

## CHEZ LA FEMME ENCEINTE, IL EST RECOMMANDÉ DE CONSOMMER DU POISSON 2 FOIS PAR SEMAINE DONT 1 FOIS DU POISSON GRAS

### RAPPEL :

Des recommandations spécifiques destinées aux femmes enceintes ou allaitantes ont été définies. Certains poissons sont interdits. En effet, le méthylmercure (stocké dans certains poissons) est toxique pour le système nerveux central de l'être humain en particulier durant le développement *in utero* et au cours de la petite enfance. Cette substance peut provoquer des troubles du comportement légers ou des retards de développement chez les enfants exposés *in utero* ou après la naissance, même en l'absence de signe de toxicité chez la mère.

Les poissons apportent toutefois des nutriments (protéines, EPA\*, DHA\*, oligoéléments, vitamines) indispensables au développement du système nerveux et des yeux du fœtus et du nouveau-né.

### INFOS IMPORTANTES :

- Laver soigneusement les poissons avant de les cuire.
- **Bien cuire vos poissons** (pour détruire les virus et bactéries).
- **Éviter** toutes sortes de **poissons crus et fumés, ainsi que les coquillages, et les crustacés vendus cuits.**
- Varier les espèces de poissons et les sources d'approvisionnement.

**PORTIONS :**  
 . Femme enceinte :  
 150g/ semaine  
 . Enfant de moins de  
 30 mois : 60g/semaine

## POISSONS RECOMMANDÉS à forte teneur en EPA\* et DHA\* poissons gras

SAUMON



SARDINE



MAQUEREAU



TRUITE



HARENG



+  
 MORUE  
 COLIN

\*EPA : oméga 3 - acide eicosapentaénoïque  
 \*DHA : oméga 3 - acide docosahexaénoïque

## POISSONS À LIMITER : poissons prédateurs sauvages risque modéré de contamination par des polluants



BAR



LOTTE



DORADE  
ROYALE



THON\*\*



RAIE



BONITE

+  
CABILLAUD  
LÉGINE  
EMPEREUR  
GRENADIER  
CARANGUE

\*\*Le thon présente la plus haute concentration en polluants.

## POISSONS INTERDITS

risque élevé de contaminants par des polluants

**NE PAS  
CONSOMMER  
DE REQUIN PÊCHÉ  
AU LARGE DE  
LA RÉUNION**



ESPADON



ANGUILLE



CARPE



REQUIN



SIKI

+  
MARLIN  
SILURE  
LAMPROIE

Pour en savoir plus :

anses.fr : Manger du poissons, pourquoi ? Comment ? / Méthylmercure : un risque pour la santé en cas de consommation importante de poissons.

sante.fr : Privilégier le poisson pour une alimentation saine / Faut-il arrêter de manger du poisson à cause des métaux lourds ?

masante.re : Le poisson à La Réunion est-il pollué ?