



# Le poisson ...



Magali Marchand  
Diététicienne ABD & RHMS  
Février 2011

## Introduction :

- ✓ Le poisson constitue un très bon fournisseur de protéines de haute valeur biologique.
- ✓ La teneur en protéines du poisson se situe entre 16 et 19%.
- ✓ A cet égard, le poisson est donc équivalent à la viande.
- ✓ Les protéines du poisson sont plus faciles à digérer que les protéines de la viande.

## Les teneurs en graisse :

La plupart des espèces de poisson sont pauvres en graisses.

Quelques chiffres :

Poissons maigres Moins de 5 % de lipides	Poissons demi-gras Entre 5 à 10% de lipides	Poissons gras De 10 à 25% de lipides
Cabillaud	Truite	Saumon
Lotte	Truite saumonée	Hareng
Loup	Thon	Maatje
Lieu	Flétan	Maquereau
Brochet	Sardine	Anguille
Raie		Elbot
plie		
Rouget		
Daurade		
Limande		

N.B. : en comparaison :

- La viande contient +/- 15%
- La volaille non dépiautée +/- 12%
- La charcuterie grasse +/- 35 à 40%
- Le haché +/- 25%

Le poisson est donc moins gras que la viande, de plus, les lipides sont de qualité supérieure. Les graisses animales apportent principalement des acides gras saturés qui ont un retentissement négatif sur le taux de cholestérol. Quant au poisson, il contient moins d'acides gras saturés et est, par contre, riche en acides gras oméga 3.

A partir de l'acide gras essentiels appelé l'acide alpha linoléique, notre corps fabrique d'autres acides gras hautement insaturés dont l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (l'acide docosahexaénoïque), moins bien synthétisés avec l'âge et avec certaines pathologies comme le diabète.

D'où intérêt d'en avoir par le biais de l'alimentation, notamment grâce à leur présence dans les poissons gras.

### *Quels sont les effets des omégas 3 ?*

- ✚ réduction du risque de formation de caillots de sang
- ✚ hausse du taux de bon cholestérol (HDL)
- ✚ baisse de la concentration sanguine en triglycérides
- ✚ effet hypotenseur

### *La teneur en cholestérol ?*

Elle est la même que celle de la viande.

Soit de 60 à 80 mg pour 100g d'aliments (la viande est elle de 60 à 100mg/100g).

Les mollusques et crustacés sont souvent classés dans la catégorie des aliments à éviter lors d'un régime hypocholestérolémiant.

Or, cette gamme d'aliments est pauvre en graisses. Donc, finalement, le taux de cholestérol n'est pas si élevé :

Moules = 70mg cholesterol

Homard = 125mg cholesterol

Crevettes = 170mg cholesterol

Donc, une consommation de max 1x/semaine reste permise.

### *D'autres nutriments précieux ?*

- Iode : rôle dans la synthèse des hormones thyroïdiennes, synthèse des protéines, rôle dans la croissance.
- Vitamine A : rôle dans la vision, propriété anti-oxydante, importance pour un bon état des muqueuses et de la peau.
- Vitamine D : rôle dans l'augmentation de la densité osseuse et dans l'absorption du calcium.
- Fer : transporteur d'oxygène par le biais de l'hémoglobine, contre l'anémie, la fatigue...

## *Des contaminants ?*

Le mercure, souvent incriminé, est présent dans le poisson.

Néanmoins, de nombreuses études tendent à prouver qu'une consommation régulière de poissons de mer n'engendre pas de risque de dépasser le seuil acceptable de mercure dans l'organisme, et ce, pour toutes les tranches d'âge.

Les poissons issus de l'élevage ont une exposition très inférieure à celle des poissons de mer.

## *En conclusion :*

Il est conseillé de manger du poisson 2x/semaine.



© Magali Marchand  
Maison du Diabète Wallonie Picarde – 03.02.2011