 % seulement de l'ALA (acide alpha-linolénique) indiqué dans les ANC, d'autre part, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) ne fait pas l'objet d'ANC, enfin, les ANC français pour le DHA sont inférieurs aux valeurs proposées par d'autres pays. L'ingestion d'ALA est augmentée si le consommateur mange du poisson d'aquaculture, nourri en partie avec des huiles de colza ou de lin.

L'iode est apportée majoritairement par le cabillaud (6,5 µg /jour), les moules, le lieu d'Alaska, le lieu noir et le thon. Le sélénium est apporté par le thon puis le cabillaud, le saumon, les sardines. En ce qui concerne les vitamines, B12 et D, ce sont le saumon, le thon et le hareng qui sont les principaux fournisseurs. Les auteurs signalent que la médiocre couverture alimentaire de la population française en iode, sélénium, vitamine B12 et D serait améliorée avec une augmentation de la consommation des poissons et fruits de mer, d'autant plus que les espèces apportant ces nutriments ne sont pas dans les plus onéreuses.

Les auteurs concluent en rappelant que l'aquaculture constitue une alternative intéressante pour l'alimentation humaine. D'une part les poissons sauvages ne pourront pas combler les besoins de la totalité de l'humanité. D'autre part, l'élevage assure une composition constante, contrôlable sur ces différents nutriments faisant l'objet d'ANC.

**Analyse réalisée par : Cahu C. / IFREMER**