

Pourquoi le saumon fumé est nettement plus gras que ce que vous imaginiez probablement



Devant le dilemme saumon contre pizza, l'étude des graisses peut être décisive dans le choix mais attention à ne pas s'y tromper. Si le saumon en contient plus, leur qualité est elle aussi supérieure.

Avec Gilles Demarque

Atlantico : Le saumon considéré comme un aliment sain est pourtant ce que l'on appelle un poisson gras. Pour 100 grammes, un saumon d'élevage contiendrait en effet 14 grammes de graisses alors qu'une pizza Margherita par exemple n'en contiendrait que 7,4. Tous les types de saumon contiennent-ils la même quantité de gras ? Y a-t-il des différences selon les saumons ? D'élevage ou sauvage en quoi est-ce important ?

Gilles Demarque : Effectivement le saumon est un poisson gras réputé comme étant bon pour la santé et il contient autant de graisses, voire plus de graisses qu'une pizza qui elle n'a pas bonne réputation. La quantité de gras que contient un saumon est estimée aux environs de 14 %, cela correspond à une moyenne car effectivement le saumon sauvage aura moins de gras, voire plus du tout, lorsqu'il aura remonté le torrent pour aller frayer.

Toutefois, trouver du saumon sauvage chez son poissonnier n'est pas chose courante. Le saumon que vous trouverez à l'étal ou celui surgelé que vous trouverez au magasin, est du saumon d'élevage et pour celui-ci les normes sanitaires et nutritionnelles imposées aux différentes fermes d'élevage sont suffisamment strictes pour que le produit final ait à peu près les mêmes caractéristiques nutritionnelles quel que soit son pays d'origine : riche en oméga 3 et en vitamine D

Les graisses contenues dans le saumon sont-elles néanmoins réellement comparable à celles contenues dans une pizza ?

Dans la traque aux Calories, la pensée commune est de se méfier des graisses voire de vouloir les supprimer. Or il faut distinguer les bonnes graisses des mauvaises, les graisses saturées des graisses insaturées

Les graisses saturées ont, pour simplifier, un rôle inflammatoire sur tous les tissus en particulier sur tous les tissus cardio-vasculaires. Les graisses insaturées et notamment les polyinsaturées au premier lieu les oméga 3 qui ont un rôle anti-inflammatoire, protecteur.

Et en effet la pizza contient plus de mauvaises graisses que le saumon et le saumon contient plus de bonnes graisses que la pizza. Par ailleurs manger trop souvent des pizzas fera grossir car selon l'origine de la pizza, elle sera plus ou moins salée, mais de toute façon elle le sera suffisamment pour déclencher de la rétention d'eau, elle est également trop riche en sucre raffiné.

Enfin le saumon est à classer dans le groupe des Viandes, volailles, produits de la pêche, source traditionnelle de protéines et la pizza est à classer dans les aliments de street-food.

Quelles sont revanche les qualités nutritionnelles du saumon ?

Le saumon est une bonne source de protéines et il tire ses vertus nutritionnelles de sa richesse en oméga 3 de longue chaîne et de sa richesse en vitamine D, vitamine grasse que l'on ne trouve dans la nature que dans les poissons gras (et aujourd'hui, dans beaucoup d'aliments (laitages, céréales) qui sont enrichis en vitamine D par l'agroalimentaire).

Le saumon est un poisson gras donc riche en vitamine D et 100grs de saumon permet d'en couvrir quatre jours , donc à priori manger du saumon deux fois par semaine vous mettra à l'abri d'une carence en vitamine D.

Quels sont les risques à surconsommer du saumon ? Dans quelle quantité peut-on consommer ce poisson ?

Il faut distinguer deux types de surconsommation. Parle t on de manger trop de saumon en une seule fois ou bien de manger du saumon à tous les repas. **Manger trop de saumon en une seule fois va augmenter votre taux d'apport en protéines et ce brutalement. Pour peu que vous soyez en légère déshydratation vous favorisez une inflammation généralisée du fait de l'augmentation de l'acide urique dans le sang,**(l'acide urique étant la forme sous laquelle l'excédent de protéines est éliminé par les reins). De ce fait vous pouvez faire des calculs dans les reins ou bien une crise de goutte voire un caillot dans le sang pouvant entraîner une phlébite, un AVC...

Manger du saumon trop souvent n'est bon ni pour l'individu qui doit favoriser la variété dans ses apports alimentaires, ni bon pour la collectivité et la nature car la mer produit trois fois plus qu'elle ne donner et les générations futures risquent de souffrir d'un manque d'apport protéiné à moins de se tourner vers des sources végétales comme les protéines de soja.

Manger du saumon deux fois par semaine me semble un bon rythme, couvrant les besoins en vitamine D pour la semaine, procurant un apport d'oméga 3 favorisant un bon système cardiovasculaire.

Le mode de cuisson a-t-il une influence sur les apports nutritionnels du saumon ?

Le mode de cuisson n'influence pas réellement les apports nutritionnels du saumon, cela s'entend pour la ménagère. Après il y a un mode de conservation particulier du saumon dont il faut parler, le fumage. En effet la consommation de saumon fumé est importante que ce soit dans la composition de salades ou bien avec des blinis et de la crème fraîche. Le fumage qui est un moyen de séchage en exposant l'aliment aux fumées dégagées par des végétaux qui vont sécher la viande et donc augmenter sa valeur nutritionnelle en sel et protéines, par ailleurs il est vrai que le fumage dégage des nitrosamines substances reconnues comme cancérigènes à partir d'une certaine concentration, qui je vous rassure est très loin d'être atteinte dans l'agro-alimentaire.