

Bibliomer

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

Bibliomer n° : 47 – Septembre 2009

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

Notice n° : 2009-4920

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 Paquotte P.

* INSERM U 705, 200 rue du Faubourg Saint-Denis, 75745 Paris cedex 10 ; E-mail : jean.marie.bourre@fwidal.inserm.fr

Médecine et Nutrition, 2008, 42 (3), p. 113-127

✉ à commander à : l'auteur, l'éditeur ou à l'INIST



http://www.bourre.fr/pdf/Articles_generaux_revues_syntheses/94.pdf

● Résumé

La participation des poissons et fruits de mer aux apports nutritionnels conseillés (ANC) de certains nutriments tels que DHA, iode, sélénium, vitamines D et B12 a été mesurée, par une double évaluation :

- celle des teneurs en nutriments des poissons et fruits de mer, effectuée par analyse critique des nombreuses données publiées, et
- celle des niveaux de consommation en France des principaux des produits de la pêche et de l'aquaculture (année 2005).

La méthode du bilan d'approvisionnement alimentaire telle que défini par la FAO a été retenue et modifiée pour permettre de construire un bilan d'approvisionnement à partir de la production, des importations et des exportations des produits primaires et des produits transformés.

La participation des poissons et des fruits de mer aux ANC d'un homme adulte est de 156 % pour le DHA (l'un des acides gras poly-insaturés majeurs de la famille oméga-3), 21 % pour l'iode, 24 % pour le sélénium, 41 % pour la vitamine D, 65 % pour la vitamine B12.

Les poissons et fruits de mer sont quasiment les seuls aliments susceptibles de contribuer à couvrir simultanément les besoins en ces nutriments. Or, des déficits de ces derniers, pouvant induire des problèmes de santé publique, ont été observés dans la population française ; en conséquence une augmentation de la consommation de poissons et fruits de mer doit être recommandée.

L'ensemble de la population est concerné par les déficits en vitamines D et B12, iode et sélénium. Par contre, pour ce qui concerne les acides gras oméga-3, et en particulier le DHA, il convient de cibler, d'une part l'ensemble des femmes enceintes et allaitantes, et d'autre part les personnes de certains secteurs socio-économiques aux modes de vies associés à de faibles consommations de poisson et de fruits de mer. Ces populations sont manifestement déficitaires, voire carencées. A l'inverse, une fraction non négligeable de la population n'est pas affectée par les déficits en acides gras oméga-3.