

# Poissons, Coquillages et Crustacés DE NOMBREUX BIENFAITS

#2foisparsemaine

## TONUS



Protéines, fer,  
vitamine B12, iode

## OS & MUSCLES



Vitamine D,  
sélénium, zinc

## CŒUR & SYSTÈME NERVEUX



Oméga-3,  
notamment dans  
les poissons gras

RECOMMANDATION<sup>(1)</sup>  
CONSOMMATION

2x/semaine



« EN ALTERNANT  
LES POISSONS »



## POISSON GRAS

> à 2%  
DE LIPIDES

TRUITE FUMÉE,  
HARENG,  
SARDINE,  
MAQUEREAU,  
SAUMON.

## POISSON MAIGRE

de 0,5% à 2%  
DE LIPIDES

LIEU NOIR,  
MERLAN, SOLE,  
JULIENNE,  
CABILLAUD, LOTTE,  
CARRELET, LIMANDE ...

POISSONS  
COQUILLAGES  
et CRUSTACÉS



<sup>(1)</sup> www.anses.fr



[www.poissons-coquillages-crustaces.fr](http://www.poissons-coquillages-crustaces.fr)



# LES FRANÇAIS

## & les Poissons, Coquillages et Crustacés

### Des bienfaits nutritionnels reconnus



**89%**

**des FRANÇAIS  
sont d'accord  
pour dire**



qu'ils sont indispensables à  
une alimentation équilibrée pour  
**toute la famille et notamment les enfants.**

### Une consommation encore limitée

**43%**

**des FRANÇAIS  
consomment**



**du poisson ou des crustacés  
1 à 2 fois/semaine**

**44%**

**des JEUNES (18-34 ans)  
consomment**



**du poisson ou des crustacés  
moins d'1 fois/semaine**

### Des repères nutritionnels à renforcer

**SEULS 26%**  
**DES FRANÇAIS**

sont tout à fait  
d'accord avec le fait

**D'ALTERNER  
LA CONSOMMATION**

**1**

poisson  
**MAIGRE**



**1**

poisson  
**GRAS**

**39%**

déclarent  
connaître et distinguer  
les poissons maigres et gras



**MAIS LORSQU'ON  
LES TESTE,**

les poissons maigres et gras

seuls  
**8%**

ont su  
classifier  
correctement  
les poissons maigres et gras

**POISSONS  
COQUILLAGES  
et CRUSTACÉS**



les **JEUNES**

**18-34  
ans**

**59%** déclarent  
ne pas connaître  
les recommandations  
de l'ANSES



[www.poissons-coquillages-crustaces.fr](http://www.poissons-coquillages-crustaces.fr)



Source : Etude Opinion Way pour le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés – juillet 2021



COMITÉ  
NATIONAL  
DE LA  
CONCHYLICULTURE



# Poissons, Coquillages et Crustacés

## QUELQUES REPÈRES DE CONSOMMATION

#2foisparsemaine

RECOMMANDATION<sup>(1)</sup>  
CONSOMMATION

2 fois  
par semaine

EN ALTERNANT  
LES POISSONS



1 poisson  
MAIGRE



1 poisson  
GRAS

1 PORTION  
de 100 g par adulte

100 g de chair  
de poissons



100 g de chair  
de coquillages



100 g de chair  
de crustacés

1 filet  
de poisson

8 huîtres

3 pinces  
de tourteau

20 moules

À chaque âge  
sa portion/quantité<sup>(1)</sup>

1 AN  
20g

5 ANS  
50g

10 ANS  
100g

ado



120g à 180g

adulte



100g à 150g

POISSONS  
COQUILLAGES  
et CRUSTACÉS



Pour varier  
les préparations :



Frais



Surgelés

Tous les éléments nutritionnels  
sont conservés



Fumé

Le fumage concentre  
les nutriments



En conserve

Des nutriments faiblement impactés  
par la stérilisation

Recettes et conseils sur



[www.poissons-coquillages-crustaces.fr](http://www.poissons-coquillages-crustaces.fr)



<sup>(1)</sup> [www.anses.fr](http://www.anses.fr) / <sup>(2)</sup> Poissons, coquillages ou crustacés (poids cuit à consommer)/jour