



POISSONS
COQUILLAGES
et CRUSTACÉS



LES FRANÇAIS

& les repères nutritionnels
des Poissons, Coquillages et Crustacés

RÉSULTATS ENQUÊTE MÉDIATIQUE

Dossier de presse septembre 2021



Plus de 60%
des jeunes
de 18-34 ans

...

ne connaissent pas
les repères nutritionnels
des poissons, coquillages
et crustacés et n'ont pas
une consommation
en ligne avec les
recommandations de
l'ANSES



SOMMAIRE

Les Français et les repères nutritionnels des poissons, coquillages et crustacés : des notions floues

- Une fréquence de consommation moyennement connue des Français, et mise en œuvre par à peine la moitié d'entre eux.
- Les Français pensent connaître les notions de « poisson gras » et de « poisson maigre » mais en réalité ce n'est pas le cas...
- Fraîcheur et origine : des repères d'achat.

Les poissons, coquillages et crustacés : quelques repères simples

- À quoi correspond une portion ?
- Qu'est-ce qu'un poisson maigre et un poisson gras ?
- Les alternatives au poisson frais.
- 3 questions à un expert, le Docteur Laurence Plumey, médecin nutritionniste.

Le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés : vers plus pédagogie auprès des jeunes

- Informer sur les bienfaits nutritionnels des poissons, coquillages et crustacés.
- Des actions au plus près des jeunes.
- Une communication pour séduire les millenials.

Annexes

Exemples des valeurs nutritionnelles de poissons coquillages et crustacés

Présentation des acteurs du **Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés**

Les filières françaises de la pêche, de la pisciculture et de la conchyliculture, à l'initiative du **Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés**, ont commandité une étude quantitative auprès des **Français sur leurs connaissances en termes de repères nutritionnels liés aux produits aquatiques**.

Cette étude a été réalisée en juillet 2021, auprès d'un échantillon de 1026 répondants représentatifs de la population française âgée de 18 ans et plus en termes de genre, âge, région et CSP et de catégorie d'agglomération.

Repères : Les recommandations officielles du PNNS¹ sont élaborées sur la base de celles préconisées par l'ANSES (Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). **Le PNNS encourage la consommation de poisson 2 fois par semaine en associant un poisson gras à forte teneur en oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée) et un poisson maigre, en variant les espèces et lieux d'approvisionnement afin de minimiser les risques de surexposition à certains contaminants.**

Pourquoi avoir mandaté cette étude ?

L'une des missions que s'est fixé le **Collectif Poissons Coquillages et Crustacés** est de sensibiliser les jeunes et les familles à la diversité des produits aquatiques, de rappeler leurs bienfaits nutritionnels et les recommandations officielles du PNNS (Programme National Nutrition Santé)¹, avec toujours plus de pédagogie. Cette étude vient conforter et étayer les missions et enjeux du collectif.

(1) Le Programme National Nutrition Santé (PNNS), lancé en janvier 2001, a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Le programme s'appuie notamment sur les recommandations de l'ANSES.

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention suivante :

« Étude Opinion Way pour le **Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés** »



1 français **2**
(56%) sur

déclare connaître
la fréquence
de consommation
recommandée
par l'ANSES

2 fois par **semaine**

49%

des Français
consomment

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

les **JEUNES**

18-34
ans

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

44% consomment

des poissons
moins d'**1 fois**
par **semaine**
voire jamais



les **CONSUM-
MATEURS**

de poissons,
coquillages
et crustacés

39% déclarent
connaître et distinguer
les poissons maigres et gras



**MAIS LORSQU'ON
LES TESTE,**

seuls **8%**
ont su classer
correctement

les poissons maigres et gras



*Les Français et les repères
nutritionnels
des poissons, coquillages
et crustacés :*
**des notions
floues**

UNE FRÉQUENCE DE CONSOMMATION MOYENNEMENT CONNUE DES FRANÇAIS, ET MISE EN ŒUVRE PAR À PEINE LA MOITIÉ D'ENTRE EUX

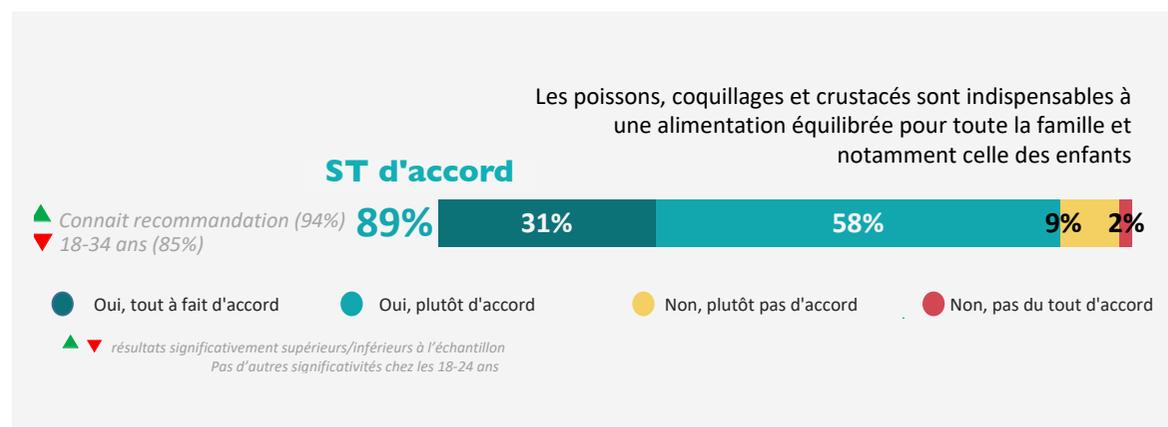
Pour près de 9 consommateurs de poissons, coquillages et crustacés sur 10, la consommation de produits aquatiques permet d'être en meilleure santé **(88%)** !

89% sont d'accord pour dire qu'ils sont indispensables à une alimentation équilibrée pour toute la famille et notamment celle des enfants.

Dans les faits : est-ce que les Français consomment des poissons, coquillages et crustacés ? À quelle fréquence ?

EC8 Voici plusieurs affirmations liées à la consommation de poissons, coquillages et crustacés. Pour chacune d'elles, veuillez nous préciser si vous êtes tout à fait, plutôt, plutôt pas ou pas du tout d'accord.

Base : Consommateurs de poissons et coquillages et crustacés (984)



Etude Opinion Way pour le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés - juillet 2021

Un peu plus de la moitié des Français (56%) déclarent connaître la recommandation de l'ANSES sur la fréquence de consommation de poissons et des fruits de mer (coquillages et crustacés)...

Fréquence de consommation recommandée

EC10 Savez-vous combien de fois par semaine il est recommandé de consommer du poisson et des fruits de mer (coquillages, crustacés) selon l'ANSES ?

Base : total répondants (1026)

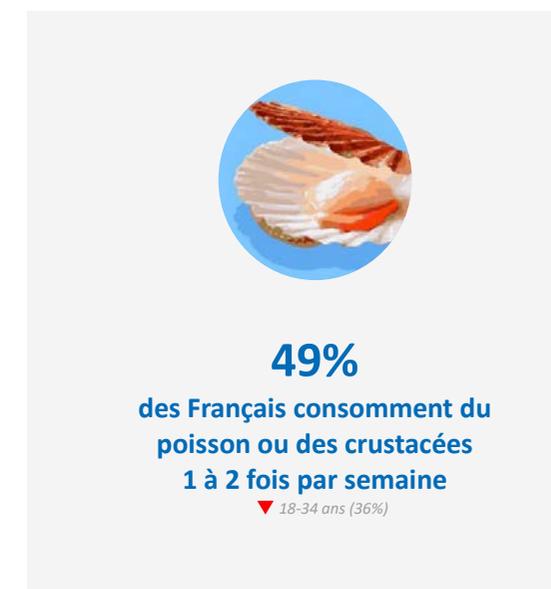


Etude Opinion Way pour le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés - juillet 2021

Fréquence de consommation déclarée

EC1 À quelle fréquence consommez-vous personnellement, chez vous à domicile ou à l'extérieur ?

Base : total répondants (1026)



...mais seulement **49%** des Français déclarent en consommer effectivement 1 à 2 fois par semaine, comme préconisé par l'ANSES.

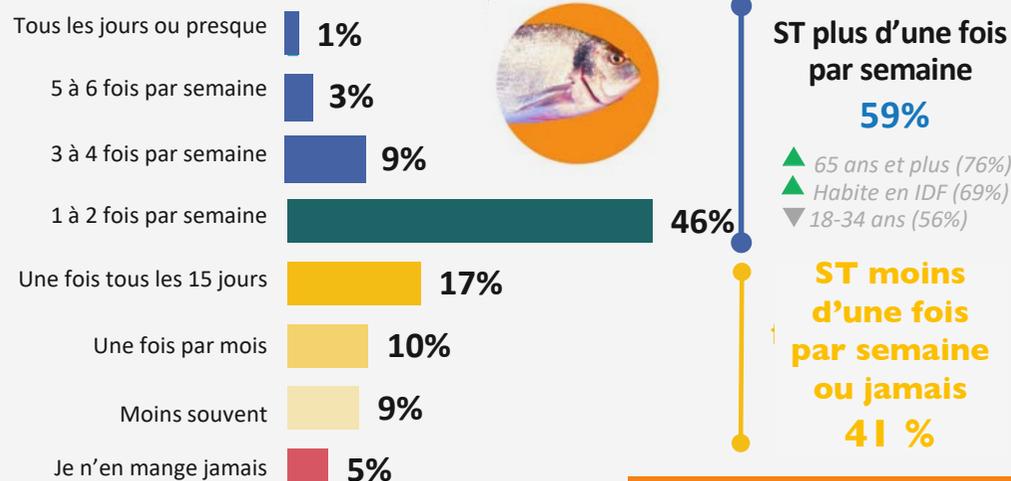
Lorsque l'on interroge les Français sur les produits aquatiques qu'ils consomment, la consommation de poisson est nettement plus élevée que celle des coquillages et crustacés :

- 59 % des personnes interrogées consomment du poisson plus d'une fois par semaine alors qu'ils ne sont **que 15% à déclarer consommer des coquillages et crustacés plus d'une fois par semaine.**

EC1 À quelle fréquence consommez-vous personnellement, chez vous à domicile ou à l'extérieur ?

Base : total répondants (1026)

DES POISSONS



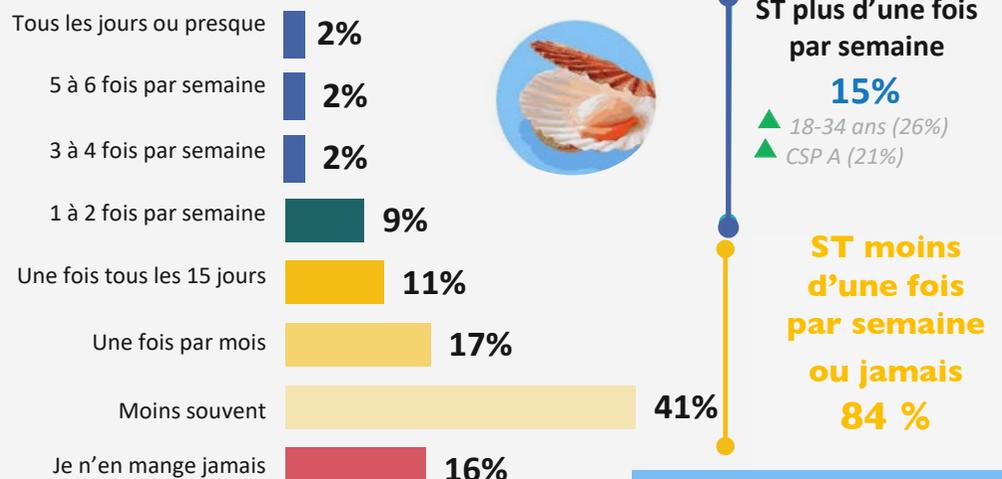
ST plus d'une fois par semaine
59%

- ▲ 65 ans et plus (76%)
- ▲ Habite en IDF (69%)
- ▼ 18-34 ans (56%)

ST moins d'une fois par semaine ou jamais
41%

CONSOMMATION HEBDOMADAIRE 1,4 fois

DES COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



ST plus d'une fois par semaine
15%

- ▲ 18-34 ans (26%)
- ▲ CSP A (21%)

ST moins d'une fois par semaine ou jamais
84%

CONSOMMATION HEBDOMADAIRE 0,5 fois



Et les Millenials ? (les 18-34 ans) ?

60% des jeunes de 18-34 ans ne connaissent pas les repères nutritionnels autour des poissons, coquillages et crustacés.

Quels types de produits aquatiques consomment-ils ?

En tendance, un jeune sur deux déclare consommer du poisson plus d'une fois par semaine. Quant aux coquillages et crustacés, **26%** déclarent en consommer plus d'une fois par semaine, un chiffre plus élevé que leurs aînés.

Outre la fréquence de consommation, nous avons interrogé les Français sur l'autre repère nutritionnel, à savoir, l'alternance de poissons gras et de poissons de maigre : les résultats sont éloquentes.

LES FRANÇAIS PENSENT CONNAÎTRE LES NOTIONS DE « POISSONS GRAS ET DE POISSONS MAIGRES » MAIS EN RÉALITÉ CE N'EST PAS LE CAS

EC8 Voici plusieurs affirmations liées à la consommation de poissons, coquillages et crustacés. Pour chacune d'elles, veuillez nous préciser si vous êtes tout à fait, plutôt, plutôt pas ou pas du tout d'accord.

Base : Consommateurs de poissons et coquillages et crustacés (984)

Il faut alterner la consommation de poissons maigres et de poissons gras pour un meilleur équilibre nutritionnel

ST d'accord



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

Seuls 26% des Français sont tout à fait d'accord avec le fait de devoir alterner la consommation de poissons maigres et de poissons gras pour un meilleur équilibre nutritionnel... et 66% sont plutôt d'accord avec cette affirmation !

Et les Millenials (les 18-34 ans) ?

Seuls 25 % des jeunes déclarent être tout à fait d'accord avec l'alternance d'une consommation de poissons maigres et poissons gras pour un meilleur équilibre nutritionnel. Paradoxalement, ils sont près de 8 jeunes sur 10 à déclarer connaître les notions de « poisson maigre » et de « poisson gras ».

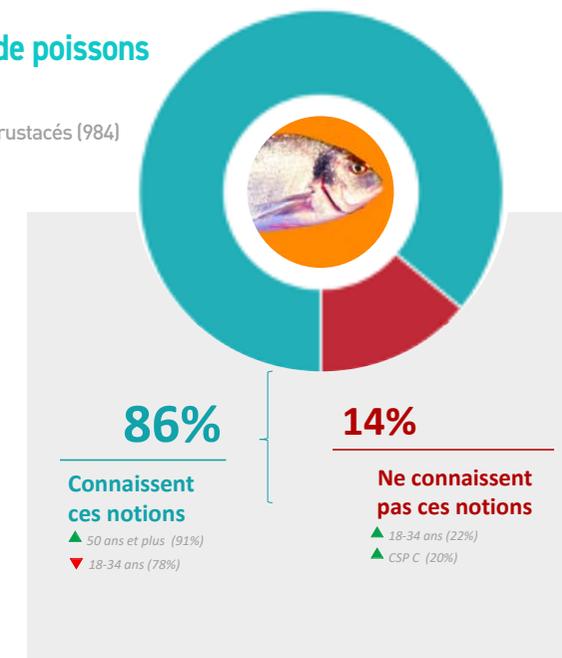
Alors, poisson maigre ou poisson gras ?

EC6 Êtes-vous familier avec les notions de poissons « maigres » et poissons « gras » ?

Base : Consommateurs de poissons et coquillages et crustacés (984)

86% des consommateurs de poissons, coquillages/crustacés déclarent connaître ces notions, et davantage les seniors, les 50 ans et plus (91%).

Toutefois si l'on creuse cette notion, 39% des consommateurs de poissons, coquillages/crustacés déclarent les connaître mais aussi pouvoir distinguer un poisson maigre d'un poisson gras, et davantage les femmes (45%).



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

EC6 Êtes-vous familier avec les notions de poissons « maigres » et poissons « gras » ?

Base : Consommateurs de poissons et coquillages et crustacés (984)

Une fois interrogés, seulement 8% ont su catégoriser correctement tous les poissons.



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

EC7 Voici une liste de poissons, merci d'indiquer selon vous ceux qui sont maigres et ceux qui sont gras.

Base : consommateurs qui déclarent connaître et distinguer les poissons maigres et gras (380)

Réponses justes

	Poisson maigre	Poisson gras	Je ne sais pas
Base	380		
Le saumon	8%	85%	7%
Le saumon fumé	11%	82%	7%
Le cabillaud/ la morue	81%	13%	6%
Le lieu noir	79%	11%	10%
La lotte	70%	18%	12%
La truite	43%	50%	7%
La truite fumée	26%	66%	8%
La dorade	77%	13%	10%
Le bar	75%	13%	12%
Le merlan	79%	9%	12%
Le merlu	81%	7%	12%
La raie	72%	16%	12%
Le thon	41%	52%	7%
Les sardines	21%	73%	6%
Le maquereau	24%	68%	8%

À NOTER ! Pour plus de 8 consommateurs sur 10 déclarant connaître et distinguer poissons maigres et gras, le saumon fumé est un des poissons gras. Quant à sa cousine, la truite fumée, elle est identifiée comme poisson gras par seulement 1 personne sur 6 !!!!

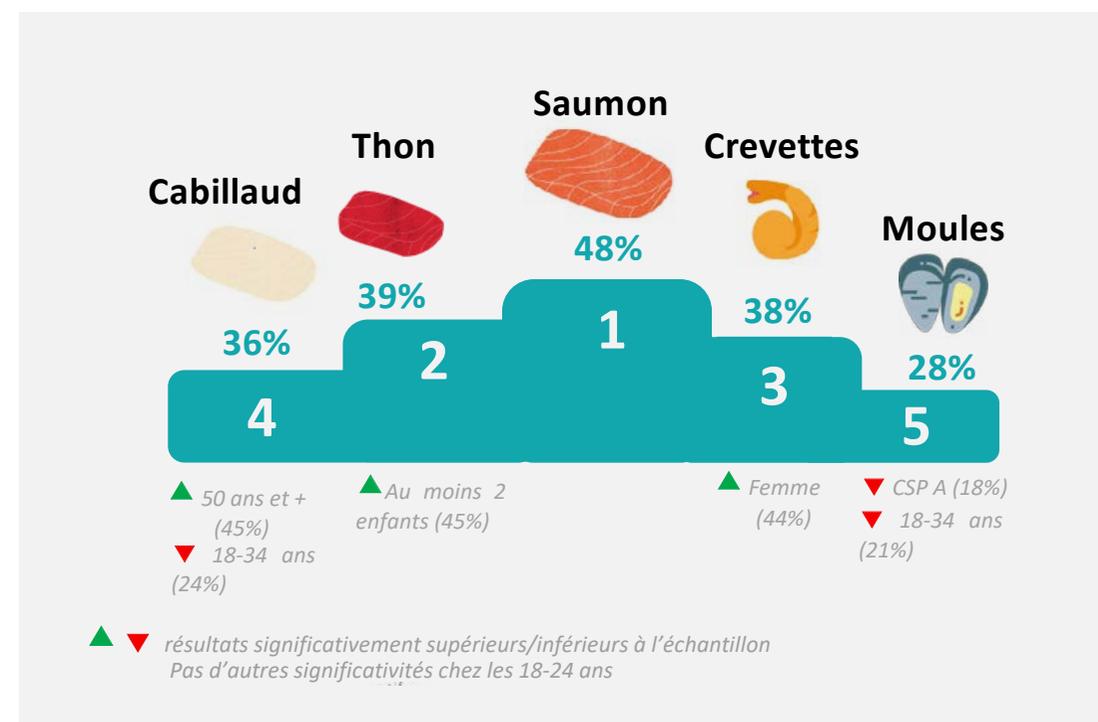
Et pour plus d'1 Français sur 2, le thon n'est pas un poisson gras !

Et les Millenials (les 18-34 ans) ?

Seulement 1/4 d'entre eux disent savoir les distinguer... et lorsqu'on les teste sur ces notions, seuls 3% ont su classer correctement les poissons.

EC3BIS Parmi les poissons et/ou coquillages et crustacés que vous avez déclaré consommer, quels sont ceux que vous consommez le plus ? Merci de hiérarchiser vos réponses : de 1 (poisson/coquillage le plus consommé) à 5.

Base : Consommateurs de poissons et coquillages et crustacés (984)



Les Français ont connaissance de ces notions de poissons maigres et de poissons gras, cependant très peu de consommateurs sont capables d'y associer des espèces. Ces résultats mettent en exergue un manque de connaissance des produits aquatiques et de leurs atouts nutritionnels, et laissent présager soit une absence d'alternance dans la consommation, soit une mise en œuvre de cette alternance de façon aléatoire.

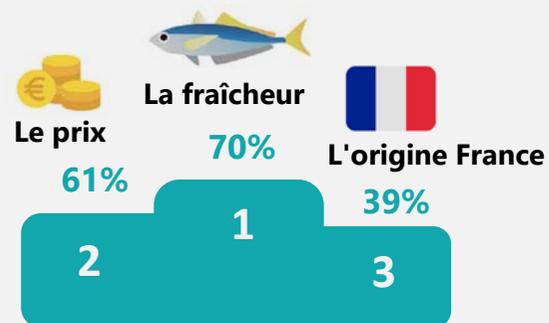
À noter que le TOP 5 des produits aquatiques les plus consommés sont à la fois des poissons gras et des poissons maigres, mais aussi des coquillages et des crustacés.

FRAÎCHEUR ET ORIGINE : DES REPÈRES D'ACHAT.

EC8 Selon vous, quels sont les 3 critères les plus importants lorsque vous achetez des produits aquatiques (produits de la pêche, de la pisciculture et de la conchyliculture : poissons, coquillages et crustacés) ?
En 1^{er}, en 2^{ème} et en 3^{ème}

Base : Consommateurs de poissons et coquillages et crustacés (984)

TOP 3 DES CRITERES D'ACHAT IMPORTANTS



Etude Opinion Way pour le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés - juillet 2021

Pour **70%** des personnes interrogées, la fraîcheur est le premier critère lors de l'achat de poissons, coquillages et crustacés, suivi par le prix puis par la provenance du produit "origine France", critère en progression étroitement liés à la crise sanitaire COVID.

Toutefois, pour près de **9 consommateurs de poissons, coquillage/crustacés sur 10 (89%)**, toutes les formes de poissons, coquillages et crustacés (frais, en conserve, surgelés) ont des bénéfices nutritionnels.

8 consommateurs de poissons sur 10 l'achètent principalement frais (79%) au rayon poissonnerie en grande surface, chez le poissonnier ou en frais emballé. 39% des personnes interrogées utilisent aussi le poisson surgelé et 30% en conserve, pour des questions de praticité.

Et les Millenials (les 18-34 ans) ?

Côté poisson, les jeunes déclarent acheter du poisson

- frais au rayon poissonnerie en grande surface ou chez le poissonnier pour 45% d'entre eux,
- frais en barquette sous vide pour 43% d'entre eux,
- surgelé pour 35% d'entre eux,
- en conserve pour 23% d'entre eux,
- sous forme de plats cuisinés pour 16% d'entre eux.

Côté coquillages et crustacés les jeunes déclarent les acheter

- frais au rayon poissonnerie en grande surface ou chez le poissonnier pour 54% d'entre eux,
- frais en barquette sous vide pour 33% d'entre eux,
- surgelés pour 19% d'entre eux,
- en conserve pour 11% d'entre eux,
- sous forme de plats cuisinés pour 13% d'entre eux.

EC4 Sous quelle forme consommez-vous vos poissons, coquillages et crustacés ?

Poissons

Base : Consommateurs de poissons (972)

Forme	Pourcentage	Notes
ST frais	79%	▲ Connait reco ANSES (84%)
Frais chez mon poissonnier/au rayon poissonnerie en grande surface	58%	▲ 65 ans et plus (70%) ▼ 18-34 ans (45%)
Frais emballé, libre-service (sous vide/en barquette)	37%	
Surgelé	39%	
En conserve	30%	▼ 18-34 ans (23%)
ST plat cuisiné	15%	
Plat cuisiné déjà préparé	12%	
Plat traiteur au rayon marée ou chez mon poissonnier	5%	

▲ ▼ résultats significativement supérieurs/inférieurs à l'échantillon
Pas d'autres significativités chez les 18-24 ans

Etude Opinion Way pour le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés - juillet 2021



Coquillages et crustacés

Base : Consommateurs de coquillages et crustacés (859)

Forme	Pourcentage	Notes
ST frais	81%	▲ Connait reco (87%) ▼ 18-34 ans (74%)
Frais chez mon poissonnier/au rayon poissonnerie en grande surface	65%	▼ 18-34 ans (54%)
Frais emballé, libre-service (sous vide/en barquette)	27%	
Surgelé	21%	
ST plat cuisiné	12%	
Plat cuisiné déjà préparé	9%	
Plat traiteur au rayon marée ou chez mon poissonnier	4%	
En conserve	10%	

▲ ▼ résultats significativement supérieurs/inférieurs à l'échantillon
Pas d'autres significativités chez les 18-24 ans

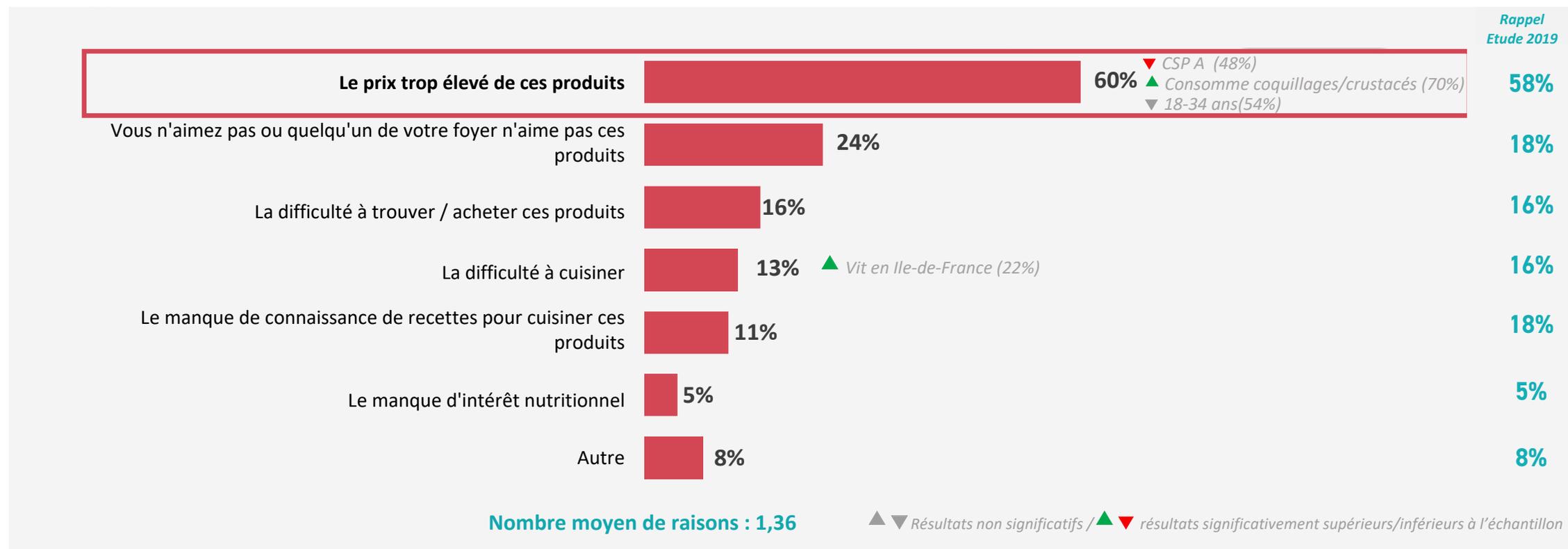
Etude Opinion Way pour le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés - juillet 2021



Côté coquillages et crustacés, 81% des consommateurs de coquillages/crustacés déclarent les acheter frais, au rayon poissonnerie, chez un poissonnier ou en frais emballé. Seulement 21% consomment des coquillages et crustacés surgelés.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous n'en consommez pas davantage (poissons, coquillages et crustacés issus de la pêche, de la pisciculture et de la conchyliculture) ?

Base : Répondants consommant peu ou pas de poissons et coquillages et crustacés (409)



Etude Opinion Way pour le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés - juillet 2021

Ceux qui ne consomment pas ou peu de poissons, coquillages et crustacés donnent pour principale raison le prix jugé « trop élevé », pour 60% des personnes interrogées.

Outre le prix, d'autres freins existent :

- Pour 24% des interrogés, une personne du foyer ou le répondant n'aime pas le poisson, les coquillages et/ou les crustacés.
- La difficulté à cuisiner a été soulignée par 13% des personnes interrogées, une difficulté encore plus déclarée en Île-de-France (22%).
- Autre frein : la difficulté à trouver / acheter ces produits, pour 16% des interrogés.
- Enfin, 11% des personnes interrogées déclarent manquer de connaissance de recettes pour cuisiner ces produits.

Et les Millenials (les 18-34 ans) ?

Le prix des produits aquatiques est perçu comme trop élevé pour 54% des jeunes interrogés. Même s'ils sont sensibles au critère fraîcheur (57%), ils le sont moins que la globalité des consommateurs de poissons, coquillages/crustacés (70%). **En revanche, ils attachent une plus grande importance à la facilité de préparation (35%).**

EN CONCLUSION

Les Français et les repères nutritionnels des poissons, coquillages et crustacés :
des notions floues

Les Français ont conscience que les poissons, coquillages et crustacés sont dotés de nombreux atouts nutritionnels et, qu'ils sont de fait, bons pour la santé.

- Un peu plus de la moitié des Français (56 %) déclare connaître les recommandations de l'ANSES. Et si près de 9 consommateurs de poissons, coquillages/crustacés sur 10 déclarent aussi connaître les notions de « poisson maigre » et « poisson gras », très peu (8%) sont en pratique capables de classer et de distinguer les deux catégories.
- Ainsi, plus d'un Français sur deux ne consomment pas la quantité de poissons, coquillages/crustacés recommandée par l'ANSES. Un chiffre qui passe à plus de 6 jeunes sur 10 sur la génération des millenials. Des chiffres qui s'expliquent notamment par le prix des produits souvent perçu comme trop élevé, le manque de connaissance et de transmission culinaire inter-générationnelle.
- Pourtant, les poissons, coquillages et crustacés sont indispensables au bon développement et à la croissance des enfants notamment et ce dès le plus jeune âge. En pleine croissance, ils ont besoin de consommer régulièrement des aliments de forte densité nutritionnelle, c'est-à-dire utiles (c.f interview du Docteur Plumey – page 30). C'est le cas du poisson, qu'il soit de pêche ou d'élevage, et des coquillages et crustacés 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 !

Consommer régulièrement des poissons, coquillages et crustacés en bonne proportion, en alternant leur provenance et leur diversité, c'est facile... il suffit juste d'avoir à l'esprit quelques repères simples.



*Les Poissons, Coquillages
et Crustacés :*
**quelques
repères simples**



**2 fois
par semaine**

c'est la recommandation
de consommation
de poisson par
L'ANSES

**1 PORTION
de produits
aquatiques
par adulte
est égal à**

100 g 
de chair de poissons

EN ALTERNANT

**1 poisson
MAIGRE** 

**1 poisson
GRAS** 

en variant les espèces et lieux
d'approvisionnement afin de
minimiser les risques de
surexposition à certains contaminants.

100 g 
de chair de coquillages

100 g 
de chair de crustacés

**1 PORTION
de 100 g
par adulte
est égal à**

1 filet
de poisson

8 huîtres

3 pinces
de tourteau

20 moules

Poisson gras
Sup à **2%** de lipides
Poisson maigre
de **0,5% à 2%**

C'est bien connu et personne n'en doute, le poisson, les coquillages et les crustacés, c'est bon pour la santé. En revanche, quelle quantité, pour qui et sous quelle forme ? Les repères sont relativement mal maîtrisés, comme le souligne l'enquête. Zoom sur quelques-uns de ces repères pour apprendre à mieux consommer les poissons, coquillages et crustacés.^[2]

À QUOI CORRESPOND UNE PORTION ?



100 g de chair de poisson équivaut à 100 g de fruits de mer ou 100 g de chair de crustacés. Donc quand on indique une portion de 100 g de chair de poisson, ce peut être aussi 100 g de chair coquillages ou de crustacés.

Les quantités vont crescendo pour les enfants et les adolescents au fil des années

Âge / Grammage de portion	1 an	5 ans	10 ans	Adolescent(e)	Adulte
Poissons, coquillages ou crustacés <small>(poids cuit à consommer) / jour</small>	20 g	50 g	100 g	120g <small>(adolescente) à 180g <small>(adolescent)</small></small>	100g <small>(femme) à 150g <small>(homme)</small></small>

Source : ces calculs sont effectués sur la base du besoin énergétique de chaque âge, auquel on applique la règle des 12% apportés sous forme de protéines, celles-ci étant idéalement fournies pour moitié par les aliments d'origine végétale et pour autre moitié par les aliments d'origine animale (viandes, poissons, œufs et produits laitiers). À signaler que jusqu'à l'âge de 10 ans, il n'est pas nécessaire de manger une portion de VPO (Viande, Poisson, Œuf) 2 fois par jour.

^[2] Repère de consommation généraux recommandée par l'ANSES, hors populations et contextes spécifiques (ex. femme enceinte).

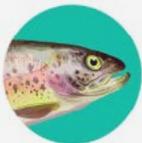
Quelques exemples de portions pour 1 adulte – 100 grammes

 100 g chair de poisson = 1 filet de poisson	 100 g de chair d'huîtres = 8 huîtres calibre 3
 100 g de chair de moules = 20 moules	 100 g de chair de tourteaux = 3 pinces

REPÈRE : Généralement, les mesures se font en litre : 1 litre de moules équivaut environ 500 à 700 g de moules soit 30 à 40 moules. La chair représentant environ 30% du poids d'une moule.

REPÈRE : une belle pince de tourteau pèse environ 100g dont 30% en chair.

QU'EST-CE QU'UN POISSON MAIGRE OU UN POISSON GRAS ?

 Poisson gras sup à 2% DE LIPIDES	 Poisson maigre de 0,5% à 2% DE LIPIDES
--	--

Les poissons "gras" se distinguent nettement des autres poissons dits "maigres" par leur teneur en lipides, supérieure à 2%. Les poissons maigres contiennent entre 0,5 et 2% de lipides.

Voici le rappel du classement des poissons selon l'Anses^[1]

TENEUR EN LIPIDES TOTAUX	TENEUR EN OMÉGA-3 À LONGUE CHAÎNE (EPA ET DHA)	ESPÈCES DE POISSONS
Poissons gras (→ 2%)	Forte teneur (3 g/100 g)	Saumon, Sardine, Maquereau, Hareng, Truite fumée
Poissons maigres (← 2%)	Faible teneur (0,3 g/100 g)	Colin ou Lieu noir, Cabillaud, Merlan, Sole, Julienne, Raie, Merlu, Baudroie ou Lotte, Carrelet ou Plie, Limande

À noter : pour les femmes enceintes, femmes allaitantes, enfants de moins de 3 ans et autres personnes sensibles (personnes âgées, immunodéprimées etc.), l'ANSES recommande spécifiquement de limiter ou éviter certains poissons.

Le gras des poissons est très intéressant car il est surtout composé d'oméga-3 et renferme également une quantité importante de vitamine D. Deux éléments nutritionnels très importants pour notre santé. Les oméga-3 sont en effet indispensables au développement et au fonctionnement du système nerveux ; ils contribuent aussi à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Quant à la vitamine D, elle participe à la fixation du calcium sur les os.

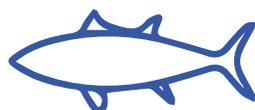
« Pourtant, nous manquons d'oméga-3 et de vitamine D. Pour les oméga-3, il se pourrait que la consommation de poisson gras soit insuffisante ; je le note souvent quand j'interroge mes patients. Quant à la vitamine D, la raison est simple : manque d'ensoleillement (surtout dans les régions situées au nord de la Loire) et également manque de consommation des poissons gras car ils sont notre quasi seule source d'oméga-3 à longue chaîne de type EPA et DHA », précise le Dr Laurence PLUMEY.

60% de la masse du cerveau est constitué d'acides gras et 70% d'entre eux sont des oméga 3. Ainsi, les oméga 3 de type EPA et DHA sont impliqués dans de nombreuses fonctions cérébrales telles que la mémoire et la vision ou encore dans le développement cérébral du fœtus.

[1] Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

LES ALTERNATIVES AU POISSON FRAIS

LE POISSON occupe une place de choix dans une alimentation saine et équilibrée car il est une excellente source de protéines (entre 20 et 22% de son poids, qu'il soit maigre ou gras), d'oméga-3 et de vitamine D (uniquement pour les poissons gras), de fer (environ 1 à 1,5mg/100g), d'iode (surtout pour les poissons d'eau de mer), de sélénium (pour tous les poissons), de phosphore, de vitamines du groupe B (dont la vitamine B12).



Il en est de même de l'appertisation ; certes, la mise en conserve suppose une stérilisation et donc une température de plus de 140°C sur un temps très court – mais les vitamines préfèrent une température élevée mais brève – plutôt que plus basse mais prolongée. Quant aux protéines, minéraux, oligo-éléments, oméga-3 et vitamine D, ils sont peu impactés par la chaleur. En somme, les sardines et maquereaux en conserve restent des poissons de grande valeur nutritionnelle.

LES FRUITS DE MER - COQUILLAGES ET CRUSTACÉS - ont les mêmes qualités nutritionnelles et peuvent tout à fait remplacer le poisson ; ils sont également riches en protéines (près de 20%) ; en revanche, ils sont toujours maigres et donc peu caloriques. Certains coquillages et crustacés se distinguent par leur formidable richesse en iode (huîtres, moules, bulots, crabe, langoustines, homard) et en zinc (huîtres). L'iode est bien connu pour participer à la synthèse des hormones thyroïdiennes. Quant au zinc, il facilite la cicatrisation des tissus. Les fruits de mer comptent parmi les meilleures sources concernant ces deux oligo-éléments indispensables.



Quant aux procédés de fumage, ils ont surtout pour effet de déshydrater l'aliment et donc de concentrer ses éléments nutritionnels. Ainsi, si nous comparons les valeurs nutritionnelles du saumon fumé à celles du saumon cuit vapeur, certaines sont quasiment identiques (protéines, lipides, oméga-3) – d'autres sont plus élevées (par effet concentration) comme l'iode – d'autres sont un peu plus basses comme la vitamine D et le zinc. Les aliments fumés sont surtout très salés et en ce sens doivent être consommés avec plus de modération que leurs versions non salées.

Qu'en est-il dès lors que l'on fait appel au surgelé ou à l'appertisé (conserves) ?



Bonne nouvelle : ils gardent l'essentiel de leurs qualités nutritionnelles. En effet, **la surgélation préserve tous les éléments nutritionnels y compris les vitamines !** Donc un poisson surgelé cuisiné ou des crustacés surgelés, ont les mêmes qualités nutritionnelles dans l'assiette que le frais.



Quant à la soupe de poissons en conserve, elle présente les mêmes valeurs nutritionnelles qu'une soupe de poisson maison car, par définition, c'est un plat mijoté. À noter qu'elle doit surtout être considérée comme une soupe car bien évidemment les qualités nutritionnelles des poissons et crustacés y sont diluées. Néanmoins, elle conserve une partie de la richesse en protéines des poissons et crustacés qui la composent car une belle assiette de 250 ml de soupe de poissons apporte près de 10 g de protéines – ainsi que de l'iode, du phosphore et des vitamines du groupe B. C'est donc une soupe nutritive !

3 QUESTIONS À UN EXPERT...



le Docteur Laurence PLUMEY,

Médecin Nutritionniste,
Praticien Hospitalier,

Fondatrice d'EPM Nutrition,
Ecole de Nutrition
et de Napso-thérapie.

Q. 1 POURQUOI EST-IL RECOMMANDÉ D'ALTERNER LES POISSONS MAIGRES ET LES POISSONS GRAS ?

“ On pourrait se poser la question avec tous les aliments. Pourquoi varier ? Pour profiter bien sûr des richesses nutritionnelles diversifiées des uns et des autres – et pour multiplier les occasions de découvrir de nouveaux goûts. N'oublions pas non plus qu'en variant les poissons, nous évitons d'épuiser certaines espèces. **Sur le plan nutritionnel, tous les poissons ont de grandes qualités nutritionnelles** ; ils nous apportent des protéines de grandes valeurs nutritionnelles (un filet de 100g contient en moyenne 16 à 21g – voire 27g pour le thon germon maigre - soit 20 à 30% des protéines de la journée via une portion de 100g de poisson). Mais aussi du zinc, du fer, de l'iode et des vitamines du groupe B. **Mais les poissons gras ont un petit plus : ils sont riches en oméga-3 à longues chaînes (EPA et DHA) dont nous manquons ; c'est ainsi qu'un filet de saumon ou de truite de 100g, une boîte de 100g de sardines ou de maquereaux - couvrent à eux seuls 3 à 4 fois le besoin quotidien en ces deux acides gras. Or, ces oméga-3 nous sont précieux car impliqués dans la santé cardiovasculaire et dans le bon fonctionnement des cellules du cerveau. De plus, ils sont riches en vitamine D : une simple part**



de 100g de ces poissons couvre pratiquement 200% de l'Apport Journalier Recommandé (AJR). Un avantage certain quand on sait qu'au moins 50% de la population manque de vitamine D (essentielle à la santé des os) – surtout en automne et en hiver.

Quant aux coquillages, mollusques et crustacés, il ne faudrait pas les réduire seulement à de simples entrées ; ils peuvent tout aussi bien faire office de plat principal. Ainsi, une belle assiette de 100g de crevettes, gambas ou de langoustines apporte autant de protéines que du poisson. Certains fruits de mer comme les huîtres, les moules et les bulots sont même 3 fois plus riches en iode que la plupart des poissons – voire même 20 fois plus riches en zinc (pour les huîtres – le zinc est un oligo-élément antioxydant). Voilà pourquoi il est bon de varier, en alternant les poissons maigres, les poissons gras, les coquillages et les crustacés.

Q.2 LA NOTION DE 2 FOIS PAR SEMAINE, POUR VOUS, EST-CE UN MINIMUM OU UN MAXIMUM ?

Personnellement, je considère que c'est un minimum dans la mesure où **nous ne pouvons compter que sur les poissons gras pour nous aider à couvrir notre besoin quotidien en oméga-3**. Je conseille donc à mes patients de manger du poisson autant de fois qu'ils le souhaitent sans oublier les poissons gras, à raison d'au moins 2 fois par semaine. Je n'oublie évidemment jamais de leur demander de varier (pour préserver les espèces) et de privilégier les poissons en début de chaîne alimentaire comme les sardines et les maquereaux. Je n'oublie pas non plus d'inviter à manger des fruits de mer, au moins une fois par semaine, car je considère que leur richesse en iode, en fer et en zinc est exceptionnelle et particulièrement utile aux femmes, souvent en manque de fer et d'iode. Évidemment, il faut aussi tenir compte des contextes variés, entre autres les situations de grossesse et d'allaitement qui nécessitent du sur-mesure.

3 QUESTIONS À UN EXPERT...

Q.3 QUELS SONT LES INTÉRÊTS DES PROTÉINES D'ORIGINE AQUATIQUE NOTAMMENT POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES ?

La période de croissance est une période exigeante sur le plan nutritionnel. Pour bien grandir un enfant a besoin de manger, certes gourmand, mais aussi utile ! Évidemment, les protéines jouent un rôle important dans sa croissance car les muscles, les os et les autres organes sont composés en grande partie de protéines. Le poisson et les fruits de mer en sont riches. **Mais ce qui est très intéressant avec le poisson, c'est l'effet matrice.** C'est-à-dire que ses protéines cohabitent avec d'autres éléments nutritionnels utiles à la croissance et au développement de l'enfant et que tous ces éléments, assemblés entre eux au sein du poisson, se potentialisent entre eux – qu'il s'agisse des vitamines de groupe B (énergie), des oméga-3 (cerveau, cœur), de la vitamine D (os), du fer (oxygénation des cellules), du zinc (anti-oxydant), du sélénium (anti-oxydant) et du phosphore (os, cerveau). Voilà pourquoi il est bon pour un enfant de manger régulièrement du poisson et des fruits de mer – frais, en conserve ou surgelés.

Même si j'observe un rapprochement vers le règne végétal que je trouve tout à fait légitime car un Français sur deux ne consomme pas assez de légumes et de fruits – n'oublions pas néanmoins que nous sommes des omnivores et que les protéines animales sont complémentaires des protéines végétales, en termes d'acides aminés. Elles sont complémentaires et non pas concurrentes. Un poisson complète très bien un plat de légumes ou de féculents. D'ailleurs, c'est ce que nous faisons instinctivement pour obtenir un plat équilibré et c'est très bien ainsi. ”

*Collectif Poissons,
Coquillages et Crustacés :*
**vers plus
de pédagogie
auprès des jeunes**



INFORMER SUR LES BIENFAITS NUTRITIONNELS DES POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

L'un des enjeux des filières de la pêche, de la pisciculture et de la conchyliculture, regroupées sous le **Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés** est de sensibiliser les jeunes et les familles aux produits aquatiques, en mettant en évidence leurs bienfaits nutritionnels.

Pour éduquer les jeunes générations aux produits issus de leurs filières, les professionnels ont mis en place des outils pédagogiques et des dispositifs de communication visant à :

- sensibiliser sur les produits aquatiques et leurs atouts nutritionnels
- accompagner les jeunes publics dans la mise en œuvre de recettes simples et ludiques, dans l'air du temps.

Des outils, des conseils et des recettes que les consommateurs peuvent trouver sur le site Internet du collectif :

www.poissons-coquillages-crustaces.fr.

L'occasion aussi de découvrir la grande diversité de produits aquatiques pêchés et élevés par les professionnels. Outre le Top 5 des produits aquatiques préférés des Français (c.f page 15), de nombreuses espèces méconnues, souvent proposées à des prix accessibles telles que le tacaoud ou encore le maigre, méritent aussi leur place sur les tables des Français.



DES ACTIONS AU PLUS PRÈS DES JEUNES

Pour faire découvrir aux plus jeunes les produits aquatiques, le Collectif propose des outils pédagogiques et ludiques à destination des élèves.



Lancé en septembre 2021, le programme « Vis ma vie de... » vient compléter le kit pédagogique Poissons, Coquillages et Crustacés à destination des élèves et des enseignants en cycle 3, initié en 2019. Ce dispositif inédit, mis en place entre des écoliers et des professionnels des filières, permet aux enfants de découvrir les produits aquatiques en suivant la vie d'un producteur, devenu le temps de quelques mois le « parrain » de la classe. Les professionnels sont des volontaires parmi des pêcheurs, pisciculteurs, conchyliculteurs ... Concours « carnet de bords », vidéos et échanges sont au programme.

DES PROFESSIONNELS IMPATIENTS DE PARTAGER LEUR PASSION AVEC VOS ÉLÈVES



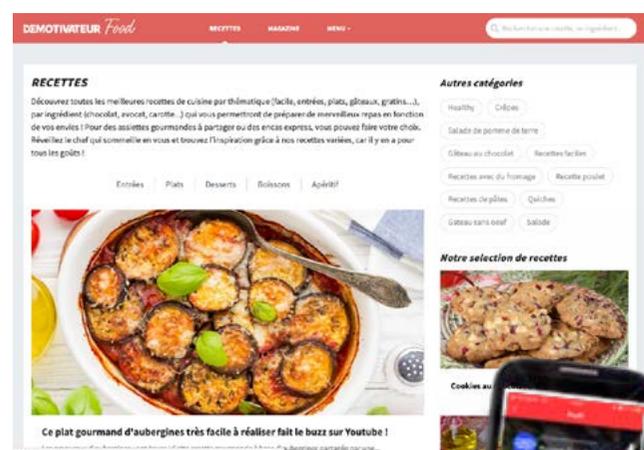
Cycle 3 : le cycle 3, ou cycle de consolidation, comprend le cours moyen première année (CM1) et le cours moyen deuxième année (CM2). Le cycle de consolidation se poursuit au collège, en classe de sixième (6^{ème}).

Dès le mois de novembre 2021 sera lancée une plateforme d'e-learning à destination des professeurs des lycées hôteliers, sur laquelle ils pourront trouver une mine d'informations sur les poissons, coquillages et crustacés. Trois modules comprenant des contenus pédagogiques filmés vont leur permettre de tout savoir sur les produits aquatiques : de l'importance de proposer des menus à base de ces produits, en passant par la disponibilité de la ressource halieutique et sa gestion durable, la traçabilité, le stockage, et aussi apprendre à les préparer, les conserver et les cuisiner.

UNE COMMUNICATION POUR SÉDUIRE LES MILLENNIALS

En parallèle, les professionnels privilégient des dispositifs de communication identitaire et affinitaire auprès de la cible millenials grâce à des campagnes dédiées.

Des collaborations avec des applications culinaires telles que **Youmiam**, 1^{ère} application de cuisine des millenials ou encore **Démotivateur Food**, le premier média digital de divertissement français à destination des jeunes.



À travers la réalisation de recettes « pas à pas », de vidéos recettes, d'articles d'experts en nutrition, des astuces, des quizz..., le Collectif souhaite désacraliser la préparation des produits aquatiques, et les rendre plus accessibles et tendances auprès des jeunes de 18 – 34 ans.

Dans la même dynamique, des **partenariats avec de jeunes influenceurs food et lifestyle** permettront d'inscrire les produits aquatiques à la fois dans des instants de consommations conviviaux et du quotidien, et ainsi rythmer les prises de parole sur les réseaux sociaux. Une dynamique portée par le hashtag **#2foisparsemaine**.



Sans oublier les plus jeunes et leurs parents : le lancement d'**une web série pédagogique** de 9 vidéos proposant des ateliers à 4 mains parents-enfants, diffusées sur une chaîne Youtube dédiée **poissons, coquillages et crustacés**.

Des collaborations avec de jeunes parents influenceurs et leurs enfants dont la mission sera de réaliser avec les mêmes produits aquatiques, 2 recettes simples et accessibles : 1 version parent et 1 version enfant, toutes deux portées par le hashtag **#DigitalParent**.

EXEMPLES DE RECETTES EN VIDÉOS



EXEMPLES DES VALEURS NUTRITIONNELLES DES POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

POISSONS (MAIGRES ET GRAS)



Pour 100g	V. Energ Kcal/kJ	Pro-téines (g)	Li-pides (g)	EPA (g)	DHA (g)	Vit D (µg)	Vit B12 (µg)	Phosphore (mg)	Fer (mg)	Iode (µg)	Zinc (mg)	Sélénium (µg)
AJR				0,25	0,25	5	2,5	700	14	150	10	55
Sole crue	77,3/328	18	0,6	0,019	0,081	0,75	1,91	170	0,35	88,2	0,42	23
Carrelet cru	88,6/375	20	0,94	0,091	0,077	1,11	0,64	174	0,21	191	0,49	31,4
Taçaud cru	81,6/346	19,7	0,33	0,029	0,072	0,32	1,47	148	0,21	214	0,34	35,4
Lieu noir cru	82,5/350	18,8	0,8	0,039	0,19	1,77	4,38	207	1,3	143	0,57	120
Lotte crue	67,2/285	15,1	0,74	0,053	0,12	1,43	0,9	241	0,3	32,2	0,55	34,5
Thon germon blanc cru	121/514	27,2	1,37	0,04	0,16	2,23	2,78	242	0,95	14	0,38	188
POISSONS GRAS												
AJR				0,25	0,25	5	2,5	700	14	150	10	55
Sardines crues	163/683	19,5	9,48	1,09	1,58	14	8,6	286	1,67	26,8	1,5	52,8
Sardines grillées	194/812	25,1	10,4	NI	NI	12,3	12	320	1,7	32	1,4	38
Sardines à l'huile égouttées	207/867	24,4	12	0,67	1	7,56	13,6	306	1,97	80,1	1,89	35
Maquereau cru	194/808	18,1	13,5	0,91	1,56	6,44	4,9	190	0,48	87,2	0,6	37,6
Maquereau cuit four	228/949	21,5	15,8	0,8	1,34	7,72	19	207	1,57	45,8	0,94	51,6
Maquereau mariné	185/768	16,3	13,3	NI	NI	7,3	NI	92,9	0,6	NI	0,25	16
Truite d'élevage à filet (2)	136/569	19,1	6,0	0,37	0,77	5,25	2,5	184	0,34	12	0,38	9
Truite d'élevage fumée	180/753	23,4	9,27	0,38	0,61	5,2	3,2	227	0,4	40	0,4	23
Truite cuite four	183/766	26,6	8,47	0,28	0,66	NI	7,49	314	1,92	6	0,71	3
Saumon d'élevage cru	194/807	20,5	12,4	0,62	0,88	3,69	3,95	181	0,48	8,21	0,36	3,95
Saumon fumé	178/743	22	9,49	0,63	0,79	5,45	3,35	214	0,16	40	0,24	< 10
Hareng fumé filet	162/676	18,1	9,8	0,49	0,56	17,7	13,4	250	0,7	< 20	0,51	30
Thon rouge	155/649	23,3	6,81	0,28	0,89	5,7	9,43	254	1,02	NI	0,6	73,4

Source - Ciqual, 2020 - AJR = Apports Journaliers Recommandés

[2] Source : www.nutraqua.com

COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



Pour 100g	V. Energ Kcal/kJ	Pro-téines (g)	Li-pides (g)	EPA (g)	DHA (g)	Vit D (µg)	Vit B12 (µg)	Phosphore (mg)	Fer (mg)	Iode (µg)	Zinc (mg)	Sélénium (µg)
AJR				0,25	0,25	5	2,5	700	14	150	10	55
Crevettes cuites	93,8/397	19	1,16	0,17	0,17	Traces	1,64	57	1,98	<5	1,69	21,5
Huitres crues	67,2/283	8,64	1,91	0,15	0,07	Traces	28,6	94,6	2,18	101	22,5	23,5
Moules cuites	108/457	17,2	2,09	0,35	0,16	Traces	17,6	179	3,99	106	2,85	55,7
Bulots cuits	97,7/415	20,7	0,47	0,05	0,02	Traces	4,61	108	0,64	114	1,58	31,4
Calmar cuit	149 / 632	32,5	1,4	0,07	0,13	NI	5,4	166	5,77	12,8 (cru)	3,46	23,8 (cru)
Crabe cuit	124 / 520	19,5	4,29	0,61	0,28	Traces	6,79	302	1,62	100	4,42	39,6
Langouste cuite	106 / 449	21,8	1,52	0,26	0,11	0,5	4,04	229	1,36	65	7,27	NI
Homard cuit	91/385	19,6	1,32	0,2	0,11	Traces	1,64	212	0,63	120	2,96	Traces

Source - Ciqual, 2020 - AJR = Apports Journaliers Recommandés

REPÈRES : les principales vitamines

VITAMINE A : contribue à la santé des yeux

VITAMINE B : participe à la synthèse des globules rouges et des protéines et donne de l'énergie

VITAMINE B12 : indispensable à la formation des globules rouges (rôle anti-anémie)

VITAMINE D : participe à la fixation du calcium sur les os

VITAMINE E : joue un rôle antioxydant et protège les tissus d'un vieillissement prématuré

LES OMÉGA-3 : Indispensables au développement et au fonctionnement du système nerveux, les oméga-3 contribuent aussi à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

REPÈRES : les oligo-éléments

IODE : participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes

PHOSPHORE : intervient dans les mécanismes de transport et de stockage de l'énergie

ZINC : favorise la cicatrisation des tissus

SÉLÉNIUM : possède une activité antioxydante

FER : constituant de l'hémoglobine

FRANCE FILIÈRE PÊCHE

France Filière Pêche est l'association à vocation interprofessionnelle qui réunit tous les maillons de la filière pêche française (pêcheurs, mareyeurs, grossistes, enseignes et poissonneries). Ses missions s'articulent autour de quatre piliers : accompagnement de la recherche scientifique, transfert aux entreprises, structuration de la filière et valorisation.

La connaissance de la ressource est un préalable indispensable à la durabilité des pêches : grâce à la récolte de données et à l'élaboration de modèles halieutiques, scientifiques, Pouvoirs Publics et professionnels contribuent à améliorer les mesures de gestion pour assurer la pérennité des stocks.

Pour faire progresser la filière d'un point de vue technique, économique et écologique, France Filière Pêche accompagne les démarches d'amélioration en termes de dépense énergétique des navires, mais aussi de sécurité, ergonomie et qualité du traitement des produits à bord.

Elle accompagne également les initiatives interprofessionnelles sur des thématiques qualité, environnement ou encore de marchés.

À travers la marque collective PAVILLON FRANCE, l'association s'engage pour mieux faire connaître au grand public les spécificités, les bonnes pratiques et la qualité de la pêche française. Véritable repère pour le consommateur, la marque porte des engagements d'origine, de qualité, de traçabilité et de soutien à toute la filière.



LIEN
SITE INTERNET



COMITÉ INTERPROFESSIONNEL DES PRODUITS DE L'AQUACULTURE - CIPA

Créé en 1997 et reconnu officiellement par les Pouvoirs Publics en tant qu'interprofession le 11 juillet 1998, le CIPA regroupe les organisations professionnelles représentatives de la pisciculture française (c'est-à-dire l'élevage de poissons). Il rassemble donc, au sein d'une même interprofession, tous les acteurs de la pisciculture en eau de mer et en eau douce (hors étangs).

Son rôle consiste, à travers des commissions de travail, à :

- créer un espace d'échange et de concertation entre les différentes parties prenantes de la filière française (en organisant des concertations entre les familles professionnelles, en fournissant des outils d'analyse du marché, ou en aidant à la mise en place de programmes de recherche).
- répondre aux attentes des consommateurs (en développant les démarches qualité produits, en assurant l'information et la promotion des poissons d'élevage français).
- anticiper les évolutions impactant l'aquaculture (pour s'adapter aux contraintes règlementaires, environnementales et sanitaires et pour proposer un produit de qualité en réponse à la demande des consommateurs et de la société).

CHIFFRES-CLÉS :

La production française, très diversifiée, se compose de :

- **48 500 T de poissons élevés en France en 2019 (salmonidés +poissons marins et esturgeons +poissons d'étangs)**
- **254 millions d'œufs de salmonidés produits dont 50% sont exportés.**
- **116 millions d'alevins de poissons marins dont 90% sont exportés**

- Plus de 600 sites de production, souvent familiaux, dans des territoires de plaine, de montagne et de littoral
- 2200 emplois permanents, plus de 10 000 emplois indirects



**LIEN SITE INTERNET
POISSON-AQUACULTURE**



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE

Le Comité National de la Conchyliculture (CNC.) est un organisme interprofessionnel régi par la loi du 27 juillet 2010 de modernisation de l'agriculture et de la Pêche et par les dispositions des articles L.912-6 et suivants du code rural et de la pêche maritime.

Il est l'organisme représentatif des producteurs, distributeurs et transformateurs des coquillages d'élevage en France. Ces derniers doivent obligatoirement adhérer à cette organisation interprofessionnelle.

En outre, le CNC coordonne les actions des 7 Comités Régionaux de la Conchyliculture (CRC) présents dans chaque bassin de production : Normandie - Mer du Nord, Bretagne Nord, Bretagne Sud, Pays de Loire, Charente-Maritime, Arcachon-Aquitaine et Méditerranée.

Le CNC, organisme à adhésion obligatoire, a notamment pour missions :

- La représentation et la promotion des intérêts généraux de ces activités,
- l'adaptation quantitative et qualitative de l'offre et de la demande des produits conchylicoles,
- la promotion des produits issus de la conchyliculture,
- l'amélioration de la connaissance du secteur conchylicole.

Les valeurs du CNC résumées : Cultivés sur les côtes par des passionnés, fiers de leur travail, ces produits naturels sont l'essence même d'un certain art de vivre à la française, simple et convivial. Nos métiers mêlent un savoir-faire ancestral et une évolution permanente pour garantir une qualité optimale des produits.

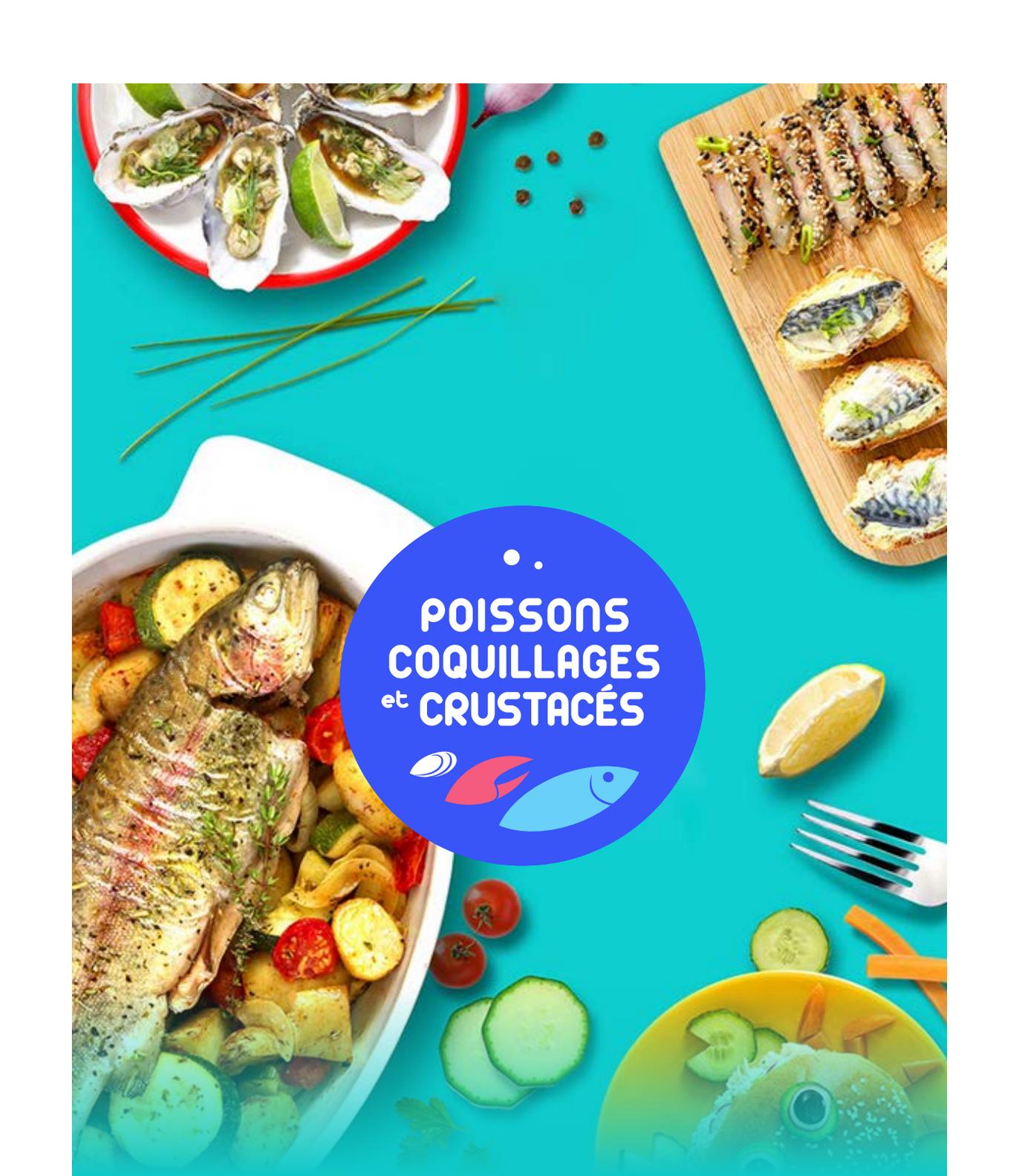
CHIFFRES CLÉS :

- La conchyliculture française se classe au 2^{ème} rang européen, avec une production moyenne de 250 000 tonnes de coquillages par an.
- Avec près de 130 000 tonnes d'huîtres produites en moyenne, la France est le premier producteur et exportateur d'huîtres en Europe.

COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE

LIEN SITE INTERNET





POISSONS
COQUILLAGES
et CRUSTACÉS



Contact presse : Agence Anim & Sens

Delphine Daney – 06.82.39.89.47 – delphine@animetsens.com

