

Bibliomer

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

Bibliomer n° : **S1 – Décembre 2008**

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

Thème n° spécial : **1 - Produits de la mer et nutrition humaine**

Sous-thème n° spécial : **1 - 1 Fishgastro**

Notice n° : **2008-001S**

Effet protecteur de la consommation de poisson sur la santé gastro-intestinale

Protective effects of fish consumption in relation to gastrointestinal health

Lund E.K.* and Kampman E.

Gastrointestinal Biology and Health, Institute of Food Research, Norwich NR4 7UA, UK ; E-mail : liz.lund@bbsrc.ac.uk

Improving seafood products for the consumer, 2008, ISBN : 978-1-4200-7434-5. Borresen T. (Editor), Woodhead Publishing Ltd, CRC Press LLC, p. 116-135 - *Texte en Anglais*

◆ Analyse

La consommation de poisson est généralement reconnue comme étant bénéfique pour la santé ; le rôle des acides gras polyinsaturés, abondants dans certaines espèces de poissons, apparaît particulièrement important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Des études récentes tendent à montrer que la consommation de poisson pourrait aussi avoir un effet protecteur contre les maladies du tractus gastro-intestinal et notamment contre le cancer colorectal. Ce chapitre à connotation très médicale, met en lumière des informations intéressantes pour le secteur des produits de la pêche.

Le document présente d'abord un point factuel sur le cancer colorectal, qui est au 3^{ème} rang des formes de cancer les plus fréquentes dans le monde, notamment en Europe, en Amérique du Nord, en Australie et en Nouvelle-Zélande ainsi que, plus récemment, au Japon. Ceci suggère que le mode de vie est un facteur contributif important.

Il effectue ensuite une revue détaillée des études sur l'observation des cancers colorectaux en relation avec la consommation de poisson. Les résultats de ces études montrent qu'une consommation élevée de poisson est plutôt associée à une réduction du risque de cancer, mais certaines études montrent au contraire une augmentation du risque. Cependant, ces études portent souvent sur un nombre d'individus restreint et des consommations relativement faibles de poissons. Une étude européenne de grande ampleur publiée en 2005 a montré que les personnes consommant en moyenne 80 g de poisson par jour avaient un risque significativement réduit de développer un cancer du colon par rapport à celles qui n'en consomment que 10 g par jour. Néanmoins, l'étude ne disposait pas de données sur le type de poissons consommés (gras ou maigres).

Réaliser des études d'intervention, c'est-à-dire des essais à long terme étudiant les effets d'un régime riche en poisson sur le cancer colorectal, est impraticable, notamment du fait de la longue période de développement de ce type de cancer. Une approche alternative consiste à faire des mesures sur des symptômes qui sont indicateurs d'une augmentation du risque de cancer ; par exemple une augmentation du niveau de prolifération des cellules des parois du gros intestin est associée à un risque accru, tandis qu'une augmentation du processus de mort cellulaire (apoptose) est au contraire un marqueur de risque réduit. Les études tant sur l'animal que sur l'homme ont montré qu'un régime supplémenté en acides gras poly insaturés a un effet protecteur contre la prolifération cellulaire. Ces études suggèrent en fait que la consommation de poisson ne protège pas particulièrement contre l'initiation d'un adénome pré-cancéreux, mais qu'elle peut prévenir l'évolution d'un adénome vers des tumeurs cancéreuses.

L'article considère également les maladies inflammatoires de l'intestin telles que la rectocolite hémorragique (RCH) ou colite ulcéreuse et la maladie de Crohn. Les études montrent que la supplémentation en huile de poisson permet de réduire l'intensité du traitement aux corticoïdes.

Les acides gras ω -3 pourraient ne pas être le seul facteur important dans la protection de la santé gastro-intestinale. D'autres facteurs seraient à prendre en compte. Les poissons gras sont connus pour être une bonne source de sélénium bio disponible et de vitamine D. Des études ont montré que ces composés ont aussi des effets protecteurs contre le cancer colorectal.

Dans le cadre du projet SEAFOODplus, les auteurs ont engagé une étude d'intervention dénommée FISHGASTRO. Des volontaires ont reçu trois types de régime :

- régime témoin sans ajout de poisson ;
- régime poisson maigre (300 g de cabillaud par semaine) ;
- régime poisson gras (300 g de saumon par semaine).

240 volontaires ont été recrutés chez des patients de trois catégories : ceux qui ne présentent pas de maladie

visible à la coloscopie ; ceux qui ont subi une opération pour enlever des polypes ; ceux qui ont une maladie inflammatoire de l'intestin. Les volontaires ont subi des examens (biopsies, analyses de sang et de fèces) au début et à la fin de l'étude. L'absorption de vitamine D et de sélénium est également suivie au cours de l'étude. L'objectif est de comparer les effets d'un régime enrichi en poisson par rapport à un régime standard sur différents indicateurs de l'état de santé du gros intestin et de vérifier si un régime modérément enrichi en poisson peut reproduire les effets précédemment constatés avec des régimes supplémentés en huile de poisson.

Les résultats de l'étude ne sont pas encore disponibles. Les informations recueillies pourraient conduire au développement de nouvelles techniques aquacoles pour produire des poissons présentant des caractéristiques nutritionnelles bénéfiques particulières ou la formulation de produits élaborés potentiellement bénéfiques pour la santé.

Analyse réalisée par : Loréal H. / Ifremer