

**Bonjour ;o) Faut-il manger ... sardines et maquereaux ?**

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Bouh ce voyage ! On était « serrés comme des sardines ». Tassées dans leur boîte, sont-elles bonnes ces sardines sans tête nageant dans l'huile ? Et le maquereau, moutarde, ou tomate, faut-il en acheter? Et bien oui, mille fois oui ! Comme saumon et truites, leurs grands cousins roses, ces petits poissons en conserve sont excellents.

**Pourtant c'est gras !** Oui, mais c'est du « bon gras ». Vous savez, ces huiles de poissons bourrées d'oméga-trois. Et c'est des oméga-trois à longue chaîne. Déjà, contrairement aux autres, ces acides gras ne font pas grossir.

**Et à quoi ça sert les zoméga3 ?** On s'est rendu compte que les gens qui mangent des oméga-trois ont deux fois moins de crises cardiaques que ceux qui n'en mangent pas. Moins d'hypertension, moins de cholestérol = moins d'infarctus. De plus les oméga-trois sont anti-inflammatoires, et diminuent certains cancers, comme le colon ou le sein. Sans parler des bonnes protéines ou de la super-vitamine D.

**Mais c'est génial ça ! Et le coup des « longue chaînes » ?**

Ah ! ces longues chaînes, EPA et DHA, c'est spécial aux produits de la mer. Elles se glissent dans la membrane des neurones, et améliorent le cerveau. Le cerveau du bébé dans le ventre de la femme enceinte: du coup l'enfant est un peu plus intelligent quand sa maman mange du DHA (c'est prouvé). Ça améliore la vision des enfants en croissance, et diminue la dépression chez l'adulte. Enfin le cerveau des vieux s'abîme moins vite, et ils gardent mieux leur mémoire.

**Ces poissons gras sont magiques, mais ils n'ont pas d'inconvénients?**

On dit que le vernis des boîtes de conserve relâche des perturbateurs endocriniens, mais on n'a vraiment pas de preuve que c'est toxique pour le consommateur. D'autres disent que les saumons d'élevage, qui sont très gras, sont pollués : c'est vrai. Mais le bénéfice du saumon dépasse largement le risque des polluants. Et si vous avez peur, achetez du saumon du Pacifique, comme sardine et maquereau c'est un poisson sauvage. Congelé, il n'est pas si cher. Le seul danger réel vient des très gros poissons, comme **le thon** ou le requin. Ils accumulent trop de mercure, et ce mercure peut vraiment nuire au fœtus, comme autrefois, à Minamata-Japon. Mais saumon et maquereau ne vivent pas assez vieux pour accumuler du mercure, il n'y a donc pas de danger à en consommer.

**On peut donc en manger à chaque repas?**

Houlàlà, faut pas exagérer ! A mon avis deux-trois fois par semaine, c'est bien de manger truite ou sardine, saumon ou maquereau. Bon appétit !