

Mercure

Le thon au banc des accusés

Elodie Lavigne/planetesante.ch

Selon une association américaine, les femmes enceintes devraient bannir ce poisson de leur alimentation.



En conserve, en filets frais ou en sushis, le thon se consomme sous diverses formes. Aliment très à la mode, il n'est toutefois pas sans danger pour la santé, en raison de sa forte teneur en mercure. En août dernier, le magazine américain de défense des consommateurs *Consumer Reports* invitait les femmes en âge de procréer ainsi que les jeunes enfants à limiter leur consommation. Quant aux femmes enceintes et allaitantes, elles devraient y renoncer totalement.

Autres poissons à éviter

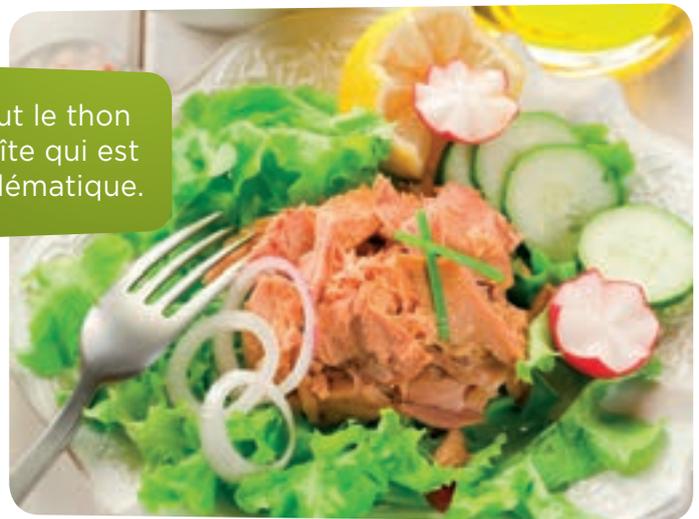
Cette précaution est-elle excessive? «Non. Le thon est un poisson qui se situe en haut de la chaîne alimentaire et, de ce fait, il accumule davantage de mercure que les espèces qui se situent plus bas», répond Dimitrios Samaras, médecin spécialiste en nutrition et consultant aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

C'est surtout le thon blanc (ou albacore) qui est le plus problématique car il contient trois fois plus de mercure que le thon pâle ou le rouge. Et il semblerait que c'est le plus souvent cette espèce que l'on trouve dans les boîtes de conserve. Ainsi, Dimitrios Samaras se range du côté de l'avis de l'association américaine et conseille aux personnes à risque d'éviter le thon en général, voire d'en limiter fortement la consommation.

Au cœur du problème, le mercure de source non organique, issu d'une

industrie toujours plus présente, qui se transforme en méthylmercure, très néfaste pour la santé. Or on sait que le fœtus est particulièrement vulnérable à ses effets, parce que ce toxique passe directement dans le placenta. Sa concentration dans le sang devient alors plus importante que chez la mère. Les conséquences potentielles sont graves. «Une trop forte exposition peut entraîner une microcéphalie (tête trop petite), la cécité, un retard mental ou du

C'est surtout le thon blanc en boîte qui est le plus problématique.



shutterstock.com/marco mayr

développement, des troubles de la mémoire, de l'attention et du langage chez l'enfant, décrit le spécialiste genevois. Chez l'adulte, toutes les études ne sont pas congruentes, mais certaines ont montré une diminution des performances à des tests de mémoire, de dextérité, de reconnaissance visuelle, ainsi qu'une prévalence plus importante de maladies coronariennes, de dépression, d'anxiété chez les personnes ayant été trop exposées.»

Pour les mêmes raisons de risque de toxicité, il faudrait s'abstenir de

Conseils

Menu de la semaine

Moins alarmiste, l'Office fédéral de la santé publique recommande aux femmes enceintes et allaitantes de:

- limiter la consommation de thon frais ou de brochet (élevé à l'étranger) à une fois/semaine
- pour le thon en boîte, max. quatre portions de 100-120 g/semaine
- renoncer à l'espadon, au merlin et au requin, ainsi qu'au hareng et au saumon de la Baltique, à cause des teneurs en dioxine
- manger une ou deux portions par semaine de poissons gras (truite, sébaste, corégones, sardine, flétan blanc)

manger du requin, de l'espadon, du maquereau roi et des tiles du golfe du Mexique. «En revanche, prévient Dimitrios Samaras, il ne s'agit pas de diaboliser toutes les espèces. Le poisson reste un aliment bon pour la santé en raison de ses sources en protéines, en sélénium, en oméga 3, en vitamine D et en iode.» C'est d'ailleurs le sens d'une autre recommandation, celle de l'organisme national américain Food and Drug Administration, qui soulignait de son côté l'importance, pour les catégories de la population précitées, de mettre du poisson au menu. ■