

CAF'ECO n°200 à Saint Denis à « La Casa Nostra »

Mardi 28 Octobre 2014 de 18h00 à 20h30

Saumon contre artères, que choisir?

Diaporama et débat par Dr Bruno BOURGEON

Des études toujours plus nombreuses l'ont démontré : il y a un lien direct entre la consommation des acides gras polyinsaturés, de type oméga-3 ou oméga-6, et la diminution des risques cardio-vasculaires. Mais aussi un effet sur la réduction du cholestérol, les risques de cancer de la prostate, la maladie d'Alzheimer ou le diabète, sans oublier une action clairement positive sur la dépression, le baby-blues, les troubles bipolaires, le syndrome dépressif chez l'enfant... Des maladies de plus en plus fréquentes, que certains attribuent, entre autres, au changement d'alimentation que nous avons opéré depuis plus de cent ans en utilisant presque exclusivement des huiles végétales pauvres en oméga-3 mais riches en oméga-6 (comme l'huile de tournesol et ou l'huile d'olive), et en abandonnant les poissons gras au profit des poissons maigres. Résultat : un important déséquilibre entre les oméga-3 et 6 qui ne fait que s'accroître. Pourtant, on consomme en France de plus en plus de poissons gras, riches en ces acides poly-insaturés, et leur provenance principale, en ce qui concerne le saumon tout du moins, est la Norvège. Or la production de saumon norvégien d'élevage a été récemment sujette à caution dans des reportages télévisés :



- L'alimentation notamment des saumons d'élevage est souvent décriée
- L'utilisation d'antibiotiques : les saumons sont vaccinés à la naissance contre cinq maladies environ un mois avant d'être transférés en mer.
- Les saumons sont le plus souvent sujets à la prolifération des poux de mer.
- Paradoxalement, le saumon d'élevage pourrait être de meilleure qualité que le saumon sauvage, vu la pollution marine planétaire et l'absence de contrôles.
- Les poissons gras, comme le saumon, sont riches en vitamines D, en acides gras oméga-3 à longue chaîne mais aussi en vitamine B12, en iode et sélénium. Pour autant, la contamination planétaire de nos milieux rend toute consommation alimentaire problématique. Ce triste état est dorénavant incontournable, quel que soit le poisson mangé. De surcroît, le saumon étant un poisson gras, il accumule davantage certains polluants.

D'une manière générale, l'Anses recommande "de consommer du poisson deux fois par semaine en associant un poisson à forte teneur en oméga 3 et un poisson maigre." Et le saumon biologique ? La demande est en augmentation constante bien qu'encore faible. Espérons que les consommateurs soient aussi critiques envers la viande qu'ils mangent tous les jours et qui est bien plus une catastrophe pour l'environnement et la santé. Il nous reste donc à montrer les craintes, fondées ou pas, que l'on a sur la consommation de saumon norvégien d'élevage, et les avantages, ou pas, pour la santé qui auréolent ou souillent la réputation de ce poisson. Bonne dégustation !

La suite sur le site AID: <http://aid97400.lautre.net/spip.php?article1332>

Retrouvons nous pour imaginer l'avenir que les citoyens doivent construire car personne ne le fait à leur place !

RDV à «LA CASA NOSTRA»

Mardi 28 Octobre 2014, de 18h à 20h30, 163 Rue Jules Auber (entre rue Général de Gaulle et Rue Monseigneur de Beaumont) Tel 0262 200944. Repas partagé pour ceux qui désirent continuer à échanger.

PROCHAINES SEANCES PROGRAMMEES

- Mercredi 12 Novembre 2014 : LBSJS103 : « Langage et influence des symboles » par Gabrielle MARIE
- Mardi 25 Novembre 2014 : Cafeco 201: « connaître les indicateurs économiques? » par B.BOURGEON
- Mardi 9 Décembre 2014 : bilan 2014 avec projection d'une vidéo « Agent Orange » cofinancée par AID
- Pause estivale australe
- Mardi 27 Janvier 2014 : Cafeco 202 : à programmer

Contacts : BB 0692 054505 bruno.bourgeon@gmail.com JMT 0692 029271 jean-marc.tagliaferri@wanadoo.fr

Retrouvez le Caf'Eco et sa documentation sur le site web: <http://aid97400.lautre.net>

Le Caf'eco, un collectif de l'Association Initiatives Dionysiennes