

Faut-il avoir peur de manger du saumon ?



Le saumon d'élevage contiendrait des traces de polluants industriels et organiques qui auraient des conséquences sur le développement du cerveau, le système hormonal et le métabolisme.

Avec Béatrice de Reynal

Les Oméga-3 provenant des poissons sont bénéfiques pour la santé. Il est conseillé par l'ANSES d'en manger deux fois par semaine (un poisson maigre et un poisson gras) afin d'avoir les apports nécessaires à notre organisme, dont minéraux, phosphore, oligoéléments, et vitamines. **Toutefois, les poissons sont soumis à des polluants de l'environnement dont les dioxines, les PCB ou le méthyl-mercure dont les effets peuvent s'avérer néfastes pour la santé en cas de surexposition.** Les PCB et dioxines se retrouvent préférentiellement dans des poissons bio-accumulateurs (l'anguille, barbeau, brème, carpe, silure), conseillés deux fois par mois pour la population générale, et le méthyl-mercure dans les poissons prédateurs sauvages.

Le saumon que nous consommons en France provient surtout de Norvège. Aujourd'hui, sur dix saumons offerts dans le commerce, six proviennent de l'aquaculture. **La production totale annuelle de saumon d'élevage a été multipliée par 40 au cours des 20 dernières années. Un hectare de mer peut produire 300 tonnes de poisson, soit un rendement 15 fois plus élevé que si on élevait du bétail sur la même surface.**

Parmi les craintes des industriels, citons le pou du saumon: parasite se nourrissant de la peau, du mucus et du sang des saumons. Il est présent à l'état naturel et ne rend pas le saumon impropre à la consommation. En revanche, il endommage l'aspect esthétique, et il devient nécessaire de débiter le saumon en filet plutôt que de le vendre en entier. De plus, même si le saumon supporte les poux, ceux-ci présentent le risque d'engendrer d'autres maladies. Les plus jeunes saumons, en particulier, sont plus vulnérables et ainsi, entre 15 et 20 % d'entre eux succombent après une infection de poux.

Malheureusement, pour lutter contre les poux, les industriels ont tendance à utiliser le teflubenzuron, une substance toxique pour l'homme. Toutefois, d'après la directrice France du Centre des Produits de la Mer de Norvège, Maria De Perlinghi, la présence de POP (dioxines et PCB inclus) dans le saumon norvégien est très en dessous des valeurs limites internationales (européennes et mondiales). Les autorités norvégiennes effectuent des contrôles réguliers.

Le NIFES, Nasjonalt institut for ernærings (Norvège) a réalisé des études récentes (dont une datant de janvier 2013) afin de chercher à savoir si les saumons d'élevage comportaient des taux élevés de produits toxiques. 80 échantillons avaient ainsi été traités avec du diflu- ou du teflubenzuron. Après la période d'attente que les éleveurs respectent avant de les abattre, ils ont été examinés. Les taux étaient alors en dessous de ceux autorisés par les autorités. Ils étaient donc conformes.

Mais certains professionnels s'inquiètent des effets potentialisateurs de ces divers composés toxiques lorsqu'ils sont consommés en mélange.

Certain spécialistes, tel que Jean-François Narbonne, toxicologue, affirment même que le saumon d'élevage serait une

meilleure alternative que le saumon sauvage car les mers sont polluées par divers produits toxiques pour l'homme. Tandis que les filières d'élevage sont soumises à des restrictions et des contrôles afin de pouvoir fournir un label de qualité.

Au bilan, le conseil de manger de façon variée a deux objectifs. **Le premier est bien connu des mangeurs : vous pouvez ainsi profiter de tout l'éventail des nutriments de tous les aliments que vous avez élus. Le second bénéfice est que cette variété vous permet de varier les poisons et de limiter la toxicité de chacun d'eux.**

En revanche, nul ne sait encore les potentialités et exponentialités qui pourraient naître de l'association de divers toxiques lorsqu'ils sont mangés, certes en faible quantités, mais en mélange...