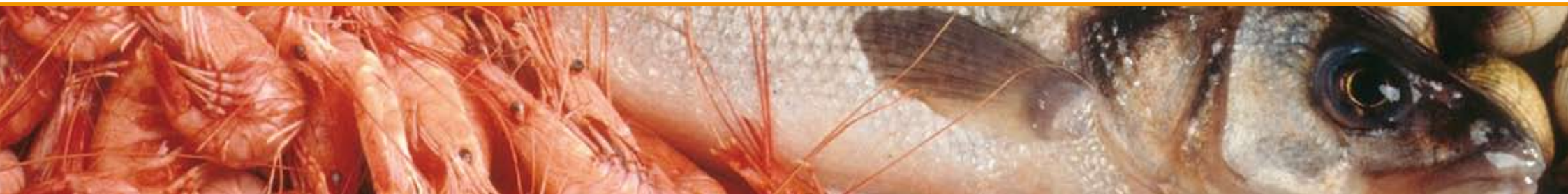
Valeurs nutritionnelles des produits aquatiques consommés en France

www.nutraqua.com



Présentation de l'étude

Cette étude a été menée afin de mieux connaitre la composition nutritionnelle des principaux produits aquatiques consommés et commercialisés en France car jusqu'à présent, les données disponibles étaient principalement étrangères. Les analyses ont été réalisées dans la plupart des cas sur des produits à l'état cru (filets de poisson) sauf pour les produits couramment achetés transformés (crevettes cuites, conserves, produits fumés...).

Protocole de l'étude

Choix des espèces

Les produits à analyser ont été définis par les partenaires du projet en fonction de différents critères :

- les données de consommation alimentaire (données SECODIP, INCA, GIRA SIC),
- des données de production, d'importation et d'exportation,
- les besoins formulés par les professionnels de la filière,
- les données de composition déjà disponibles.

Choix des constituants

L'objectif de ce projet était l'élaboration d'une table de composition nutritionnelle pour les produits aquatiques. Par définition, une telle table doit fournir un profil nutritionnel le plus complet possible pour chacun des aliments cités. Seuls quelques constituants dont les teneurs sont présumées faibles n'ont pas été étudiés.

Choix des méthodes d'analyses

Le choix des méthodes d'analyses tient compte de la matrice dans laquelle se trouve le constituant à doser. Dans la plupart des cas, les méthodes officielles ont été privilégiées mais lorsqu'il n'existait pas de méthode officielle ou si des développements récents avaient été réalisés, les méthodes utilisant ces évolutions techniques ont été retenues.

Echantillonnage

Afin d'intégrer la variabilité individuelle, pour chaque produit étudié, 5 lots différents ont été analysés. Chacun des lots provenait de bateaux différents ou de zones de production différentes. Un lot était constitué au minimum de 10 individus.

Les atouts nutritionnels des produits aquatiques

Pour améliorer le statut nutritionnel de la population française, l'Organisation Mondiale de la Santé et le Programme National Nutrition Santé recommandent de consommer des produits aquatiques au moins deux fois par semaine et de varier les espèces consommées.
En effet, les poissons, coquillages et crustacés recèlent des trésors pour notre santé !

Bons pour la forme !

Un réservoir naturel de vitamines, minéraux et micro-nutriments

Les produits aquatiques apportent en quantités intéressantes :

- des vitamines du groupe B comme les vitamines B12 (qui participe à la synthèse des globules rouges et des protéines), B3 (ou PP) (qui joue un rôle dans la production de l'énergie), B6 (indispensable pour le métabolisme des acides aminés) ;
- de la vitamine D (qui participe à la fixation du calcium sur les os) ;
- de la vitamine E (qui joue un rôle antioxydant) ;
- et de nombreux minéraux tels que :
  - l'iode qui provient en majorité des produits d'origine marine et participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes ;
  - le phosphore qui intervient dans les mécanismes de transport et de stockage de l'énergie ;
  - le sélénium qui possède une activité antioxydante et dont les produits aquatiques sont une source majeure ;
  - le fer, constituant de l'hémoglobine ;
  - le magnésium qui intervient dans le fonctionnement musculaire et nerveux.

Les produits aquatiques présentent une très bonne valeur nutritionnelle.

Les atouts nutritionnels des produits aquatiques

Bons pour l'équilibre !

Les produits aquatiques : une faible densité énergétique

La plupart des poissons apportent peu de lipides : les poissons maigres moins de 3 % mais jusqu'à 14 % pour quelques espèces grasses. Dans tous les cas, ces acides gras sont qualitativement très intéressants.

La valeur calorique de 100 grammes de poisson est comprise entre 60 et 200 kcalories.

Le poisson est une bonne source de protéines, indispensables notamment aux synthèses protéiques nécessaires pour la croissance et le renouvellement cellulaire. La teneur en protéines des produits aquatiques varie de 15 % à 25 % selon l'espèce considérée.

De plus, ce sont des protéines de qualité car environ 50 % des acides aminés qui les composent sont des acides aminés essentiels. Elles possèdent également une bonne digestibilité.

Les poissons, coquillages et crustacés sont les alliés de l'équilibre alimentaire.

Les atouts nutritionnels des produits aquatiques

Bons pour la santé !

Une source naturelle d'acides gras oméga 3 "longue chaîne"

Les poissons, coquillages et crustacés présentent une composition lipidique intéressante grâce à une bonne répartition entre acides gras saturés et insaturés.

Les acides gras polyinsaturés de la famille des oméga 3 sont l'un des nombreux atouts santé des produits aquatiques dans lesquels ils sont présents en grande quantité.

Ainsi, par exemple, la consommation d'une portion de maquereau ou de saumon couvre la totalité des apports nutritionnels conseillés par jour en apportant plus de 2 g d'acides gras oméga 3. Ces apports sont d'autant plus intéressants que les oméga 3 d'origine aquatique se trouvent sous forme d'acides gras longues chaînes (C> 20 EPA et DHA) que l'homme ne peut synthétiser.

Les rôles physiologiques des acides gras oméga 3 (EPA et DHA) à l'origine de leurs bienfaits sont nombreux, on note notamment :

- un rôle structurel de constituant des membranes en particulier au niveau du cerveau et de la rétine,

- un rôle fonctionnel car ils sont les précurseurs de médiateurs chimiques ayant des rôles très importants pour la santé (par exemple dans le domaine de l'inflammation et de l'agrégation plaquettaire).

Un déficit en acides gras oméga 3 (associé ou non à un excès en acides gras oméga 6) favoriserait la survenue de maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer) de dépression, de dégénérescence maculaire liée à l'âge...
Les omégas 3 pourraient jouer un rôle favorable dans la prévention de certains cancers. Un apport régulier en EPA et DHA par la consommation de produits aquatiques diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires et de mort subite.

Composition nutritionnelle pour 100 g de produit

POISSONS

Nom commun *Nom scientifique*	Partie analysée	Macro-nutriments								Vitamines									Minéraux												Acides gras						
		Valeur calorique (kcal)	Valeur calorique (kj)	Humidité (g)	Cendres (g)	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine D (µg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B5 (mg)	Vitamine B6 (mg)	Vitamine B12 (µg)	Vitamine PP (mg)	Sodium (mg)	Calcium (mg)	Potassium (mg)	Magnésium (mg)	Fer (mg)	Cuivre (mg)	Zinc (mg)	Manganèse (mg)	Phosphore (mg)	Iode (µg)	Sélénium (µg)	Chlorure de sodium (mg)	Acides gras saturés (mg)	Acides gras monoinsaturés (mg)	Acides gras polyinsaturés (mg)	Dont oméga 6 (mg)	Dont oméga 3 (mg)	Dont EPA (mg)	Dont DHA (mg)
Bar commun d'élevage *Dicentrarchus labrax*	Filet frais	123	519	72,8	1,5	21,4	0,2	4,1	56,8	14,71	1,35	2,31	0,18	0,09	0,53	0,39	4,33	6,79	46,6	5,6	430	32,3	0,39	<0,1	0,41	<0,1	209	9	8		1141	1208	1700	360	1259	438	579
Bar commun sauvage *Dicentrarchus labrax*	Filet frais	96	405	76,8	1,2	20,1	0,3	1,6	58,1	5,6	0,71	3,65	0,06	0,1	0,33	0,39	4,16	3,72	71,4	1,6	371	28,3	0,4	<0,1	0,43	<0,1	191	23	25		488	548	593	71	508	126	278
Cabillaud ou morue commune *Gadus morhua*	Filet frais	78	333	79,7	1,1	17,9	0,8	0,4	41,5	<2	0,44	0,88	<0,04	0,04	0,15	0,15	1,22	2,68	77,9	1,6	377	28,8	0,5	<0,1	0,37	<0,1	173	143	61		98	64	215	25	188	52	124
Carpe d'élevage *Cyprinus carpio carpio*	Filet frais	100	420	77,3	1	17,7	1,4	2,5	58,3	3,5	0,46	3,84	<0,04	0,07	1,25	0,13	3,16	2,81	30,6	29,2	310	23,7	1,6	<0,1	0,58	<0,1	143	18	20		1047	1961	849	534	313	66	60
Chinchard commun maigre *Trachurus trachurus*	Filet frais	96	404	77,4	1,4	18,7	0,4	2,1	49,7	4	0,64	41,19	0,1	0,12	0,38	0,3	6,99	4,12	62	20,1	386	31,7	1	<0,1	0,36	<0,1	206	37	17		710	916	687	73	594	138	355
Chinchard commun gras *Trachurus trachurus*	Filet frais	143	597	71,7	1,2	19,6	0,6	6,8	45,4	4,7	0,48	48,52	0,08	0,12	0,29	0,37	7,5	6,7	54,7	2,1	382	31,7	0,85	<0,1	0,38	<0,1	195	21	43		1852	2686	1630	159	1404	327	788
Dorade grise ou griset *Spondyliosoma cantharus*	Filet frais	129	542	72,9	1,3	20,5	0,2	5,1	68,7	1,5	0,69	0,54	<0,04	0,06	0,28	0,36	2,65	4,83	60,6	100	400	31,2	0,39	<0,1	0,8	<0,1	250	31	20		1410	1783	1346	221	1056	470	388
Dorade royale d'élevage *Sparus aurata*	Filet frais	128	537	72.7	1,4	20,8	0,3	4.8	63.5	4,5	0.87	4.32	0.10	0,07	0,26	0,44	2.93	6.88	52.7	7.5	461	31.4	0.46	<0,1	0,42	<0,1	248	7	7		1166	1459	1741	425	1239	327	555
Eglefin *Melanogrammus aeglefinus*	Filet frais	75	318	80,4	0,9	17,3	1,3	<0,1	42,3	<2	0,33	<0,5	<0,04	<0,04	<0,16	0,32	1,07	2,64	65,9	9,2	292	26,4	0,28	<0,1	0,32	<0,1	144	126	36		98	65	178	23	154	48	92
Grand sebaste *Sebastes marinus*	Filet frais	89	378	78,4	1,1	18,8	0,2	1,5	47,2	6,9	1,1	3,96	0,06	0,07	0,17	0,19	1,78	2,16	72,8	12,5	333	27,5	0,26	<0,1	0,33	<0,1	168	22	28		336	721	441	48	371	102	227
Grenadier de roche *Coryphaenoides rupestris*	Filet frais	68	288	82,7	1	15,4	0,4	0,5	37,1	5,1	1,36	0,52	<0,04	<0,04	0,08	0,12	0,33	1,29	94	1,6	281	22,1	0,12	<0,1	0,22	<0,1	103	13	36		117	322	234	21	204	38	134
Hareng commun gras *Clupea harengus*	Filet frais	174	727	68,3	1,4	18,7	1,1	10,6	54,7	11,7	1,08	8,36	<0,04	0,15	0,72	0,4	8,28	6,14	52,4	47,7	421	32,7	0,88	<0,1	0,44	<0,1	247	9	25		2232	5334	2078	246	1683	449	827
Hareng commun maigre *Clupea harengus*	Filet frais	108	454	76,2	1,5	18,3	0,4	3,7	49,9	6,1	0,57	9,59	<0,04	0,13	0,57	0,42	8,47	4,11	75	23,8	450	36,2	0,87	<0,1	0,5	<0,1	261	6	19		830	2100	746	110	583	161	323
Hoki de Nouvelle Zélande *Macruronus novaezelandiae*	Filet surgelé	92	387	78,7	1,1	17,8	0,3	2,2	33,6	18,7	0,47	2,49	0,04	0,05	0,52	0,12	1,11	1,67	70,8	6,5	345	28,2	0,23	<0,1	0,26	<0,1	167	14	28		532	948	351	51	285	73	166

Composition nutritionnelle pour 100 g de produit

POISSONS

Nom commun *Nom scientifique*	Partie analysée	Macro-nutriments								Vitamines									Minéraux												Acides gras						
		Valeur calorique (kcal)	Valeur calorique (kj)	Humidité (g)	Cendres (g)	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine D (µg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B5 (mg)	Vitamine B6 (mg)	Vitamine B12 (µg)	Vitamine PP (mg)	Sodium (mg)	Calcium (mg)	Potassium (mg)	Magnésium (mg)	Fer (mg)	Cuivre (mg)	Zinc (mg)	Manganèse (mg)	Phosphore (mg)	Iode (µg)	Sélénium (µg)	Chlorure de sodium (mg)	Acides gras saturés (mg)	Acides gras monoinsaturés (mg)	Acides gras polyinsaturés (mg)	Dont oméga 6 (mg)	Dont oméga 3 (mg)	Dont EPA (mg)	Dont DHA (mg)
Lieu noir *Pollachius virens*	Filet frais	82	348	79,3	1,3	18,2	0,4	0,9	62	2,8	0,88	1,77	0,13	0,15	0,4	0,25	4,76	2,26	82,4	14,7	391	30,7	1,3	<0,1	0,57	<0,1	192	143	21		146	120	314	24	281	64	202
Lingue bleue *Molva dypterigia*	Filet frais	78	333	79,6	1,1	18,9	0,2	0,2	51,9	3,7	0,17	<0,5	<0,04	<0,04	0,11	0,18	0,64	2,03	92,8	4	302	26,8	0,26	<0,1	0,4	<0,1	151	10	23		95	80	187	14	167	31	124
Lotte ou baudroie rousse *Lophius budegassa*	Filet frais	70	298	81,5	1,2	16,7	0,4	0,2	44,1	27,5	0,33	0,33	<0.04	<0.04	0,17	0,14	0,46	2,43	127	1	339	28,7	0,26	<0,1	0,44	<0,1	149	41	41		85	64	130	17	111	18	84
Maquereau commun *Scomber scombrus*	Filet frais	201	838	66,4	1,1	18,1	0,2	14,2	49,7	56,6	1,16	6,44	0,09	0,19	0,32	0,53	4,9	9,13	64	4,9	340	28,4	0,48	<0,1	0,6	<0,1	190	87	38		3221	4027	3572	375	3089	913	1557
Maquereau en conserve au vin blanc *Scomber scombrus*	Chair égouttée	206	857	64,4	1,5	17,8	2,5	13,9	56,4	19	0,88	5,44	<0,04	0,24	0,27	0,2	9,14	4,42	387	184	165	17	0,84	<0,1	1	<0,1	123	14	29	524	2942	6040	3016	420	2457	624	1045
Merlan *Merlangius merlangus*	Filet frais	79	336	79,3	1,3	18,7	0,5	0,3	46,9	3	0,46	4,11	<0,04	<0,04	0,12	0,18	1,33	2,26	63,6	18	417	31,7	0,31	<0,1	0,39	<0,1	196	95	25		106	63	213	21	190	46	135
Mulet *Mugil spp (mugil cephalus)*	Filet frais	105	442	75,5	1,1	20,1	1,2	2,2	59	<2	0,64	2,12	0,16	0,24	0,76	0,37	5,56	6,31	70,4	13,6	305	26,7	0,7	<0,1	0,58	<0,1	171	14	17		1247	1268	1220	132	923	522	165
Perche du nil *Lates niloticus*	Filet congelé	81	345	79	1	19,1	0,7	0,3	63,7	7	0,49	0,46	0,07	<0,04	0,34	0,11	1,17	2,01	57,5	5	308	26,8	0,26	<.0,1	0,35	<0,1	156	7	31		220	163	202	57	140	20	82
Petite roussette *Scyliorhinus canicula*	Chair crue	96	406	75,2	1,1	23,3	0,2	0,2	29,8	<2	0,22	<0,5	<0,04	0,08	0,2	0,25	1,95	3,14	125	11,7	258	20,9	0,37	<0,1	0,87	<0,1	147	26	29		113	86	135	21	113	12	86
Plie commune *Pleuronectes platessa*	Filet frais	88	373	77,7	1,3	20	0,2	0,8	44,5	<2	0,68	1,11	0,42	0,1	1,29	0,25	0,64	4,32	79,5	126,9	352	28,5	0,21	<0,1	0,49	<0,1	174	191	31		200	211	255	31	219	91	77
Raie *Raja spp*	Filet frais	88	376	76,8	1,3	21,4	0,3	0,2	45,5	<2	0,31	0,35	<0,04	0,05	0,15	0,19	1,13	3,44	139	11,8	279	23,1	0,23	<0,1	0,41	<0,1	136	24	28		118	74	156	19	135	11	109
Rouget barbet de roche *Mullus surmuletus*	Filet frais	157	658	70,6	1,2	18,4	0,9	8,9	56,8	8,4	1,57	1,12	0,06	0,06	0,34	0,37	4,52	4,46	66,3	22,8	343	30,7	0,49	<0,1	0,37	<0,1	218	12	36		2716	3540	2487	352	2021	993	630
Sardine à l'huile végétale (sauf olive) *Sardina pilchardus*	Chair égouttée	226	942	57,9	3	25	0,4	13,8	70,6	6,25	2,23	10,15	<0.04	0,15	0,77	0,28	13,3	6,95	365	421	344	43,1	2	<0,1	1,8	<0,1	337	40	38	580	2690	4329	4693	1952	2637	759	1103
Saumon atlantique d'élevage *Salmo salar*	Filet frais	198	824	65,6	1,2	20	0,2	12,9	55,9	8,5	2,32	5,69	0,2	0,07	1,08	0,59	3,74	7,12	35,5	4,7	374	26,2	0,24	<0,1	0,31	<0,1	186	14	12		2175	5427	3624	1188	2282	612	869

Composition nutritionnelle pour 100 g de produit

POISSONS

Nom commun *Nom scientifique*	Partie analysée	Macro-nutriments								Vitamines									Minéraux											Acides gras						
		Valeur calorique (kcal)	Valeur calorique (kj)	Humidité (g)	Cendres (g)	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine D (µg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B5 (mg)	Vitamine B6 (mg)	Vitamine B12 (µg)	Vitamine PP (mg)	Sodium (mg)	Calcium (mg)	Potassium (mg)	Magnésium (mg)	Fer (mg)	Cuivre (mg)	Zinc (mg)	Manganèse (mg)	Phosphore (mg)	Iode (µg)	Sélénium (µg)	Chlorure de sodium (mg)	Acides gras saturés (mg)	Acides gras monoinsaturés (mg)	Acides gras polyinsaturés (mg)	Dont oméga 6 (mg)	Dont oméga 3 (mg)	Dont EPA (mg)	Dont DHA (mg)
Saumon atlantique d'élevage (Chili) *Salmo salar*	Filet congelé	141	594	70,5	1,2	20,8	1,9	5,6	51,1	<2	2,28	4,14	0,21	0,08	0,89	0,51	4,54	7,89	64,2	6,1	355	27,8	0,36	< 0,1	0,42	<0,1	172	5	21		1597	2134	3225	1432	1704	447	622
Sole commune *Solea solea*	Filet frais	77	325	80,1	1,3	18	0,3	0,4	51,8	5	0,47	0,75	0,05	0,08	0,24	0,26	1,91	3,51	76,3	22,5	349	26,9	0,35	<0,1	0,42	<0,1	170	88	23		132	104	164	27	137	19	81
Sole tropicale d'élevage *Cynoglossus spp.*	Filet congelé	69	293	82,3	0,8	15,7	0,8	0,3	45,2	<2	0,22	<0,5	<0,04	<0,04	<0,16	0,1	0,92	1,14	140	15,6	125	20,1	0,22	<0,1	0,29	<0,1	80,4	22	31		181	98	165	38	125	35	58
Tacaud commun *Trisopterus luscus*	Filet frais	80	339	78,9	1,1	19,7	0,3	<0,1	46,4	<2	0,34	0,32	0,06	0,08	0,17	0,13	1,47	1,49	81,5	26,7	306	26,5	0,21	<0,1	0,34	<0,1	148	214	35		98	55	186	25	161	43	105
Thon germon maigre *Thunnus alalunga*	Longe crue	121	511	70	1,3	27,3	0,3	1,1	32,9	3,5	0,43	2,66	0,07	0,05	0,17	0,93	2,9	18,88	59,7	2,9	357	38,3	0,94	<0,1	0,36	<0,1	243	23	124		514	513	456	58	390	65	286
Tilapia du nil d'élevage *Oreochromis niloticus niloticus*	Filet congelé	93	392	78,5	0,8	18,1	0,5	2,1	39,5	<2	0,93	15,61	<0,04	0,05	0,68	0,23	1,07	3,28	28,3	8,2	282	25,4	0,27	<0,1	0,32	<0,1	131	6	18		565	643	440	278	158	11	71
Poisson-chat ou pangasius d'élevage *Pangasius hypophtalmus*	Filet congelé	66	278	83,8	1,2	13,4	0,3	1,2	29,8	<2	0,16	<0,5	<0,04	<0,04	1,96	0,1	0,3	1,35	274	36,7	200	17,6	0,21	<0,1	0,24	<0,1	107	8	9,6		467	438	168	139	29	2	17
Sardine à l'huile d'olive *Sardina pilchardus*	Chair égouttée	194	811	62,2	2,4	24	0,9	10,5	52	3,66	0,92	5,83	<0,04	0,17	0,63	0,28	13,73	7,2	257	275	384	35,5	2	<0,1	1,9	<0,1	285	106	33	409	2469	4324	2563	418	2074	604	931
Truite arc-en-ciel d'élevage (filet) *Oncorhynchus mykiss*	Filet frais	136	569	72,3	1,3	19,1	1,4	6	52,6	17,1	2,44	5,25	0,13	0,1	1,59	0,38	2,5	5,8	34,5	11,4	398	27,1	0,34	< 0,1	0,38	<0,1	184	12	9		1484	2642	2824	1026	1718	369	776
Truite arc-en-ciel d'élevage (portion) *Oncorhynchus mykiss*	Filet frais	107	452	75,5	1,3	19,4	0,9	2,9	57	9,8	1,44	6,58	0,15	0,1	1,43	0,31	2,57	5,28	49,2	22,8	421	27,8	0,67	<0,1	0,49	<0,1	193	7	10		890	1589	1626	557	1023	219	496
Truite arc-en-ciel fumée *Oncorhynchus mykiss*	Filet fumé	156	657	65.4	4.2	23.1	0.2	7.0	47.1	14.8	1.05	4.29	0.22	0.10	1.63	0.56	2.41	7.65	1063	11.9	339	29.4	0.28	<0.1	0.38	<0.1	253	12	10	1902	1614	2589	2950	846	1997	502	831
Turbot d'élevage *Psetta maxima*	Filet frais	108	456	76,5	1,2	18,3	0,3	3,8	50,9	9,6	3,63	0,71	0,06	0,05	0,42	0,19	1,25	3,49	77,9	10,2	306	24,9	0,16	<0,1	0,65	<0,1	134	24	18		952	1156	1481	323	1071	364	428

Composition nutritionnelle pour 100 g de produit

COQUILLAGES, CRUSTACÉS ET CÉPHALOPODES

Nom commun *Nom scientifique*	Partie analysée	Macro-nutriments								Vitamines									Minéraux											Acides gras						
		Valeur calorique (kcal)	Valeur calorique (kj)	Humidité (g)	Cendres (g)	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine D (µg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B5 (mg)	Vitamine B6 (mg)	Vitamine B12 (µg)	Vitamine PP (mg)	Sodium (mg)	Calcium (mg)	Potassium (mg)	Magnésium (mg)	Fer (mg)	Cuivre (mg)	Zinc (mg)	Manganèse (mg)	Phosphore (mg)	Iode (µg)	Sélénium (µg)	Chlorure de sodium (mg)	Acides gras saturés (mg)	Acides gras monoinsaturés (mg)	Acides gras polyinsaturés (mg)	Dont oméga 6 (mg)	Dont oméga 3 (mg)	Dont EPA (mg)	Dont DHA (mg)
Bulot *Buccinum undatum*	Chair cuite	97	411	74,1	2,1	20,7	2,9	0,3	111,5	<2	0,84	<0,5	<0,04	0,1	0,41	0,08	4,61	1,44	387	64,5	173	144	0,64	0,27	1,6	<0,1	108	114	31	701	73	47	154	18	135	55	22
Calmar *Loligo vulgaris*	Manteau cru	77	324	81	1,3	16,2	0,5	1,1	247,2	2	1,39	<0,5	<0,04	<0,04	0,24	0,08	1,55	1,55	197	17,5	247	44,2	0,2	<0,1	1,1	<0,1	201	13	17		314	112	444	22	421	125	285
Coquilles St-Jacques noix avec corail *Pecten maximus*	Noix avec corail crue	82	348	79,3	1,6	17	1	1,2	42,2	2	1,17	<0,5	<0,04	0,14	0,4	0,1	4,99	1,9	191	176	388	51,4	1,2	<0,1	2,9	2,4	225	43	21		194	97	389	60	319	121	137
Coquilles St-Jacques noix seule *Pecten maximus*	Noix crue	83	352	78,7	1,5	17,9	1,3	0,7	38	<2	1,04	<0,5	<0,04	0,05	<0,16	0,13	2	1,97	137	11,9	392	44	0,58	<0,1	1,6	1,2	224	28	8		94	32	172	28	144	51	81
Crevette bouquet *Palaemon serratus*	Chair cuite	99	421	74,6	1,5	22,8	0,3	0,8	208,8	<2	5,98	<0,5	0,06	0,05	<0,16	0,12	1,77	1,91	188	35,4	318	29,7	0,2	0,9	1,3	<0,1	171	14	20	369	219	259	341	41	299	158	111
Crevette royale rose *Penaeus brasiliensis*	Chair cuite	113	480	71,2	1,3	26,6	0,2	0,6	237,1	<2	1,91	<0,5	<0,04	0,04	0.13	0,18	2,46	2,91	138	81,1	207	54,3	0,84	0,29	2	<0,1	203	41	52	159	254	217	277	76	197	103	68
Crevette tropicale monodon *Penaeus monodon*	Chair cuite	98	418	73,5	2,3	23,4	0,4	0,4	204,5	<2	1,92	0,36	<0,04	<0,04	0,44	0,18	1,85	3,77	570	44,4	291	49	0,34	1,2	2	<0,1	183	22	44	870	186	141	270	122	145	50	84
Crevette tropicale vannamei *Penaeus vannamei*	Chair cuite	94	401	73,9	2,9	22,6	0,3	0,3	181,1	<2	2,15	<0,5	<0,04	0,04	0,26	0,19	6,62	3,16	730	109	288	43,5	1,6	0,73	1,4	<0,1	177	4	32	1067	233	150	297	119	177	86	77
Huitre creuse *Crassostrea gigas*	Chair crue	66	280	83,3	2,3	8,6	4	1,7	20,3	14,2	1,21	<0,5	0.04	0,15	0,65	0,1	28,56	1,95	470	77,9	215	71,6	2,1	1,4	26,8	0,66	95	101	29		336	228	346	67	272	146	71
Langoustine *Nephrops norvegicus*	Chair cuite	91	386	76,3	1,8	20,9	0,3	0,7	149,1	<2	3,01	<0,5	0,05	0,03	0,22	0,16	3,35	2,32	270	84	283	45	1,3	0,83	1,7	<0,1	208	394	56	413	136	163	202	32	166	76	75
Moule cuite *Mytilus edulis*	Chair cuite	103	435	74,1	1,5	17,2	6,2	1	59	98,4	2,68	<0,5	<0,04	0,29	0,28	0,04	17,58	1,16	237	49,6	137	40,5	3,1	<0,1	2,7	0,16	179	150	50	411	448	349	820	107	684	340	214
Saint-Jacques surgelées *Placopecten magellanicus*	Chair surgelée	75	318	80.2	1.5	17.2	0.6	0.4	25.2	<2	0.92	<0.5	<0.04	0.036	0.15	0.10	1.33	1.24	161.8	8.0	364	40.8	0.6	<0.1	1.19	<0.1	181	15	15		100	44	189	15	171	71	84

Cette étude a été coordonnée par le Pôle « Filière Produits Aquatiques » à la demande de l'ensemble des professionnels de la filière via leurs interprofessions (CIPA, CITPPM, CNC, CNPMEM, OFIMER, SDS, SNCE).
Les produits ont été préparés par les centres techniques (ADRIA Normandie, CEVPM, ID Mer). Les analyses ont été effectuées par l'ITERG et l'ISHA selon un protocole validé par les experts scientifiques de l'AFSSA, de l'IFREMER, de l'INRA et de l'Institut Pasteur de Lille. Ce projet a bénéficié du soutien financier de l'ACTIA et de l'Union Européenne.

Le Pôle Filière Produits Aquatiques

Association interprofessionnelle créée en 1999 et labellisée Pôle de Compétitivité national, le Pôle Filière Produits aquatiques a pour mission de favoriser la compétitivité des entreprises de la filière en répondant à leurs besoins, en les aidant à pérenniser et développer leurs activités grâce à l'innovation, la qualité et l'amélioration des technologies. Ses programmes s'articulent autour de trois thématiques :

- l'exploitation rationnelle et durable des ressources pérennes, la valorisation des produits et co-produits de la pêche et de l'aquaculture,
- le renforcement de la technicité et de l'environnement des entreprises,
- l'amélioration de la qualité des produits et de la sécurité alimentaire.

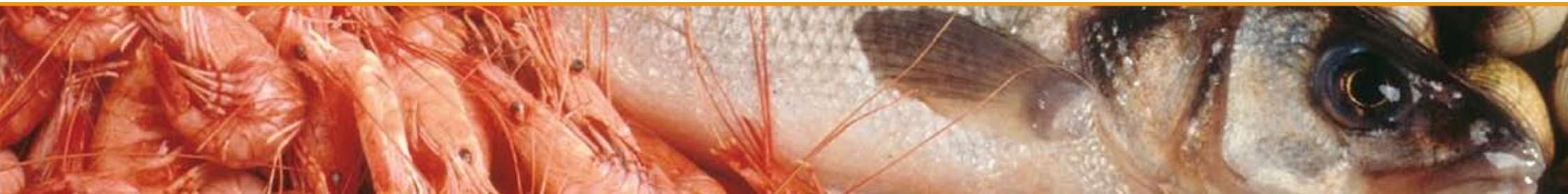
L'office National Interprofessionnel des Produits de la Mer et de L'Aquaculture

Établissement public à caractère industriel et commercial, l'OFIMER est placé sous la double tutelle du Ministère de l'Agriculture et de la Pêche et du Ministère de l'Economie, des Finances et de l'Industrie.
Ses missions sont :

- l'observation et la connaissance des marchés,
- la régulation des marchés des produits de la pêche et de l'aquaculture,
- l'orientation de la filière pêche et aquaculture par la participation au financement de la modernisation des équipements collectifs et des entreprises, des démarches d'amélioration de la qualité et de l'innovation,
- la promotion et la communication collective pour les produits de la mer et de l'aquaculture.

C'est ainsi que depuis 2005 l'OFIMER met en place des actions de valorisation relatives aux bénéfices santé/nutrition des produits aquatiques.

Pour en savoir plus : www.nutraqua.com

ACTIA

Illustrations : Frédéric Martin - Photo : Ofimer