

# Bibliomer

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

Bibliomer n° : 58 – Juillet 2011

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

Notice n° : 2011-5693

## **Apports alimentaires et en nutriments des français consommant fréquemment des produits de la mer par rapport aux recommandations de consommation de poisson : résultats de l'étude CALIPSO**

*Food and nutrient intakes of French frequent seafood consumers with regard to fish consumption recommendations: results from the CALIPSO study*

**Siroto V., Dumas C., Leblanc J.C. and Margaritis I.**

\* ANSES, 27-31 Avenue du Général Leclerc, F-94701 Maisons-Alfort, France ; Fax : 01.49.77.38.92 ; E-mail : veronique.siroto@anses.fr

*British Journal of Nutrition*, 2011, 105 (9), Doi : 10.1017/S0007114510005027, p. 1369-1380 - *Texte en Anglais*

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

### ● Résumé

La consommation alimentaire de 991 hommes et femmes, français, âgés de 18 à 81 ans et mangeant au moins deux fois par semaine des produits de la mer, a été évaluée. La contribution aux apports alimentaires, la prévalence des carences et les risques d'excéder les limites maximales admissibles ont été évalués pour 33 nutriments.

Les contributions moyennes des lipides aux apports énergétiques totaux étaient conformes aux recommandations avec 38,3 et 39,0% pour les hommes et les femmes, respectivement. Par contre, celles des glucides étaient insuffisantes (-40%).

Les carences en micronutriments étaient plus basses que pour la population française en général. Des insuffisances étaient toutefois observées, mais avec des prévalences plus faibles, pour la vitamine C (~40% des français testés), la vitamine E (-35%) et le magnésium (37,5% des hommes et 25,5 % des femmes). Les limites supérieures de sécurité étaient quant à elles rarement dépassées : pour le zinc (pour 6,2% des français testés), le calcium (3,7%), le rétinol (2,0%) et le cuivre (0,9%).

Les produits de la mer contribuent à 65% des apports alimentaires en vitamine D, 50% de ceux en vitamine B12, 43% de ceux en sélénium et 41% de ceux en iode; et se placent ainsi comme premier contributeur pour ces nutriments.

Les mollusques et crustacés participent significativement aux apports alimentaires en vitamine B12 (13% des apports), en cuivre (11%), en fer (11%) et zinc (8%) et en iode (6%).

Les apports moyens en oméga 3 (EPA+DHA) par les produits de la mer étaient d'~1200 mg/j ce qui excède largement les recommandations minimales de consommation journalière (500 mg/j).

La contribution du type de produits de la mer aux apports est étudiée (distinction entre produits frais, fumés et en conserves). Il est ainsi observé que les conserves de poissons concourent, notamment, à 13% des apports en vitamine D.

La consommation de mollusques et crustacés, au même titre que celle de poissons, devrait être considérée du point de vue de la santé publique, même s'ils apportent peu d'acides gras poly-insaturés oméga 3.

Les produits de la mer ne fournissent pas seulement des acides gras poly-insaturés mais participent aux apports en de nombreux autres nutriments (Vitamine D et B12, sélénium, iode, cuivre, fer, zinc, magnésium..), sans risque important de dépassement des limites de sécurité.