

# Bibliomer

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

Bibliomer n° : 53 – Septembre 2010

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

Notice n° : 2010-5350

## **Avis de l'AFSSA du 14 juin 2010 relatif aux bénéfices / risques liés à la consommation de poissons**

Avis AFSSA, 2010-06-14, p. 1-31



<http://www.afssa.fr/Documents/RCCP2008sa0123.pdf>

### ● Résumé

Il a été demandé à l'AFSSA d'évaluer le rapport bénéfices/risques liés à la consommation de poissons et de donner, si besoin, de nouvelles recommandations de consommation.

**Côté bénéfices**, l'AFSSA relève que les poissons sont une source privilégiée d'acides gras à longue chaîne n-3, les acides gras oméga-3 (EPA, DHA), de vitamines (A, B6, B12, D, E), de minéraux et d'oligo-éléments (potassium, phosphore, sélénium, iode, fer et zinc). La consommation de poissons a un effet bien établi sur la santé humaine (réduction du risque cardiovasculaire, effet sur le développement et le fonctionnement cérébral), du fait notamment des acides gras oméga-3.

A noter également qu'il existe des différences importantes dans les teneurs en lipides et en acides gras oméga-3 entre les espèces de poissons, teneurs influencées également par d'autres facteurs (saison, période de reproduction, alimentation des poissons).

**Côté risques**, l'AFSSA précise que les poissons sont les contributeurs majeurs à l'exposition alimentaire aux dioxines, aux PCB et au méthylmercure. Les espèces de poissons bioaccumulatrices présentent des niveaux élevés de contamination en PCB. L'AFSSA indique par ailleurs que pendant la période périnatale, le système nerveux central est particulièrement sensible à l'action des contaminants chimiques (notamment méthylmercure et PCB). De plus, le risque de surexposition aux dioxines, PCB et méthylmercure est élevé chez les enfants.

A noter également qu'il existe aussi des différences importantes dans les niveaux de contaminations entre les espèces de poisson ou selon leur origine.

Compte tenu de ces éléments, l'AFSSA émet les recommandations suivantes :

- pour l'ensemble de la population : consommation de 2 portions de poisson par semaine, dont une à forte teneur en EPA et DHA, en variant les espèces et les origines (sauvage, élevage, lieux de pêche ...).
- pour les femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes, pour les enfants de moins de 3 ans, pour les fillettes et les adolescentes : éviter à titre de précaution de consommer les espèces de poissons bioaccumulatrices de PCB (notamment anguille, barbeau, brème, carpe et silure),
- pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 3 ans, par rapport au risque lié au méthylmercure : limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages et éviter de consommer les espèces de poissons suivantes : espadon, marlin, siki, requin et lamproie.