

Bibliomer

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

Bibliomer n° : 41 – Mars 2008

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

Notice n° : 2008-4277

Les acides gras omega-3 et les bénéfices de la consommation du poisson : tout ce qui brille est-il de l'or ?

Omega-3 fatty acids and the benefits of fish consumption: Is all that glitters gold?

Domingo J.L.

Laboratory of Toxicology and Environmental Health, School of Medicine, Rovira i Virgili University, San Lorenzo 21, 43201 Reus, Catalonia, Spain ; Tél : +34.977.759380 ; Fax : +34.977.759322 ; E-mail : joseluis.domingo@urv.cat.

Environment International, 2007-10, 33 (7), 0160-4120 p. 993-998 - *Texte en Anglais*

◆ Analyse

Ces dernières années, de nombreuses études ont clairement fait mention des bénéfices nutritionnels liés à la consommation de poisson, notamment sur le plan de la protection contre les maladies cardio-vasculaires. Toutefois, des risques potentiels pour la santé ont aussi été reportés, essentiellement liés aux contaminants environnementaux retrouvés dans les poissons. C'est pourquoi la balance entre les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la mer est actuellement un enjeu important de santé publique.

Cette publication synthétise les informations scientifiques les plus récentes sur le sujet. Les références bibliographiques y sont nombreuses et intéressantes. Elle est divisée en 5 parties : consommation de poissons et maladies cardiovasculaires, contaminants chimiques du saumon, bénéfices des oméga 3 et risques liés au mercure, oméga 3 et contaminants dans différents produits de la mer, et apports en oméga 3 et effets bénéfiques sur la santé.

La synthèse reprend une partie des travaux de l'auteur publiés précédemment (cf. notices Bibliomer 2007-3868, 2007-3969 et 2007-3969). Les mêmes types de conclusions sont émis : bien qu'il soit évident que les produits de la mer doivent être une part importante d'un régime équilibré, il est nécessaire de choisir les espèces les plus souhaitables en terme de teneurs en AGPI et en contaminants, et de prendre en compte les fréquences de consommation et la taille des portions.

L'auteur indique qu'il n'a pu trouver une seule étude démontrant que les bénéfices cardio-vasculaires de la consommation de poisson au sens général sont significativement supérieurs aux risques potentiels pour la santé. Il pondère toutefois ce propos en constatant que les teneurs en oméga 3 dans les produits de la mer sont moins variables que les teneurs en contaminants. C'est pourquoi il note qu'il semble difficile de conclure d'une façon générale et d'émettre des recommandations sans connaître les teneurs en jeu ; ceci ne pouvant être réalisé qu'au cas par cas.

Il propose également, comme alternative à une consommation fréquente de poissons, d'augmenter les apports en oméga 3 grâce à certaines noix, huiles (lin et soja) ou légumes. Il ne faut toutefois pas oublier qu'il ne s'agit pas des mêmes oméga 3 : l'acide alpha-linolénique, qui est le précurseur, se retrouve principalement dans le monde végétal. Au contraire, l'EPA et le DHA sont particulièrement présents dans les poissons gras et constitués de plus longues chaînes carbonées, plus insaturées ; et ont surtout la particularité d'être directement biodisponibles.

Analyse réalisée par : Kolypczuk L. / IFREMER