

Guide nutritionnel : Consommation de poisson et thon durant la grossesse

Pourquoi surveiller sa consommation de poisson ?

- Le poisson est une excellente source d'oméga-3, essentiels au développement cérébral du fœtus.
- Certains poissons accumulent du méthylmercure, un métal lourd qui peut nuire au système nerveux du bébé.
- La règle d'or : varier les espèces et limiter les poissons prédateurs sauvages.

Le thon en boîte : recommandations

- Le thon en boîte est autorisé, mais doit être consommé avec modération.
- Limitez votre consommation à 2 boîtes de thon (format standard) par semaine.
- Privilégiez le thon listao (plus petit) au thon albacore ou germon, qui contiennent généralement moins de mercure.
- Égouttez bien le thon pour réduire l'apport en sel de conservation.

Poissons à privilégier (2 fois par semaine)

- Poissons gras : Sardines, maquereaux, harengs (riches en oméga-3).
- Poissons maigres : Colin, cabillaud, merlan, sole.
- Poissons d'élevage : Truite, saumon (sous réserve d'une cuisson à cœur).

Poissons à éviter absolument

- Poissons prédateurs sauvages : Espadon, marlin, siki, requin, lamproie.
- Poissons crus ou fumés : Sushis, sashimis, tartares, tarama, saumon fumé (risque de listériose).
- Poissons dont la fraîcheur est douteuse ou non conservés au froid.

Conseils de sécurité alimentaire

- Cuisson : Assurez-vous que le poisson est cuit à cœur (température interne de 63°C).
- Hygiène : Lavez-vous les mains après avoir manipulé du poisson cru.
- Conservation : Respectez la chaîne du froid et consommez le poisson rapidement après achat.

- En cas de doute : Privilégiez les conserves ou les produits surgelés bien cuits.