



SÉMINAIRE SUR L'ASSURANCE QUALITÉ ET SÉCURITAIRE, ÉLÉMENTS ESSENTIELS POUR LA PROMOTION DE LA COMMERCIALISATION ET DE LA CONSOMMATION DES PRODUITS DE LA PÊCHE



VALEUR NUTRITIVE DES PRODUITS DE LA PÊCHE

COMPOSITION CHIMIQUE DU POISSON

Présenté par : Dr Pagadi SORO

Expert Assurance Qualité



Casablanca, 6-7 décembre 2017





PLAN



VALEUR NUTRITIVE DES PRODUITS DE LA PÊCHE



Utilisation alimentaire



COMPOSITION CHIMIQUE DU POISSON



Généralités



Nutrition





UTILISATION ALIMENTAIRE



Le poisson est l'une des sources de protéines et d'éléments nutritifs pour les populations de nombreux pays (sécurité alimentaire). Le total des disponibilités alimentaires issues des pêches est estimé à environ 16 kilos en poids vif, par année et par habitant.

Dans certains pays le poisson est consommé cru comme en Scandinavie ou au Japon, il est consommé fumé comme en Russie, ou encore une fois en Scandinavie. La morue est consommée salée en Espagne et au Portugal, et l'huile de foie de requin ou de foie de morue est traditionnellement extraite de ces poissons en Irlande et dans le nord de l'Europe. Les œufs de poisson sont aussi souvent consommés, notamment ceux de l'esturgeon (le caviar), de la lump ou du saumon.

Il est frit dans de l'huile d'olive, comme dans de nombreux pays du bassin méditerranéen.

Les poissons les plus consommés en Afrique sont: Le tilapia, le maquereau, le poisson rouge, le loup de mer, le poisson-chat, la dorade et autres, cuisiné d'innombrables autres façons.

Le poisson fumé et poisson séché sont aussi très présents dans la cuisine Africaine, qu'on ajoute souvent dans les légumes ou dans les feuilles..



COMPOSITION CHIMIQUE DU POISSON

Généralités

D'une manière générale, il y a :

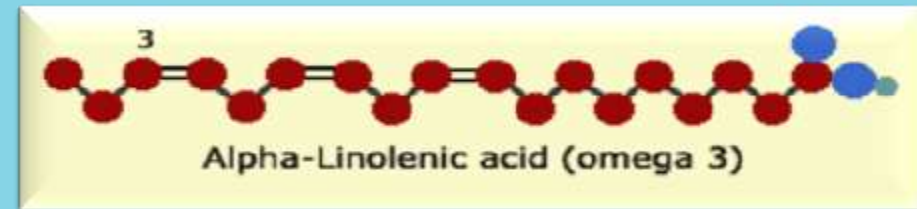
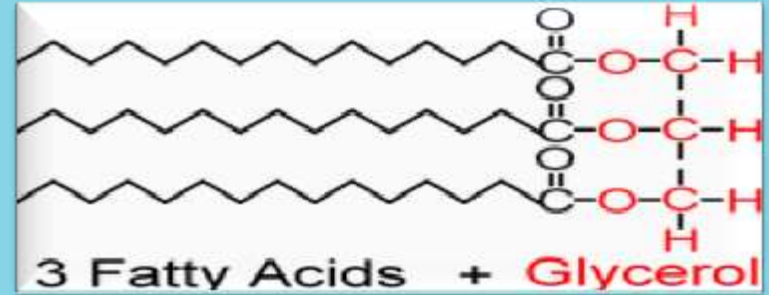
- Protéines de bonne qualité
- En général, muscles maigres
- Quand gras, lipides poly-insaturés
- AGPI série n-3, longues chaînes
- Plus riche en calcium que la viande
- Minéraux "rares" iode, sélénium,...
- Vitamines liposolubles: vit. D Triglycéride = Glycérol + Acides Gras

L'huile ω ω ω 3 colza, soja, poisson est différente de l'huile ω ω ω 6 maïs, tournesol, viandes.

Les lipides vont de 0,5 % à 20 % et les protéines de 14 à 20 %.

Le poisson est connu pour être riche en phosphore.

Les viscères de certains poissons, notamment le foie, sont riches en vitamines.





COMPOSITION CHIMIQUE DU POISSON

Nutrition

Les poissons riches en oméga-3


Certains poissons sont plus gras que d'autres. Plus le poisson est gras, plus il apporte d'oméga 3. Ainsi, 100 g de raie fournissent environ 0,15 g d'oméga 3, alors que 100 g de maquereau en apportent 3 g, (Nutraqua).

Le cabillaud, la sole, le lieu noir, la lotte, le merlan, la perche du Nil et la raie sont des poissons maigres qui ont un taux de graisse inférieur à 1 %.

Les espèces demi-grasses telles que le bar, le panga, le turbot d'élevage ont le taux de graisse varie de 1 à 5 %

Les espèces grasses, avec un taux de graisse supérieur à 5 % (le saumon, et la truite d'élevage, le rouget...) et qui peut dépasser les 10 % dans le cas du maquereau ou de la sardine.

Le thon en boîte contient peu d'oméga 3 car sa graisse a été extraite pour être convertie en nourriture pour animaux. Le thon frais est riche en oméga 3 mais il est souvent contaminé par du mercure.



COMPOSITION CHIMIQUE DU POISSON

Nutrition

Pour les poissons, mieux vaut préserver l'équilibre et la variété. Des recommandations ont été émises pour assurer les bienfaits de la consommation de poisson tout en minimisant les risques de surexposition aux contaminants.

Teneurs 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
	Teneur moyenne (1,4 g/100 g)	Rouget, Anchois, Pilchard, Bar ou Loup, Truite, Dorade, Turbot, Eperlan, Brochet, Flétan.
Poissons maigres (<2 %)	Faible teneur (0,3 g/100g)	Thon (conserves), Colin ou lieu noir, Cabillaud, Merlan, Sole, Julienne, Raie, Merlu, Baudroie ou Lotte, Carrelet ou Plie, Limande

Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles www.cerim.org

Il suffit de manger du poisson 2 fois par semaine, en alternant un des poissons gras les plus riches en oméga 3 (groupe 1) et un poisson maigre (groupe 3). Ou encore en choisissant les deux fois un poisson moyennement gras (groupe 2).

Si l'on mange du poisson une seule fois par semaine, on choisira un poisson gras du groupe 1.

Et si l'on veut en manger plus de deux fois par semaine, il faudra choisir, en complément, les autres poissons dans le groupe 3.

COMPOSITION CHIMIQUE DU POISSON

Nutrition

Les informations nutritionnelles de l'aliment Poisson (**pour 100g en moyenne**)

Nutriments

Protéine	13.689 g
Lipides (lipides totaux)	10.428 g
Glucides, Total (par différence)	12.517 g
Calories (énergie)	200 kCal
De l'alcool	0 g
Humidité	62.206 g
Caféine	0 mg
Théobromine	0 mg
Énergie (kilojoules)	836 kJ
Sucre, Total	0.784 g
Fibre, Total diététique	0.755 g
Cholestérol	52.477 mg
Gras insaturée, total	1.552 g
Graisse saturée, Total	2.771 g

Minéraux

Calcium	25.342 mg
Magnésium	32.273 mg
Phosphore	168.077 mg
Potassium	438.383 mg
Sodium	241.516 mg

Oligoéléments

Fer	0.679 mg
Zinc	0.56 mg
Cuivre	0.107 mg
Manganèse	0.097 mg
Sélénium	23.715 µg

Acides aminés

Acide aspartique	1.487 g
Acide glutamique	2.184 g

Vitamines

Vitamine A (rétinol)	23.764 µg
Bêta-carotène (provitamine A)	1.12 µg
Vitamine E (alpha-tocophérol)	0.583 mg
Vitamine D (microgrammes)	1.204 µg
Vitamine C	3.85 mg
Vitamine B1 (thiamine)	0.11 mg
Vitamine B2	0.103 mg
Vitamine B3 (niacine)	2.1 mg
Vitamine B5	0.524 mg
Vitamine B6	0.261 mg
Vitamine B11 (folacine)	16.421 µg
Vitamine B12	0.611 µg
Vitamine K	1.07 µg
Vitamine B9 (acide folique)	3.853 µg

COMPOSITION CHIMIQUE DU POISSON

Nutrition

	Teneurs pour 100 g de produit cru	Équivalences dans l'alimentation quotidienne (pour 100 g)
 Les Moules	10 microgrammes de vit. B12 soit 10 fois les AJR	Cœur de bœuf cuit ou rognon de porc cuit
 Les Coquilles St Jacques	120 mg de Calcium soit 15% des AJR	lait, jaune d'œuf
 Le Tourteau	2,5 mg de vit. E soit 25% des AJR	beurre, persil, graines de sésame
 Les Palourdes	10 à 15 mg de fer soit 100% des AJR	poudre de cacao
 Les Huîtres	157 à 300 mg de Magnésium soit 22 à 37% des AJR	amandes, biscottes au son, lait entier
 Le Merlu	1 mg de zinc soit 15% des AJR	pain, avocat, boudin noir, persil
 La Sole	0,5 mg de vit. B1 ou thiamine soit 30% des AJR	farine de blé complet, noix, noix de cajou
 Le Bar	400 mg de Phosphore soit 50% des AJR	levure de boulanger, roquefort, flocons d'avoine
 La Sardine	11 microgrammes de vit. D soit 220% des AJR	margarine
 La Plie ou le Carrelet	1 mg de vit. B6 soit 50% des AJR	ail frais, muesli
 La Lotte	30 microgrammes de Sélénium soit 50% des AJR	escalope de dinde
 La Dorade	16 gr de protéines soit 25% des AJR (pour seulement 1g de lipides)	jaune d'œuf, jambon cuit, fromage frais

AJR = apports journaliers recommandés (pour un adulte)
Sources : répertoire général des aliments, CIQUAL*, AFSSA*



COMPOSITION CHIMIQUE DU POISSON


Nutrition

Les rôles physiologiques des acides gras oméga 3 (EPA et DHA)

Leurs bienfaits sont nombreux, on note notamment :

1. un rôle structurel de constituant des membranes en particulier au niveau du cerveau et de la rétine,
2. un rôle fonctionnel car ils sont les précurseurs de médiateurs chimiques ayant des rôles très importants pour la santé (le domaine de l'inflammation et de l'agrégation plaquettaire).
3. Un déficit en acides gras oméga 3 associé ou non à un excès en acides gras oméga 6 favoriserait la survenue de maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer) de dépression, de dégénérescence maculaire liée à l'âge...
4. Les omégas 3 pourraient jouer un rôle favorable dans la prévention de certains cancers.

Pour la sécurité alimentaire et nutritionnelle, tous les pays africains doivent consommer les poissons riches en Omega 3 que l'on trouve dans certains pays comme le Maroc, la Mauritanie, la Norvège et la Namibie.





MERCI POUR VOTRE ATTENTION

