



ÉCLAIRAGE VERT

Le poisson passe, les toxines restent.

Comment éviter les toxines des produits halieutiques

par Mindy Pennybacker
traduit de World Watch

A la fin d'une journée d'été, qu'il est agréable de flâner le long d'un quai alors que les pêcheurs remontent leurs prises, nous mettant l'eau à la bouche. Il y a peu de temps encore, on pouvait penser que tous les poissons et fruits de mer constituaient un repas sain et qu'il s'agissait d'une ressource inépuisable. Aujourd'hui, la surpêche, une pisciculture destructrice et les polluants toxiques ont compliqué le menu. Mais on peut toujours trouver des poissons qui ont été pêchés en tenant compte de la durabilité et qui restent bons pour la santé. Il suffit d'y regarder à deux fois avant de commander l'assiette du capitaine ou un plateau de fruits de mer. Voici comment et pourquoi.

Le mercure, rejeté dans l'air par les centrales électriques ou les incinérateurs de déchets, se transforme dans l'eau en méthylmercure, un neurotoxique qui s'accumule dans l'organisme des poissons et des mollusques. Chez les adultes, un empoisonnement au mercure se traduit par des symptômes comme des maux de tête, des fatigues, des troubles de la mémoire et des douleurs articulaires. Mais comme les adultes ont terminé leur croissance, ils se portent généralement mieux dès qu'ils arrêtent de consommer des poissons contaminés, car leur corps excrète graduellement les toxines. Par contre, d'après Philip J. Ladrikan, directeur du *Center for Children's Health and the Environment* de l'école de médecine de Mount Sinai, chez les fœtus et les enfants, le mercure peut nuire au développement du système nerveux et du cerveau. Le Centre américain pour le contrôle des maladies rapporte que 16 % des femmes en âge d'avoir un enfant aux Etats-Unis présentent dans leur sang des taux de mercure suffisamment élevés pour mettre en danger leur progéniture. En 1999-2000, selon une étude publiée dans le numéro d'avril 2004 du magazine spécialisé *Environmental Health Perspective*, plus de 300'000 nouveau-nés aux Etats-Unis ont été exposés à des "niveaux de mercure inacceptables" par le biais de la consommation de poisson de leurs mères. L'exposition au mercure par l'alimentation est un problème mondial : le quotidien *USA Today* a rapporté qu'à Hong Kong, où le port est fortement pollué, on avait décelé des taux de mercure dans le sang inquiétant, de plus de 5 microgrammes par kilo de masse corporelle chez 10 % des lycéens.

Des études montrent que d'autres neurotoxiques, en particulier les polychlorobiphényles (PCB), ont causé des défaillances dans le développement des enfants dont les mères mangeaient régulièrement des poissons de rivières ou de lacs pollués. Une étude publiée dans *Science* en janvier 2004 a révélé des PCB et d'autres polluants organiques persistants (POP), tels les pesticides et les dioxines, à des niveaux plusieurs fois plus élevés chez les saumons d'élevage que chez les saumons sauvages. Selon les chercheurs, dans la mesure où les POP s'accumulent dans la graisse animale, les protéines animales présentes dans la nourriture des poissons d'élevage en sont probablement la cause.

En étant sélectifs, nous pouvons, nous les consommateurs, protéger notre santé tout en encourageant le rétablissement des populations de poissons menacées, comme l'ont montré les campagnes récentes " Sauvez les espadons " ou " Boycottez le bar chilien " (légine australe de son vrai nom). Le Monterey Bay Aquarium et d'autres groupes environnementaux publient régulièrement des listes de poissons provenant de piscicultures et de pêcheries exploitées de façon durable, qui évitent les mécanismes de concentration des toxines.

Alors que faire ? Voici quelques conseils simples :

En savoir plus sur le poisson : que mange-t-il ? Comment les polluants s'accumulent-ils dans l'organisme des poissons et suivent-ils la chaîne alimentaire ? Les gros prédateurs comme les thons, les requins et les espadons ont tendance à avoir des taux de mercure plus élevés, le saumon allégé en boîte ne contient qu'un taux de mercure modéré. Le saumon sauvage, le flet, la sole (qui se nourrissent de petits poissons), le hareng et la sardine présentent de faibles taux de mercure.

Demandez à votre poissonnier ou à votre restaurateur d'où il provient. Les niveaux de polluants et l'état des pêcheries varient selon les endroits. Le cabillaud, le flet et la sole du Pacifique, par exemple, sont des espèces en voie de rétablissement, alors que leurs parents de l'Atlantique sont encore menacés. Cherchez le label de l'*International Marine Stewardship Council* (Conseil international de gestion des mers) qui certifie que le poisson provient de pêcheries exploitées de façon durable.

Réfléchissez à qui va le manger. La FDA et l'EPA déconseillent aux jeunes enfants, aux femmes enceintes, aux mères qui allaitent et aux femmes en âge d'avoir un enfant de manger du poisson ou des fruits de mer plus de trois fois par semaine, ou plus de 350 grammes en tout, et leur recommande de limiter leur consommation de poisson contenant de forts taux de mercure à une fois par semaine. Cependant, pour plus

de sécurité, l'Environmental Working Group et d'autres groupes environnementaux conseillent aux jeunes enfants, aux femmes enceintes ou allaitant, et à celles qui envisagent d'avoir un enfant d'éviter totalement les poissons aux taux de mercure élevés et de limiter la consommation de ceux qui ont un taux de mercure modéré à une fois par mois.

Faites attention en cuisinant. Evitez la peau ou les parties grasses du poisson où les POP s'accumulent. Préférez le poisson grillé ou bouilli plutôt que frit.

Quand vous faites vos courses ou que vous mangez au restaurant, prenez avec vous une liste de poissons classés selon des critères environnementaux et de santé publique. Vous en trouverez une gratuitement (en anglais) sur le site www.thegreenguide.com/doc.mhthm?i=100&s=fish.

Et rappelez-vous: en tant que consommateurs, ne mordons pas à l'hameçon. Si nous voulons continuer à manger du poisson, nous ne devons pas épuiser toutes les réserves.

Mindy Pennybacker est rédactrice en chef du *Green Guide*, publié par le *Green Guide Institute*, qui a effectué les recherches pour cet article.

