

Bibliomer n° : 65 – Décembre 2012

Thème : 3 - Qualité

Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2012-6190



## Une analyse Bénéfices/Risques sur les apports en produits de la mer afin de déterminer leur niveau de consommation optimal

*A risk-benefit analysis approach to seafood intake to determine optimal consumption*

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

\* Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES), 27-31 Avenue du Général Leclerc, F-94700 Maisons-Alfort ; France ; E-mail : sirotv@gmail.com

*British Journal of Nutrition*, 2012, 107 (12), p. 1812-1822 - Doi : 10.1017/S0007114511005010

*Texte en Anglais*

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

### ● Résumé

L'objectif de cette étude était de développer une méthode permettant de déterminer la quantité de produits de la mer à consommer pour atteindre les apports nutritionnels recommandés tout en n'excédant pas les limites hebdomadaires tolérables pour les contaminants.

Les travaux de l'ANSES (cf. notices Bibliomer n°2010-5350 et n°2011-5623) ont été utilisés afin de déterminer la consommation optimale pour la population française adulte.

Les nutriments et contaminants sélectionnés sont ceux pour lesquels les produits aquatiques représentent une source majeure d'apport. Pour les nutriments, il s'agit des acides gras oméga 3 (EPA & DHA), de la vitamine D, de l'iode, du sélénium, du zinc et du calcium. Pour les contaminants, l'arsenic, le cadmium, le méthylmercure, les furanes, les dioxines et les PCB de type dioxines ont été retenus.

Les données concernant les contaminants proviennent de l'étude Calipso (notice Bibliomer n°2006-3772) et celles sur les nutriments de la base de données de composition du Ciqual et de l'American National Nutrient Database.

Les résultats indiquent que le niveau de consommation optimal pour la population française adulte en général est : 181 à 213 g de poissons gras + 26 à 72 g de poissons maigres, mollusques et crustacés par semaine. Les exemples de poissons gras cités sont : l'espadon, le hareng, le saumon, le maquereau et la sardine.

Ce niveau de consommation optimal a été calculé de façon à maximiser les apports en vitamine D tout en minimisant l'exposition à l'arsenic inorganique. Il permet également de couvrir les besoins en EPA, DHA, sélénium et iode sans dépasser les doses tolérables pour le méthylmercure, le cadmium, les PCB et dioxines, et les limites de sécurité pour le zinc, le calcium et le cuivre.

Le niveau de consommation optimal trouvé correspond à 2 portions de poissons gras par semaine, ce qui est différent des recommandations établies dans certains pays européens (2 portions de poisson par semaine dont une seule de poisson gras).

<http://www.bibliomer.com/>

Veille bibliographique à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer,  
élaborée dans le cadre d'un partenariat Ifremer / CITTPM

