

# Recommandations pour la consommation de poissons d'eau douce





## Avantages

Le poisson possède des **qualités nutritionnelles** utiles à toute la famille.

- Comme la viande, il est une excellente source de **protéines**.
- C'est aussi une source d'acides gras dont les **omégas 3 dits « à longue chaîne »**. Ces derniers participent à la prévention des maladies cardiovasculaires. Ils sont également nécessaires au bon développement et au bon fonctionnement du système nerveux et de la rétine.

Les omégas 3 sont présents en quantités variables selon les espèces. Ainsi, certains poissons dits « gras » en contiennent davantage et sont donc particulièrement utiles au plan nutritionnel.

- Le poisson apporte également des **minéraux** comme le phosphore, et des **oligoéléments**, comme le zinc, le sélénium, l'iode... mais aussi des **vitamines** A, D, E et certaines du groupe B.

## Inconvénients

Mais les poissons, notamment les poissons d'eau douce, peuvent aussi être contaminés par des **polluants persistants dans l'environnement** comme les **PCB** ou le **méthylmercure**.

- Les PCB ont été utilisés dans l'industrie comme isolants électriques. Ils sont interdits en France depuis 1987. Cependant, ils se sont accumulés au fil du temps dans les sédiments de certaines rivières. Ils se retrouvent préférentiellement dans les poissons les plus gras vivant au contact des sédiments comme **l'anguille, le barbeau, la brème, la carpe, ou le silure**.
- Le méthylmercure est un dérivé du mercure qui s'accumule préférentiellement dans les **espèces de poissons prédateurs**.

**Une exposition importante aux PCB ou au méthylmercure peut avoir des effets néfastes sur la santé.**

# Manger du poisson d'eau douce

## Quelles précautions prendre ?

La consommation de certaines espèces de poissons d'eau douce doit être limitée ou évitée. C'est notamment le cas pour les populations les plus sensibles, comme les femmes en âge de procréer et désireuses d'avoir un enfant, les femmes enceintes ou allaitantes et les jeunes enfants. En effet, au cours de la grossesse et jusqu'à 3 ans, le cerveau de l'enfant est particulièrement vulnérable à l'action toxique des contaminants chimiques que sont les PCB et le méthylmercure.



Les poissons les plus gras vivant au contact des sédiments comme l'anguille, le barbeau, la brème, la carpe ou le silure peuvent contenir des PCB, l'Anses recommande à la population générale d'en limiter leur consommation.

Pour les femmes en âge de procréer et désireuses d'avoir un enfant, les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 3 ans ainsi que les fillettes et les adolescentes, il est recommandé de ne pas les consommer.

D'autre part, les poissons prédateurs sauvages peuvent contenir du méthylmercure. Pour cette raison, concernant les poissons d'eau douce, l'Anses recommande aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans de limiter la consommation de brochet et de ne pas consommer de lamproie.

Ces recommandations spécifiques aux poissons d'eau douce s'intègrent aux recommandations générales sur la consommation de poissons émises par l'Anses.

Pour plus d'information, consultez-les sur: [www.anses.fr](http://www.anses.fr), rubrique « Alimentation humaine ».



# Peut-on consommer le poisson d'eau douce que l'on a pêché ?

Avant de consommer des poissons d'eau douce issus de la pêche de loisir, renseignez-vous auprès de votre préfecture ou consultez le site du Ministère chargé de l'écologie<sup>(1)</sup>. Vous y trouverez les zones où la consommation est interdite et les espèces concernées par ces interdictions qu'il est important de respecter pour votre santé. Les fédérations départementales de pêche peuvent également vous aider dans cette démarche (informations sur le site de la Fédération nationale de la pêche en France : [www.federationpeche.fr](http://www.federationpeche.fr)).

<sup>(1)</sup> <http://www.developpement-durable.gouv.fr/-Les-PCB-ou-PolyChloroBiphenyles-.html>

**anses**



Agence nationale de sécurité sanitaire  
de l'alimentation, de l'environnement et du travail  
27-31 avenue du général Leclerc  
94701 Maisons-Alfort Cedex  
[www.anses.fr](http://www.anses.fr)



MINISTÈRE DE L'ÉCOLOGIE, DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DE LA MER
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

