

LA CHRONIQUE DE
CHARLES-ANTOINE
WINTER

PEUT-ON ENCORE MANGER DU POISSON ?

Du mercure dans les gros poissons gras, de la dioxine dans les petits poissons gras, des microparticules de plastique dans les poissons maigres... Oui, l'état sanitaire de nos océans s'est dégradé et nous le récoltons à travers la consommation de sa faune et parfois de sa flore. Alors, peut-on toujours consommer du poisson ? Le poisson est-il un aliment important pour la santé humaine ?

La chair, le foie et l'huile de poisson sont des aliments qui ont une importance nutritionnelle forte pour la santé humaine. En effet, le poisson gras est l'aliment le plus riche en oméga-3 DHA/EPA, deux acides gras primordiaux pour le développement du cerveau et de la rétine, la préservation de la santé cardiovasculaire, l'équilibre psychique et la fertilité masculine, entre autres. Notre corps sait les synthétiser à partir d'un oméga-3 végétal précurseur, mais la capacité de conversion par l'organisme est faible. La consommation de poisson est donc fortement conseillée pour en assurer les besoins journaliers.

D'autre part, le poisson est une source majeure de vitamine B12 biocompatible, essentielle à la production des globules rouges et donc précieuse contre les anémies. C'est LA vitamine de la protection des cellules nerveuses et du maintien des capacités cognitives, et elle aide le foie dans son action de détoxification.



© DR

Alors oui, la consommation de poisson est conseillée pour la santé humaine. Mais comment faire si sa qualité sanitaire est menacée ?

Tout d'abord tentons à notre échelle individuelle, par nos achats et le tri, d'arrêter la pollution de nos océans. D'autre part, vérifions la provenance des poissons, en évitant les océans les plus pollués. Ensuite, préparons le poisson de manière à ne pas dénaturer ses précieux oméga-3, sa vitamine B12 et ses protéines. Préférons les poissons gras sauvages, toujours moins gras que les poissons d'élevage, et donc a fortiori moins vecteurs de métaux lourds et de dioxines. Mangeons moins de poissons et accompagnons-les de beaucoup de légumes, riches en fibres pouvant piéger les microparticules de plastique, et d'une céréale complète, riche en acide phytique capable de fixer les métaux lourds et d'en permettre l'évacuation par les selles. Enfin, les fruits de mer en entrée ou des noix en collation vous apporteront tout le sélénium nécessaire pour neutraliser les effets du mercure, par exemple. ■

NOTRE EXPERT

Charles-Antoine Winter, ancien chef cuisinier, est diététicien nutritionniste certifié en médecine traditionnelle chinoise.