PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Au cœur de votre santé

Léonardo di

CABILLAUD

Le cabillaud est un **poisson maigre** qui vit dans les **eaux froides**.

Avant, c'était un poisson populaire et méprisé alors qu'aujourd'hui, il est à la carte des plus grands restaurants.

Il se consomme **frais, séché** et/ou **salé**.

La morue et le cabillaud ne font qu'un : la morue est du cabillaud séché et salé.

Dans le **sud de l'Europe**, un des plats traditionnels est la **brandade de morue**. À l'origine, ce plat a été créé car il permettait une bonne conservation du poisson lorsque l'on n'avait pas encore de frigo.

Mer de Barents (nord de la Norvège)

Cher

Toute l'année

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Au cœur de votre santé

Le SAUMON rend moins con !

Le saumon est un **poisson gras** qui vit dans l'**Océan Pacifique** et dans l'**Océan Atlantique** (eau salée).

Presque tous les saumons remontent les **rivières** (eau douce) jusqu'à leur lieu de naissance pour aller pondre puis mourir.

C'est un poisson qui est consommé depuis la **préhistoire**.
Le saumon se consomme principalement **frais**, **en conserve** ou **fumé**.

Il s'agit d'un des poissons les plus **sportifs** : très rapide et saute à 2-3 mètres de haut. On utilise la peau du saumon pour en faire du **cuir.**

- Alaska
- Cher
- De février à août

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

La CREVETTE GRISE *ne connaît pas la crise*

La crevette grise contient **très peu** de lipides et vit dans l'**Océan Atlantique**, **Mer du Nord**,... (eau salée).
Il s'agit d'un petit **crustacé** de **1 à 2 cm** qui est considéré comme le **caviar de la Mer du Nord**.

La crevette est fort consommée et subit donc une **exploitation commerciale de grande ampleur**. On rencontre le plus souvent des **crevettes grises**.

A 3 ans, une crevette pond plus de 25.000 œufs et elle les porte sur son ventre jusqu'à l'éclosion. Il s'agit d'un animal unisexué mais certains mâles peuvent se transformer en femelles vers l'âge de 2 ans.

Très cher

Août à octobre
(mais production toute l'année)

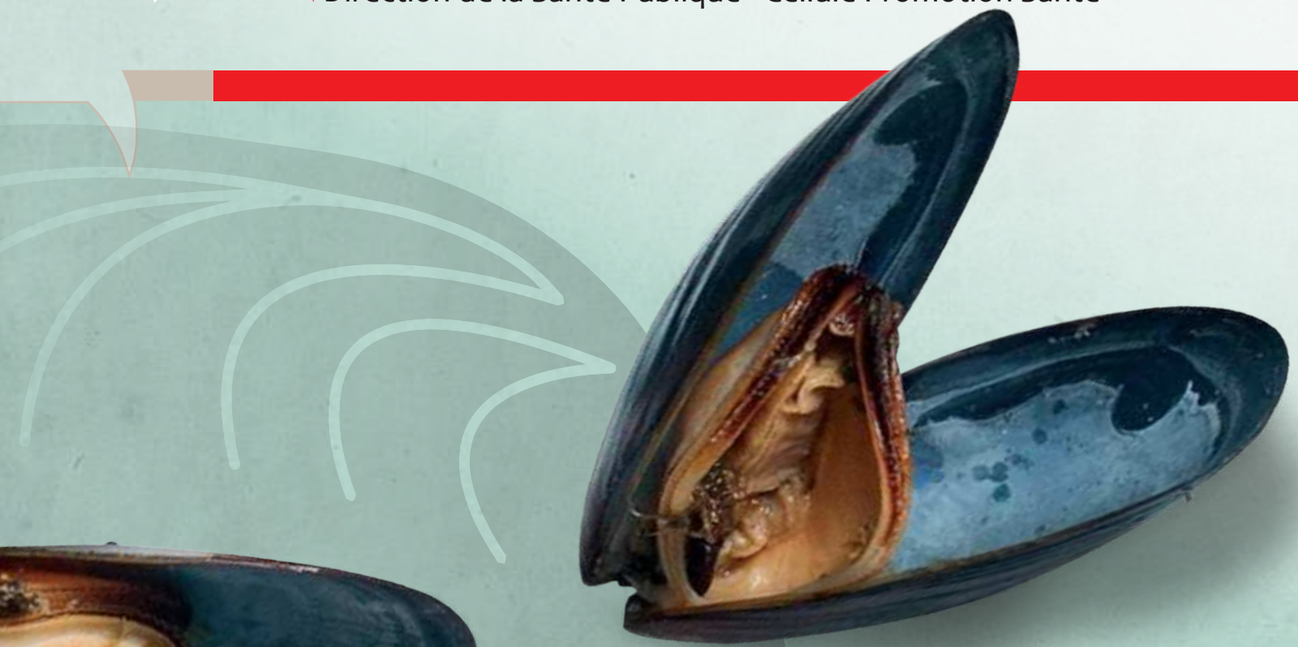
La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé



Ça roule, ma

MOULE

La moule contient **très peu de graisses** et vit dans les eaux salées **(Atlantique, Méditerranée)**.
C'est un mollusque bivalve qui est consommé depuis la **préhistoire**.
La moule se consomme principalement **fraiche**.
Elle est particulièrement **résistante** et est très utile car elle **détoxifie** les mers.
Avant de la consommer, il faut bien la laver et la laisser tremper quelques minutes dans l'eau.
La moule possède une bouche mais pas d'œil ni de cerveau.
Elle est un des **emblèmes** de notre pays au travers du célèbre : « Moules-frites ».

Europe

Bon marché

De septembre à janvier

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

C'est hil HARENG

Le hareng est un **poisson gras** qui vit dans presque toutes les **eaux salées** et **froides**. Il vit en **grands bancs**. Le jour, il reste dans les profondeurs et il se rapproche de la surface la nuit.

Lors de la ponte, il peut libérer entre 20.000 et 100.000 œufs.
Le hareng était déjà pêché avant le **IIIème siècle** en Allemagne.
Il se consomme **cru, cuit, salé** ou **fumé**.
Aux Pays-Bas et en Flandres, on consomme des « **Maatjes** » avec des petits oignons. Ce sont les 1ers harengs de la saison (mi-mai à fin-juin). Ils sont salés ce qui est une méthode de conservation qui date des années 1300.

Océan Atlantique - Nord-Est

Abordable

Toute l'année

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

Faut pas le prendre sur ce THON

Le thon est un **poisson maigre** qui vit dans les **Océans** (eau salée).
Il existe différentes **variétés** de thon (jaune, rouge, blanc).
Le thon est surtout consommé en conserve, cuit ou cru pour des sushis.
Il est péché depuis **1900** et c'est à partir de ce moment-là que les stocks diminuent. Depuis peu, le **thon d'élevage** se développe.
Le thon est un **prédateur** – il se situe à l'extrémité de la chaîne alimentaire – et **accumule** donc beaucoup de **toxiques** (aluminium,...).
C'est un animal sportif, il peut nager jusqu'à **80 km/h** et descendre jusqu'à **100 m de profondeur**. Il est capable de manger jusqu'à 30% de son poids en petits poissons ou crustacés et peser jusqu'à **500 kg**.

Maldives - Océan Pacifique

Cher

D'avril à décembre

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

La TRUITE

Reine de la marmite

La truite est un **poisson mi-gras** qui vit dans les **eaux claires et vives**.
C'est un poisson **carnivore** qui peut vivre une **dizaine d'années**.
Il est fort **sensible à la pollution**. Sa présence est donc un bon indicateur de la qualité de nos eaux.
Certaines espèces vivent une partie de leur vie en mer.
La truite peut peser 30 kg et mesurer 80 cm.
On la consomme **cuite** ou **fumée**.
Dans la cuisine française, un des plats traditionnels est la **truite aux amandes**.

- Europe
- Abordable
- Toute l'année
- Biologique

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

Mettez le

TURBOT

Le turbot est un **poisson mi-gras** qui vit dans les **mers** (Norvège, Islande, Maroc, Méditerranée, Mer Noire) ou en **élevage**. Il préfère les sols sableux et vaseux.

C'est un poisson **plat** qui repose sur sa face droite (car il est gaucher) et qui a une peau sans écailles.

Le turbot pèse **+/- 6 kg** et mesure entre **50 cm** et **1 m**. Il peut vivre jusqu'à **25 ans**.

Il se reproduit entre **avril et août** et peut pondre jusqu'à 15.000.000 d'œufs par ponte.

Maldives - Océan Pacifique

Cher

D'avril à décembre

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

SARDINE, *petite coquine !*

La sardine est un **poisson gras** qui vit dans l'**Océan Atlantique** et la **Méditerranée**.
Elle mesure **+/- 20 cm** de long et vit en **bancs** parfois fort compact à 10-15 mètres sous la surface.
Sa pêche remonte à la **préhistoire**.
La sardine se **reproduit** toute l'année en haute mer.
Elle se nourrit de planctons, d'œufs et de larves de crustacés.
Son nom provient de la **Sardaigne** car il y en a beaucoup dans ces eaux.
On peut manger la sardine **fraîche** mais aussi en **conserve**.
La disparition de la sardine risquerait de contribuer à l'extension des zones marines mortes.

Océan Atlantique - Maroc

Bon marché

De mai à octobre

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

Sois curieux, mange du

LIEU

Le lieu est un **poisson maigre** qui vit dans les **mers** (Atlantique, Manche, Mer du Nord, Baltique, Méditerranée).
Quand il est jeune, le lieu vit le long du littoral et il s'éloigne avec l'âge.
Il mesure +/- **1,2 mètre**, a un corps allongé et aplati latéralement.
Le lieu est **carnivore**, il mange des petits poissons et des crevettes.
Sa **chair est délicieuse** ; elle ressemble à celle du cabillaud mais en plus délicat.
Les plus beaux spécimens sont souvent trouvés dans les épaves.
Le lieu noir est assez souvent appelé « colin » mais il s'agit d'une confusion.

Islande

Cher

De mai à janvier

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR
Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

Poissons *et compagnie*

Il est consommé depuis la nuit des temps aussi bien cuit que cru.

POURQUOI EN MANGER ?

Le poisson est un aliment très intéressant d'un point de vue nutritionnel.
Il contient des :

- **Acides Gras Poly-Insaturés > indispensables pour le cerveau**
- **Oméga 3 > en teneur très élevée > rôle : anti-inflammatoire, protection cardiaque, immunité,...**
- **Protéines >+/- même pourcentage que la viande (+/-20%) et même qualité > rôle : croissance, fonction et entretien des tissus et organes**
- **Vitamines A > rôle : vision, immunité et croissance**
- **Vitamines B > rôle : métabolisme de l'énergie**
- **Vitamines D > rôle : fixe le calcium sur les os**
- **Iode (marin), Sélénium, Zinc, Phosphore, Calcium**

QUAND ET EN QUELLE QUANTITÉ ?

- **Manger du poisson 2x/semaine**
  - **1x poisson gras (sardine, saumon, hareng, maquereau,...)**
  - **1x poisson mi-gras, maigre (sole, colin, cabillaud, truite, thon,...)**
- **200g**

COMMENT ?

- **Cru si extrêmement frais**
- **Cuit à la vapeur, au four, au barbecue, à la poêle (avec de l'huile),...**

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42

PROVINCE de NAMUR

Direction de la Santé Publique - Cellule Promotion Santé

Alimentation ASD Saine et Durable

Au cœur de votre santé

Labels durables

POURQUOI ?

Les ressources liées à la pêche sont menacées.

***≥90%** des stocks de poissons de mer sont pleinement **exploités** et **30%** sont **surexploités**, alors que la consommation de poisson au niveau mondial ne cesse d'augmenter.*

LABEL ASC

L'« Aquaculture Stewardship Council » promeut un élevage responsable au niveau environnemental et social

> Assure un poisson issu d'une aquaculture respectueuse de l'environnement, des ressources en eau et de l'animal.

LABEL MSC

Le « Marine Stewardship Council » est le seul label internationalement reconnu en accord avec les directives d'étiquetage écologique

> Méthodes de pêche plus respectueuses de l'environnement, sur des stocks durables et qui limitent l'impact sur l'écosystème.

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions !
dsp.promotionsanté@province.namur.be - 081/77.55.42