

## Faut-il manger ... du saumon fumé ?

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

438 mots : à lire vite

Bonjour ;o) **Faut-il manger du saumon fumé ?**

Grand luxe autrefois le saumon ou la truite fumée sont désormais à prix raisonnable en magasin *hard-discount* et en grande-surface. Parfois même moins cher que le saumon frais ! Du coup j'ai des amis pour qui le saumon c'est fumé, forcément. Mais est-ce bon pour la santé, peut-on recommander le saumon fumé ?

- C'est sur que **c'est salé**, trop salé pour un aliment « ordinaire ». Ce sel qui augmente la tension artérielle et favorise ainsi crise cardiaque et AVC.
- C'est sur que **c'est gras**, trop gras si on regarde le pourcentage de lipides.
- Et « **le fumé** » ? Autrefois on pendait les filets de poisson au dessus d'un feu de bois : ça déposait des goudrons cancérogènes. Ce n'est plus le cas, fort heureusement, même si on regrette le coté artisanal.
- Enfin, on lit beaucoup d'articles alarmistes sur **la pollution du saumon**, surtout dans les élevages de Norvège. Même s'il est plus pollué que le saumon sauvage, ce n'est guère dangereux, car ces polluants (les POP) sont en doses vraiment faibles. Par précaution, jeunes femmes et tout-petits peuvent limiter le saumon à une fois par semaine.

Car d'un autre coté, vous le savez, l'huile de poisson contient le **DHA** et l'**EPA**, **ces merveilleux acides gras oméga-trois à longue chaîne**, si bons pour notre cerveau, nos yeux, et notre cœur surtout. Peut-être aussi contre les cancers du sein et du colon. Pour le Cerveau ? Le DHA favorise la croissance des neurones chez le fœtus: Il augmente même un peu le QI des enfants. A l'autre bout de la vie, le DHA favorise le sommeil et la bonne humeur, et ralentit le vieillissement cérébral. Les huiles de poisson réduisent aussi l'inflammation des articulations et la prise de poids ! Pas banal pour un aliment gras !

Ces poissons sont aussi une des rares sources de **vitamine D**. Elle nous manque en hiver, puisque c'est le soleil qui la produit dans notre peau. La vitamine D aide à construire les os. On a découvert récemment son rôle important sur le cerveau et les muscles,. Enfin le saumon apporte plein d'autres vitamines, surtout A et B. Et puis ses protéines remplacent la viande, en mieux.

Alors, comme tout ici-bas, dans le saumon fumé **il y a du bon et du mauvais** : les oméga-trois, les vitamines et les protéines d'un coté, le sel, la graisse, et les contaminants de l'autre. Je trouve que le bon pèse bien plus lourd, et je vous recommande d'en manger. Mais pas tous les jours quand même. Bon appétit mes amis !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/chronique-le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>

Idéal 430 mots. Ici 438 mots : OK = 2'22 passe Jeu 22 dec 2016 7h50 Ven 23/12 20h40 Sem. S16-51