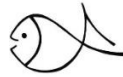


Les poissons



Ils sont d'excellentes protéines, sources de vitamines, minéraux, et oméga-3.

Mais tous les poissons, sans exception, contiennent du mercure, ils sont un des aliments les plus pollués.

Le mercure est un perturbateur endocrinien (une substance altérant les fonctions hormonales de l'organisme), pouvant provoquer entre autres de l'hypofertilité, des problèmes de croissance, le développement de nombreux dysfonctionnements et maladies, des risques de cancers...

Pourquoi ?

Il y a toujours eu un peu de mercure au fond des mers et des océans. Mais l'homme a pollué les océans, les mers, les lacs et les rivières depuis plus d'un siècle. D'après les scientifiques du programme GEOTRACES, la concentration de mercure dans les océans a triplé depuis la révolution industrielle (en particulier à cause des usines de charbon et à l'incinération des déchets : le mercure émis dans l'air finit par retomber sur terre... et au fond des mers, où il est absorbé par le plancton et les petites plantes des fonds marins. Qui sont mangés par les petits poissons, lesquels accumulent ce mercure dans leur graisse... et qui sont eux-mêmes mangés par les gros poissons carnivores, qui concentrent la plus forte dose de mercure).

Attention donc au choix de vos poissons !

Favorisez ceux contenant le moins de mercure, et évitez ceux en contenant beaucoup (d'autant plus que les plus contaminés regroupent des espèces en danger à protéger).

→ Plus le poisson est petit, moins il contient de toxines et de mercure.

Contaminés +++	Requin et espadon.
Contaminés ++	Thon rouge, thon albacore, marlin, et dans une moindre mesure le thon blanc (germon), mérrou et merlu.
Contaminés +	Thon pâle en conserve (listao, thon mignon), bar, lotte, brochet, anguille, daurade, raie.
Contaminés	Truite, hareng, la plupart des saumons, merlan, sole, cabillaud (morue), crabe.
Peu contaminés	Sardines*, anchois, maquereau, saumon sauvage d'Alaska, huîtres.
Quasiment pas contaminés	Coquilles Saint-Jacques, coquillages et crevettes.

*Choix des sardines en boîte : 2 possibilités :

- cuites avec friture et mises en boîte : à éviter.
- cuites à la vapeur puis mises en boîte avec huile d'olive : beaucoup plus digestes, à favoriser.

