

## Manger du poisson, c'est bon !

L'ANSES, agence nationale chargée de contrôler la qualité des aliments, émet depuis plusieurs années de nombreuses recommandations sur la consommation de poisson. Elle vient de synthétiser ces conseils :

- Consommer 2 portions de poissons par semaine, dont un poisson gras (saumon, sardine, maquereau, hareng, truite).
- Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.
- Limiter la consommation de poissons bio-accumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) à 2 fois par mois dans la population générale et, par précaution, à 1 fois tous les 2 mois chez les adolescentes, les femmes enceintes ou allaitantes, les très jeunes enfants (âge <3 ans).
- Cuire à cœur le poisson de mer frais.
- Pour une consommation de poisson cru :
  - vider rapidement votre poisson après achat ou demander à votre poissonnier de le faire,
  - le congeler pendant 7 jours dans un congélateur domestique avant de le consommer.

Pour en conserver la qualité du poisson frais, il est recommandé de :

- le transporter jusqu'au domicile dans un sac isotherme,
- vider immédiatement le poisson ou demander à votre poissonnier de le faire,
- le conserver dans la partie la plus froide du réfrigérateur entre 0 et 4 °C,
- le consommer de préférence le jour même de l'achat, ou dans les 48 h.

Source : ANSES, 5 juillet 2013.

### Le Dico du doc



## Poisson



Animal aquatique possédant des qualités nutritionnelles et culinaires particulièrement intéressantes.

Partout dans le monde, le poisson représente une source essentielle de protéines animales, fournie soit par la pêche, soit par pisciculture dans des fermes à poissons.

Il est recommandé par les agences gouvernementales françaises d'en manger deux fois par semaine, sans hésiter à consommer des poissons dits « gras ». En effet, « le poisson le plus gras est moins gras que la viande la moins grasse ».

L'accroissement de la population mondiale, associée à l'intensification de la pêche, aboutit dans de nombreuses régions maritimes à une « surpêche » qui menace la survie de certaines espèces de poissons.

Les poissons sont aussi un marqueur de la qualité de leur environnement. Certains (notamment, en eau douce, anguille, barbeau, brème, carpe et silure) peuvent accumuler dans leurs organes des polluants (comme les dioxines, les PCB ou le méthylmercure) rejetés dans le milieu aquatique où ils vivent.

Au sein du milieu marin, les poissons jouent probablement un rôle important dans le cycle du carbone et les « puits de carbone », deux mécanismes importants dans l'absorption du gaz carbonique et les écosystèmes terrestres.

Source : ANSES

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens faible

Sources : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

#### Ambroisie



La période des allergies aux pollens d'ambroisie bat son plein.

Source : [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)