

## Super-aliments de la nature, 10 choses à savoir sur les poissons et la nutrition

Les poissons jouent un rôle important dans la lutte contre la faim et la malnutrition. Dans de nombreux pays en développement, ils constituent la principale source de protéines animales.

Les produits de la mer représentent non seulement une source de protéines et un apport précieux en acides gras oméga-3, mais ils procurent aussi d'autres nutriments, tels que l'iode, la vitamine D et le calcium, essentiels pour mener une vie saine.

Nous vous proposons de découvrir les 10 choses à savoir sur les poissons et les fruits de mer:

- Plus de **3,1 milliards** de personnes dépendent des poissons pour au moins **20 pour cent** de leur apport total en protéines animales. Pour 1,3 milliard de personnes, les poissons représentent 15 pour cent de leur apport en protéines animales.
- La consommation de poisson est passée de **9 kg** par habitant en **1961** à environ **20 kg** par habitant aujourd'hui et elle devrait atteindre 21,5 kg à l'horizon 2024.
- Les espèces les plus pêchées à l'échelle mondiale sont **l'anchois du Pérou** (un grand pourcentage de ce poisson est transformé en farine et huile de poisson), suivi du **lieu de l'Alaska, du listao, du hareng de l'Atlantique et du maquereau espagnol**.
- Les morceaux peu nobles des poissons, comme la tête, les viscères et la grande arête dorsale, représentent de **30 à 70 pour cent** du poisson et sont particulièrement riches en micronutriments.
- Les fruits de mer sont la seule source naturelle **d'iode**. Ce nutriment est bénéfique à plusieurs titres, notamment parce qu'il aide au bon fonctionnement de la thyroïde. Il est également essentiel pour le développement neurologique des enfants.
- Les **arêtes de thon** utilisées dans la fabrication de poudre de poisson peuvent enrichir les régimes traditionnels, par exemple à base de semoule de maïs, grâce à leur apport en acides gras oméga-3, en vitamines et en minéraux tels que le fer, le zinc et le calcium.
- Les **poudres issues de produits de la mer**, de plus en plus populaires dans certains pays africains comme l'Ouganda, sont fabriquées à partir de sous-produits ou de *sardella* et fournissent des nutriments absents des régimes alimentaires de la région, constitués principalement d'amidon ou de céréales.

- Les produits de la mer font partie des denrées alimentaires les plus largement commercialisées – pour un montant total d'environ **145 milliards de dollars** EU par an.
- **35 pour cent** des poissons et des produits de la mer sont perdus ou gaspillés, soit près du double des pertes par rapport au secteur des produits carnés.
- **8 pour cent** des poissons pêchés dans le monde sont rejetés à la mer. Dans la plupart des cas, ils sont morts, en train de mourir ou gravement endommagés.

Source : [http://www.fao.org/zhc/detail-events/fr/c/335133/#.VhJmv64za\\_k.facebook](http://www.fao.org/zhc/detail-events/fr/c/335133/#.VhJmv64za_k.facebook)