

Bibliomer

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

Bibliomer n° : 61 – Janvier 2012

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

Notice n° : 2012-5905

Consultation d'experts FAO/OMS sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de poissons

Joint FAO/WHO expert consultation on the risks and benefits of fish consumption

FAO and WHO

FAO Fisheries and Aquaculture Report, 2011, (978), 50 p. - Texte en Anglais

■ <http://www.fao.org/docrep/014/ba0136e/ba0136e00.pdf>

● Résumé

Cette consultation d'experts, réalisée début 2010, examinait d'un côté les bénéfices liés à la consommation de poissons sur le neurodéveloppement et la prévention des maladies cardiovasculaires, et d'un autre côté les risques dus au méthylmercure, aux dioxines et aux PCB de type dioxine.

Les résultats de l'analyse du risque sont présentés sous forme de tableaux où ont été classifiées 96 espèces (poissons et mollusques) en fonction de leur teneur en acides gras oméga 3 (EPA & DHA) et de leurs teneurs en mercure ou en dioxines ; les teneurs ont été divisées en 4 catégories. Sous cette même présentation, sont ensuite calculés les risques et bénéfices correspondants (en gain ou perte de QI, en différence de mortalité due aux maladies cardio-vasculaires - MCV) en fonction du nombre de portions de poisson consommées par semaine (1, 2, 4 et 7 fois 100 g).

Les conclusions de cette consultation sont les suivantes :

- La consommation de poissons fournit de l'énergie, des protéines et d'autres nutriments importants notamment des acides gras poly-insaturés oméga 3 à longues chaînes. Pour certaines populations, le poisson est une source alimentaire majeure et essentielle.
- Pour la population adulte en général, consommer du poisson, et en particulier des poissons gras, permet de diminuer le risque MCV. Il n'existe pas de preuves évidentes ou probables de risques de MCV liés au méthylmercure. Les risques potentiels de cancer liés aux contaminants de type dioxines sont bien inférieurs aux bénéfices sur les MCV.
- En mettant en balance les oméga 3 par rapport au méthylmercure chez les femmes en âge de procréer, il est préférable, dans la grande majorité des cas étudiés, que ces femmes consomment du poisson afin de favoriser le développement neurologique de leur descendance.
- Si les apports alimentaires en dioxines de la femme enceinte n'excèdent pas la dose mensuelle tolérable provisoire établie par le JECFA (70 pg/kg de poids corporel / mois), les risques sur le développement neuronal sont négligeables. Au delà, les risques sur le neurodéveloppement du fœtus ne sont plus négligeables.
- La consommation modérée de poissons gras (1 à 2 portions de 100 g par semaine) fournit le maximum de bénéfices, même si les risques sont faibles quel que soit le niveau de consommation à moins que de très hautes teneurs en dioxines soient présentes.
- Les données disponibles sont insuffisantes pour réaliser une évaluation quantitative du risque chez les enfants et les adolescents. Néanmoins, des habitudes alimentaires saines, incluant la consommation de produits de la mer, établies au plus jeune âge influence les habitudes alimentaires et la santé à l'âge adulte.

Pour minimiser les risques, la consultation d'experts recommandent :

- d'encourager la consommation de poissons chez la population générale, les femmes en âge de procréer, enceintes et allaitant leurs enfants en insistant, pour ces dernières, sur les bénéfices sur le développement neuronal,
- d'augmenter et d'améliorer les données existantes sur les nutriments et les contaminants, en particulier pour le méthylmercure et les dioxines contenus dans les produits de la mer de certaines régions du monde,
- de développer une gestion du risque et des stratégies de communication adaptées, axées sur les bénéfices de la consommation de poissons et minimisant les risques.

En annexe, un tableau indique les teneurs moyennes en lipides, en EPA & DHA, en mercure et en dioxines des espèces considérées pour la consultation.