KALON

Le journal de l'Adecad

Produits de la mer et maladies cardiaques

Dans le précédent numéro de KALON nous avons vu qu'il est capital d'équilibrer son alimentation et en particulier de veiller à ce qu'elle apporte, chaque jour, une quantité suffisante d'acides gras, en particulier poly-insaturés (dont les fameux « oméga 3 »). Nous allons en reparler de manière plus concrète dans ce vingt-deuxième numéro consacré aux produits de la mer. C'est un sujet important car, si l'intérêt d'une alimentation riche en poisson est bien connu, les coquillages suscitent toujours un certain nombre d'interrogations notamment chez les hypertendus et les insuffisants cardiaques à qui un régime « sans sel » a été recommandé.

Poissons, coquillages et crustacés ont un grand intérêt nutritionnel pour tout un chacun mais aussi pour le malade cardiaque, en particulier le coronarien.

Le poisson :

C'est un excellent aliment pour prévenir les maladies cardio-vasculaires car très riche en acide gras poly-insaturés, en particulier les « oméga 3 » (voir KALON N° 21). Il est recommandé d'en consommer plusieurs fois par semaine en privilégiant les poissons gras des mers froides qui sont les plus riches en acides gras bénéfiques (hareng, maquereau, saumon, sardine…).
Il ne faut pas craindre de prendre du poids en consommant ces poissons dits « gras » car la teneur totale en graisses des poissons les plus gras est peu importante, très inférieure à 20 % (16 % pour le maquereau, 10,5 % pour le saumon fumé, 9 % pour la sardine…). Le dicton qui dit que « le plus gras des poissons gras est plus maigre que la plus maigre des viandes maigres » est tout à fait pertinent.
De plus les poissons sont très pauvres en glucides.
Peu de lipides et peu de glucides en font un aliment peu calorique particulièrement intéressant chez les personnes en surcharge pondérale.
Mais leur teneur en protéines est élevée (25 % en moyenne) ce qui explique leur haute valeur nutritive.
La quasi-absence de glucides rend souhaitable de les accompagner d'aliments riches en sucres lents comme le riz, les pâtes, les lentilles, les pommes de terre.

Voici la teneur (en grammes pour 100 grammes de produit) en acides gras poly-insaturés de quelques poissons courants :

Très riches :

(attention : une partie des apports peut dépendre de l'huile d'accompagnement)

- harengs crus : 6 g
- Maquereaux : 5,2 g
- Sardines à l'huile de soja : 4,9 g
- Poissons panés frits : 4,5
- Harengs fumés : 4,4
- Maquereaux au vin blanc : 4,1
- Thon à l'huile : 4,2
- Saumon fumé : 3,8
- Saumon frais vapeur : 3,7

Riches :

- Merlan frit : 2,7
- Sardine crue : 2,6
- Anguille au four : 2,1
- Truite pochée : 1,4

Peu riches :

- Bar cru : 0,80
- Thon naturel conserve : 0,46
- Cabillaud au four : 0,40
- Raie au court bouillon : 0,40
- Limande, sole : 0,30
- Lieu noir : 0,30

Coquillages et Crustacés :

Les coquillages sont des filtres à eau de mer. Ils concentrent ainsi les minéraux et les oligo-éléments (indispensables à la vie mais en très faible quantité).
Voici la teneur (en milligrammes pour 100 grammes de produit) en oligo-éléments de quelques coquillages et crustacés (tableau) :

Le problème est surtout la teneur en sel de ces produits qui justifie quelques précautions de la part des hypertendus ou des patients cardiaques soumis à un régime pauvre en sel (voir KALON N°5).
Voici la teneur en sel de sodium quelques produits courants :

- Crevettes cuites : 1,6 grammes de sodium pour 100 grammes
- Saumon fumé : 1,2 g / 100 g
- Bigorneaux cuits : 1 g / 100 g
- Coquilles Saint-Jacques : 160 mg pour 100 g
- Crabe cuit : 370 mg / 100 g
- Moules cuites : 390 mg / 100 g
- Poulpe : 360 mg / 100g
- Bien entendu la chair en conserve est bien plus salée : ainsi le crabe en boîte a-t-il une teneur en sodium de 700 mg / 100 g

	Potassium	Calcium	Phosphore	Magnésium	Fer	Zinc	Cuivre	Sélénium
Bigorneaux cuits	300	130	240	300	13	25		
Praires, palourdes	310	50	170	10	14	25		
Saint jacques crues	340	35	195	50	1,2		10	
Crabe cuit	270	30	350	50	1,5		1	
Crevettes cuites	220	115	215	70	3,3		1	230
Homard cuit	240	60	200	40	0,6		2	
Huîtres	220	90	165	45	6,3	20	4	80
Moules cuites	205	100	235	70	8		3,2	350

Ces produits sont par ailleurs très pauvres en lipides (graisses) et en glucides (sucres), par contre ils sont riches en protéines.
Ce sont donc des produits à faible valeur énergétique mais à haute valeur nutritive.
Cette faible teneur en lipides autorise à les accompagner librement de matières grasses (huile d'olive par exemple).

- En ce qui concerne l'huître, sa teneur en sodium est bien moins élevée qu'on le pense habituellement (280 mg / 100 g) mais à condition, bien sûr, de ne pas boire l'eau de mer qu'elle contient…

Docteur J.F. HOUEL (cardiologue)
(d'après le travail de B. FOURRIER)