



**POISSONS
COQUILLAGES
ET CRUSTACÉS**

TROP BONS TOUTE L'ANNÉE

Juste le vendredi ? ... C'est fini !

Pourquoi sont-ils si bons
pour la santé
de nos enfants et ados ?

COMMUNIQUÉ DE PRESSE SEPTEMBRE 2019

En cette période de rentrée des classes, il est temps de remettre les pendules à l'heure d'une bonne alimentation et de s'intéresser à la croissance de nos enfants. L'ANSES recommande à chaque Français de consommer du poisson 2 fois par semaine en alternant poisson maigre et poisson gras. La tradition qui consiste à « manger du poisson le vendredi » ne serait-elle donc plus d'actualité ?



**Notre experte, le Dr Laurence Plumey,
médecin nutritionniste nous en dit plus.**

Pourquoi les produits aquatiques sont-ils bons pour les jeunes ?

“ Les enfants et les adolescents sont en pleine croissance ce qui nécessite la consommation régulière d'aliments de forte densité nutritionnelle, c'est à dire utiles. C'est le cas du poisson, qu'il soit de pêche ou d'élevage, et des fruits de mer qui sont riches en vitamines, en minéraux et en oligo éléments – ainsi qu'en oméga-3 pour certains d'entre eux. Un cocktail nutritionnel assez rare ! ”

Comment renforcer le capital santé des élèves et étudiants tout au long de l'année ?

“ Les élèves et étudiants sont soumis à rude épreuve durant leur année scolaire : fatigue, pression, mauvaise alimentation. Les carences sont nombreuses car, surtout pour les étudiants, les repas du déjeuner sont en général succincts, riches en gras et en sucre et pauvres en éléments nutritionnels utiles. ”

Les produits aquatiques sont-ils suffisamment riches en protéines ?

“ Oui. Ils en contiennent entre 15 et 20 % soit quasiment autant que la viande et près de 2 fois plus que l’œuf. Une part de poisson d’environ 100 à 150 g apporte entre 15 et 25 g de protéines, soit près de 30 % du besoin quotidien en protéines d’un enfant ou d’un adolescent. Or, jusqu’à 18 ans, la croissance est importante. Les enfants et adolescents ont besoin d’1g de protéines/kilo de poids et par jour, pour l’assumer. Mais trop souvent ces protéines sont essentiellement apportées par la viande. Les poissons comme les fruits de mer ont pourtant leur place autant que la viande au sein d’une alimentation équilibrée car ils apportent des éléments nutritionnels uniques. En l’occurrence, de l’iode, du sélénium, des oméga-3 et de la vitamine D. ”

En mangeant du poisson et des fruits de mer, 2 fois par semaine (et plus si affinités), ils améliorent leur statut nutritionnel.

En quoi une alimentation riche en vitamine D est-elle bénéfique ?

“ Elle est absolument nécessaire à la fixation du calcium sur les os. Si on en trouve bien sûr dans les rayons du soleil, et dans quelques laitages, seuls les poissons gras en sont dotés. Une seule portion de 100 g peut couvrir 100 à 150 % du besoin quotidien en vitamine D. Il suffirait d’en manger 2 ou 3 fois par semaine pour couvrir la moitié du besoin en vitamine D de chaque jour de la semaine d’un écolier ou un étudiant, dont on sait qu’ils restent en salle de cours, enfermés quasiment toute la journée. Il est donc important de mettre à leurs menus des sardines, maquereaux, saumon, truites et harengs, sous toutes les formes. Peu importe, la vitamine D est très résistante ! ”

A PROPOS

LE DOCTEUR LAURENCE PLUMEY est Médecin Nutritionniste. Praticien des Hôpitaux de Paris. Professeur de Nutrition. Fondatrice d’EPM NUTRITION et auteur de nombreux ouvrages tels que le Grand Livre de l’Alimentation (Eyrolles, 2014).

Vous mentionnez également l’intérêt de l’iode pour l’organisme... Comment faut-il en consommer ?

“ Pour être en forme, il ne faut pas manquer d’iode. Or, les populations qui consomment très peu de poissons et fruits de mer sont celles qui sont les plus exposées aux problèmes d’hypothyroïdie. Ce n’est pas ce que nous voulons pour nos enfants. Les poissons et fruits de mer sont donc les bienvenus. Pour faire le plein d’iodes, rien de tels qu’un bon cabillaud, un tartare de thon, une marmite de moules. L’iode est un composant indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes, qui influent immédiatement sur le tonus et le bon fonctionnement de tous les organes. ”*

* Pour une consommation de poisson cru, videz rapidement votre poisson après achat ou demandez à votre poissonnier de le faire. Puis congelez le poisson à - 18 °C pendant 7 jours avant de le consommer.

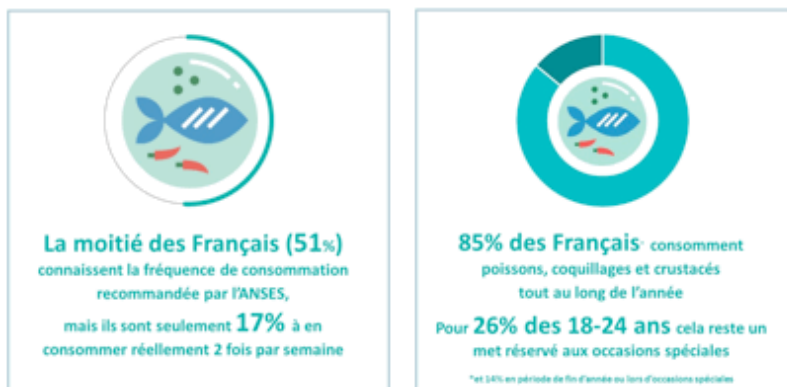
Qu’en est-il des oméga-3 ?

“ En France, les enfants, les adolescents et les adultes en sont déficitaires. Pourtant leur efficacité en prévention des maladies cardio vasculaires a déjà été démontrée. Et la prévention de ces maladies se fait au plus jeune âge, je recommanderai donc ne pas lésiner sur les poissons gras tels que les sardines, maquereaux, truites, harengs à cuisiner selon leurs goûts. ”

Le Dr Laurence Plumey conclut :

“ Il est évident que les poissons et fruits de mer sont utiles à la croissance, à la santé et à l’énergie des enfants et des adolescents. Ils sont riches d’éléments nutritionnels peu retrouvés ailleurs. Par leur forte densité nutritionnelle, leur consommation régulière limite les risques de carences chez les jeunes qui souvent mangent trop mal, trop gras et trop sucré. C’est le devoir des parents de les intégrer dans les repas, 2 fois par semaine en ce qui concerne les poissons, dont une part de poisson gras, tout en variant les espèces, de pêche ou d’élevage. Il s’agit, en effet, non seulement de faire découvrir à nos enfants et adolescents de nouveaux goûts et de nouvelles recettes, mais il faut aussi préserver nos ressources maritimes. Quant aux fruits de mer, c’est tant qu’on veut ! ”

LES FRANÇAIS ET LA CONSOMMATION DE PRODUITS AQUATIQUES**



QUELQUES IDÉES REÇUES, QUELQUES FREINS À DÉJOUER



Les produits aquatiques, c'est cher pour 56% des Français.

Moules, maquereaux, truite, sardines... la diversité des poissons, coquillages et crustacés est pourtant grande, il y en a pour toutes les occasions et tous les budgets .



Pour certains, c'est difficile à cuisiner ou bien ils manquent de recettes

(respectivement 16 et 18 % des Français interrogés**)

Sur ce plan, les professionnels des filières regorgent d'inventivité pour proposer des recettes accessibles et faciles. Quelques idées du site poissons-coquillages-crustaces.fr

Mug-cake de merlan au micro-onde



Crostini de moules



Maki de truite au fromage frais



POUR APPROFONDIR LE SUJET

- Enquête OpinionWay** sur les français et les produits aquatiques dans son intégralité sur demande
- Possibilité d'interviews d'un porte-parole de FFP, du CIPA ou du CNC
- Possibilité d'interviews du Dr Plumey
- Situations de tournage sur demande

** Source : Enquête OpinionWay réalisée en ligne en mars 2019 auprès de 1 000 Français 18 ans et + pour les filières de la pêche, de la pisciculture et de la conchyliculture (étude complète disponible sur demande).

CONTACT PRESSE

Caroline Caen

ccaen@televisionandco.fr - 06 72 88 03 03



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE

