

Groupe TAF sur la surpêche, mise à jour de mars 2018 (2)

Traduit du rapport anglais fait par Caroline Caseley, Groupe TAF sur la surpêche

Nouvelles récentes :

Nous recevons tous des informations sur la surpêche, la pêche illégale, les moyens de la prévenir et la question de savoir si nous devrions manger du poisson. Voici un tour d'horizon sur ce mois-ci de quelques éléments intéressants qui ont attiré notre attention.

Entretien avec un marchand de poisson :

Entretien réalisé par Caroline Caseley du groupe TAF sur la surpêche avec un stagiaire britannique du commerce du poisson au Royaume-Uni le 3 mars 2018.



L'entreprise se concentre sur les besoins des clients et entretient des relations étroites avec les principaux fournisseurs.

Elle applique les normes les plus strictes en matière de contrôle de la qualité, avec une documentation précise et le respect de toutes les normes alimentaires et de sécurité en vigueur.

Elle compte parmi ses clients les principaux supermarchés et distributeurs.

1. Qui sont vos principaux concurrents et où sont-ils basés ?

Vesty Foods, ESS Foods et divers négociants au Danemark et aux Pays-Bas

2. Quels sont les poissons que vous vendez le plus et qui sont les plus populaires ?

Aucun poisson n'est vraiment plus populaire qu'un autre, cela dépend simplement de ce qui est disponible. Nous commercialisons des poissons saisonniers.

Il s'agit actuellement de : Le Croaker jaune, le merlu, la truite de mer, le bogue (boops boops), le chinchard.

3. D'où proviennent les poissons et où sont-ils expédiés ?

De Hollande, d'Espagne, d'Islande, de Norvège, de Chine, d'Uruguay, d'Argentine, du Brésil et du Chili

Ma zone couvre l'Afrique de l'Ouest et du Sud et l'Asie.

4. Rencontrez-vous des difficultés pour trouver certains poissons ?

Pas actuellement - certaines saisons sont meilleures que d'autres. Tout dépend de la période de reproduction.

5. Les prix ont-ils évolué au cours des dix dernières années ?

On m'a dit qu'ils étaient restés stables.

6. Travaillez-vous avec le Japon et la Chine ?

Nous avons un bureau en Chine. Ils vendent du Tilapia, de la Lotte, du Poisson-Chat, de la Sole et du sébaste (Redfish) congelé. Vendre à la Chine n'est pas un marché facile à infiltrer, car les Chinois préfèrent ne pas passer par des négociateurs et s'adresser directement aux fournisseurs. Acheter du poisson en Chine, en revanche, ne pose pas de problème. Nous ne travaillons pas avec le Japon

7. Connaissez-vous des personnes qui font du commerce de Krill ou y participez-vous ?

Non, mais les personnes qui s'occupent du Krill le vendent apparemment aux marinas et aux aquariums pour l'alimentation

8. Avez-vous connaissance de quelconques déchets ?

Un fait connu dans le commerce du poisson c'est que les Chinois prennent tout ce qui vient de la mer. Toutefois, en vertu de nouvelles lois, les bateaux de pêche s'équipent désormais de filets pour des espèces spécifiques, de sorte que les prises accessoires diminuent progressivement - nous vivons dans l'espoir.

9. Comme vous le savez, les stocks de poissons s'épuisent - quelles sont les espèces qui en souffrent le plus ?

Nous ne rencontrons pas encore de difficultés à fournir les espèces demandées, mais nous sommes conscients de la diminution des populations de requins et de baleines.

10. Sont-ils au courant d'une éventuelle contamination du poisson, par exemple par le mercure ?

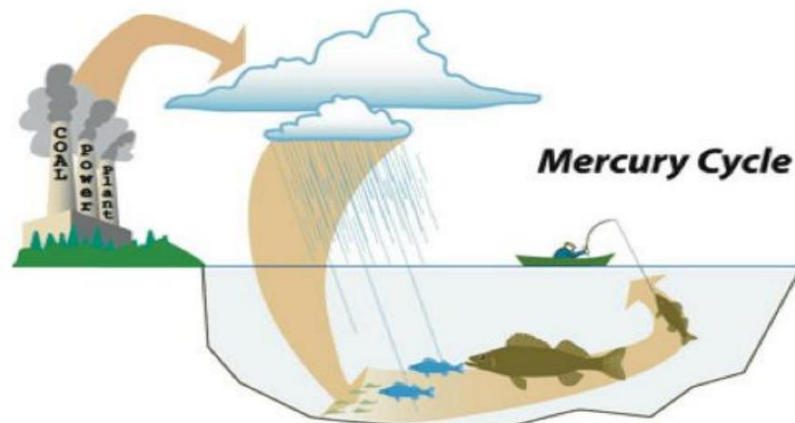
Ce n'est pas un sujet actuellement pris en compte par l'entreprise.

Toxicité du MERCURE

Tremblements incontrôlables, engourdissement ou douleur sur certaines parties de la peau et vision double...

Ces symptômes ne semblent guère devoir vous effrayer... mais vous êtes loin de vous douter que vous pourriez être victime d'un empoisonnement.

Les entreprises déversent leurs déchets dans l'océan pour réduire leurs coûts, ce qui entraîne la contamination des poissons et fruits de mer par des substances toxiques. L'une d'entre elles est hautement toxique : le mercure.



Empoisonnement au MERCURE : Quand est-il trop tard ?

Les personnes de tous âges peuvent être affectées par l'exposition au mercure et il peut s'écouler des mois, voire des années, jusqu'à ce que les effets secondaires se fassent sentir.

Votre corps absorbe le mercure contenu dans différents aliments, en particulier les poissons et les fruits de mer qui se trouvent en haut de la chaîne alimentaire. Le mercure perce les parois intestinales et s'échappe dans la circulation sanguine.

En empoisonnant lentement vos organes, il peut entraîner une défaillance du cerveau, du cœur, des reins, des poumons et du système immunitaire. Comme le processus est très lent, la plupart des gens ne se rendent même pas compte du grand danger qu'ils courent.

Selon le NIH (National Institute of Health), l'exposition à long terme au mercure peut provoquer :

- des tremblements incontrôlables
- un engourdissement ou des douleurs dans certaines parties de la peau
- cécité et vision double
- incapacité à marcher correctement
- des troubles de la mémoire
- troubles de la parole et de l'audition
- crises d'épilepsie
- décès en cas d'exposition importante

Si vous craignez un empoisonnement au mercure, vous devriez consulter votre médecin pour qu'il procède à des tests.

Il vous sera également utile de savoir quels sont les poissons qui contiennent généralement le plus de mercure, dont beaucoup sont utilisés dans les sushis :

- Maquereau royal
- Marlin
- Hoplostète orange
- Requin
- Espadon
- Poisson-tuile
- Thon obèse



Quand le confort rencontre le danger

Saviez-vous que le thon blanc germon en conserve contient généralement trois fois plus de mercure que le thon léger en conserve ?

Certains poissons et crustacés ont des niveaux de mercure plus élevés en fonction de ce qu'ils mangent, de combien de temps ils vivent et de la place qu'ils occupent dans la chaîne alimentaire.

Pour être sûr de ne pas prendre de risques, limitez votre consommation de thon blanc (germon) et de tout poisson d'eau douce qui ne fait pas partie des poissons sûrs énumérés ci-dessous.

Vous ne devriez pas en consommer plus de 170 g par semaine ou 28 à 85 g par semaine pour les enfants.

Après avoir mangé les 170 g de poisson, ne consommez plus de poisson de quelque sorte que ce soit pendant la semaine.

Vous pouvez obtenir plus **d'informations sur la consommation de poisson dans tout le pays en visitant les pages web de l'EPA - Environmental Protection Agency - sur la consommation de poisson.**

Vous savez tous que les oméga 3 sont très bénéfiques pour vous.

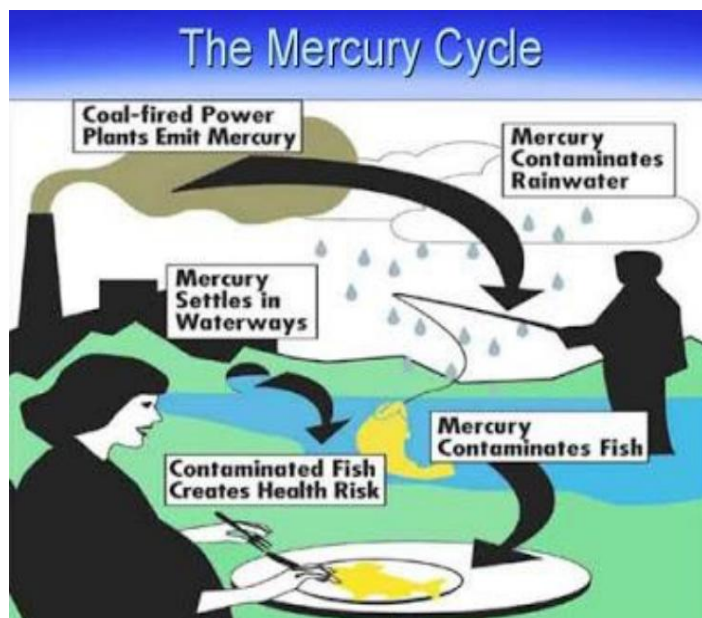
C'est pourquoi la FDA - *Food and Drug Administration* - recommande de consommer deux à trois portions (227 à 340 grammes) de poisson chaque semaine.



Pour éviter les effets néfastes du mercure, vous pouvez choisir des poissons à faible teneur en mercure ou consulter le site pour obtenir du DHA (acide docosahexaénoïque) par le biais de compléments alimentaires tels que l'huile de poisson et l'huile d'algues.

Poissons et fruits de mer « sûrs » selon le National Resource Defense Council :

- Anchois
- Poisson beurre
- Poisson-chat
- Palourdes
- Crabe domestique
- Écrevisses
- Crochet (Atlantique)
- Plie
- Aiglefin (Atlantique)
- Merlu
- Hareng
- Maquereau (Atlantique Nord, chevesne)
- Mulet
- Huîtres
- Perche (océan)
- Plie
- Colin
- Saumon en conserve
- Saumon frais
- Sardines
- Coquilles Saint-Jacques
- Alose (américaine)
- Crevettes
- Sole (Pacifique)
- Encornets (calamars)
- Tilapia
- Truite d'eau douce
- Poisson blanc



Si vous êtes végétalien ou végétarien, vous pouvez obtenir des oméga 3 par les moyens suivants :

- L'huile de canola. Cette huile contient la plus grande quantité d'acides gras oméga-3 de toutes les huiles de cuisson courantes (1,300 mg d'ALA par cuillère à soupe ; l'Institut de Médecine recommande au moins 1,100 mg par jour pour les hommes et 1,600 pour les femmes). ...
- Huile et graisse de lin
- Riz sauvage
- Œufs
- Fèves de soja
- Noix
- Produits laitiers enrichis.

L'empoisonnement au mercure est-il une menace réelle ?

Le mercure est un élément extrêmement toxique et un métal lourd qui affecte de plus en plus la santé de millions de personnes. Il s'agit d'un problème majeur aujourd'hui parce que nous y sommes de plus en plus exposés, que ce soit dans l'air que nous respirons que dans les aliments que nous consommons. L'une des principales sources d'exposition au mercure est la consommation de gros poissons comme le thon, le requin et l'espadon. En fin de compte, nous voulons réduire autant que possible notre exposition au mercure. L'un des plus grands défis est que la plupart des praticiens et des chercheurs ne sont pas au courant des dernières découvertes scientifiques qui montrent que des niveaux élevés de mercure peuvent avoir des conséquences graves sur notre santé. L'exposition à ce métal lourd a été associée à une augmentation des cas de fatigue chronique, de maladies auto-immunes, de TDAH et d'autisme, ainsi qu'à des pertes de mémoire, de l'irritabilité et des troubles de la vision. Même si vous ne souffrez pas de l'une des conséquences mentionnées, l'exposition au mercure pourrait avoir un effet sur votre santé.

L'exposition au mercure provient-elle uniquement du poisson ? Quelles sont les autres sources ?

Il existe différents types de mercure, mais la majeure partie de notre exposition immédiate provient de quelques sources majeures :

Les poissons à forte teneur en méthylmercure, également connus sous le nom de mercure organique. Les gros poissons mentionnés ci-dessus, comme le thon, l'espadon, le requin, etc. en sont des exemples typiques.

La majeure partie du mercure qui se retrouve dans l'environnement provient des centrales électriques au charbon, de l'exploitation artisanale de l'or et des usines de traitement qui fabriquent des plastiques et du chlore. Le mercure est envoyé dans l'air, retombe en pluie sur les lacs, est transporté dans le sol et est emporté par les rivières. Tout cela finit par atteindre nos océans où le composé organique s'accumule dans les tissus adipeux des poissons. Enfin, il se retrouve dans nos assiettes. Lorsque nous mangeons du poisson à forte teneur en mercure, le mercure est distribué dans tout notre corps, mais s'installe principalement dans les reins et le cerveau. Une fois dans ces organes, le mercure peut causer des ravages lents sur divers organes, en particulier le cœur, le cerveau et l'intestin.

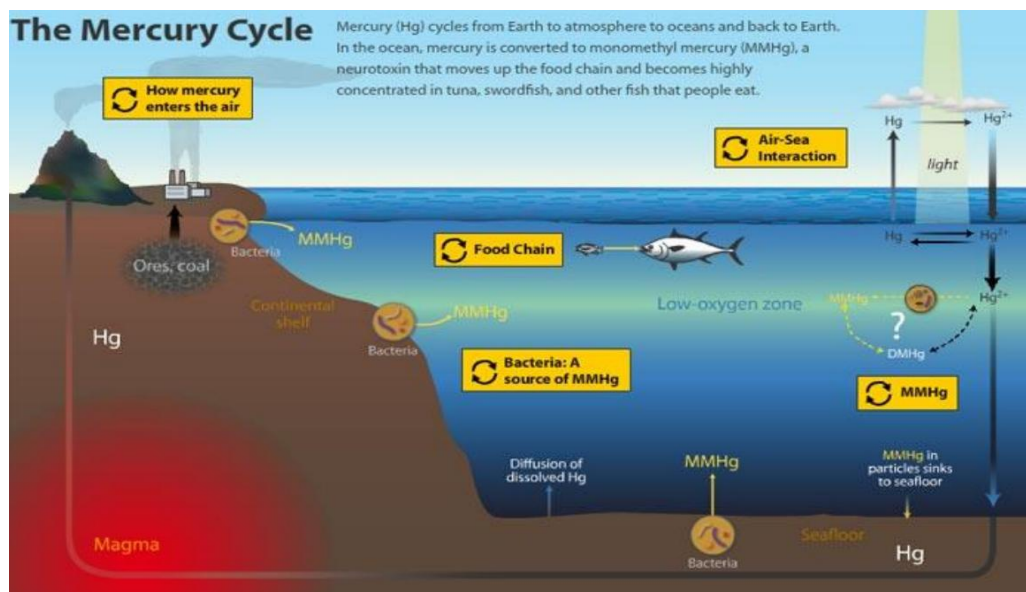
Chez les femmes enceintes, le mercure est transféré au fœtus à travers le placenta, ce qui augmente les risques de troubles neurologiques, du langage et de la mémoire verbale.

Amalgame de mercure - également connu sous le nom de mercure inorganique - plombages dentaires.

Nous pouvons également être exposés au mercure par le biais de l'eau de boisson (en particulier les systèmes d'eau privés comme les puits qui sont souvent non testés et les systèmes municipaux), les expositions professionnelles et le chauffage au charbon dans les maisons.

De nouveaux cas d'empoisonnement au mercure ont également été associés à certaines crèmes éclaircissantes pour le visage. Les gens devraient vérifier si les produits que l'on achète sont exempts de substances chimiques toxiques en consultant la base de données [Skin-Deep du groupe de travail sur l'environnement](#)





Quels sont les symptômes d'une toxicité ou d'une surcharge en mercure ?

Dans le monde de la médecine intégrative, le mercure est connu comme le « grand imitateur » parce qu'il peut imiter de nombreuses maladies chroniques différentes comme la maladie d'Alzheimer, la démence, le dysfonctionnement du système nerveux et même le cancer. Il aggrave également les effets de diverses affections telles que le TDAH, les maladies auto-immunes, les maladies cardiaques et les troubles intestinaux. Bon nombre de ces problèmes sont diagnostiqués quotidiennement dans les cabinets médicaux dans tout le pays, mais peu de médecins étudient le rôle du mercure dans le processus de traitement des personnes.

Ces patients sont traités de manière symptomatique et reçoivent des médicaments pour le reste de leur vie, sans jamais savoir que la toxicité du mercure pourrait être à l'origine du problème. Si la toxicité du mercure avait été découverte, un traitement efficace aurait donné à ces patients une chance de résolution sans qu'il soit nécessaire de soulager les symptômes à long terme à l'aide de produits pharmaceutiques, dont beaucoup ont de graves effets secondaires.

Que pouvons-nous faire pour réduire notre exposition ?

1. PRISE DE CONSCIENCE

Nous constatons de plus en plus que de nombreux symptômes et problèmes de santé que nous connaissons sont causés par de nombreux facteurs. Prendre conscience que le mercure pourrait jouer un rôle est la première étape

2. RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE POISSONS À FORTE TENEUR EN MERCURE

L'étape suivante consiste à réduire notre consommation de poissons contenant du mercure.

Presque tous les poissons et crustacés contiennent des traces de mercure, mais celui-ci est « bioaccumulable », c'est-à-dire qu'il s'accumule dans les poissons de plus grande taille.

Même le thon blanc, que l'on trouve dans la plupart des supermarchés, ne devrait pas être consommé plus d'une fois par semaine, et les enfants devraient en consommer encore moins.

Une excellente ressource pour vérifier les niveaux de mercure et l'impact environnemental du poisson est l'Environmental Defense Fund's [Seafood Selector](#)

Manger plus :

- flet
- églefin
- hareng
- maquereau
- huîtres
- saumon
- sardines
- coquilles Saint-Jacques
- tilapia

Manger moins :

- thon ahi
- thon germon
- thon obèse
- thon à nageoires bleues
- poisson bleu
- maquereau royal
- opah
- requin
- espadon
- poisson-tuile
- esturgeon sauvage

3. UTILISER DES PRODUITS DE SOINS CORPORELS ET DE MAQUILLAGE NATURELS

Je recommande aux gens de vérifier si leurs produits sont exempts de produits chimiques toxiques en consultant la base de données [Environmental Working Group's Skin-Deep Database](#).

Souvent, nous ne savons pas si les produits sont contaminés par le mercure, mais il y a fort à parier que les produits naturels sont parfaits - ils sont meilleurs pour votre santé et réduisent votre charge toxique globale.

Voici quelques recommandations supplémentaires de la FDA pour réduire les risques :

- “Vérifiez l'étiquette de tout produit éclaircissant, anti-âge ou autre produit pour la peau que vous utilisez.”
- “Cessez immédiatement d'utiliser le produit si vous voyez les mots chlorure mercurieux, calomel, mercuric, mercurio ou “mercure”.”
- “N'utilisez aucun produit sans étiquette ni liste d'ingrédients. La loi américaine exige que les ingrédients figurent sur l'étiquette de tout cosmétique ou médicament.”
- “N'utilisez pas un produit étranger si l'étiquette ne décrit pas également les ingrédients en anglais.”

4. FILTREZ L'EAU DE DOUCHE ET L'EAU DU ROBINET

Si vous utilisez un système d'eau privé (c'est-à-dire un puits), vous êtes plus susceptible d'être exposé au mercure que l'eau municipale, car l'eau publique est testée régulièrement. Mais même l'eau municipale peut contenir du mercure et d'autres métaux lourds.

Filtrer l'eau de douche et l'eau potable de votre maison ou de votre appartement est une excellente pratique de santé qui réduit votre exposition au mercure ainsi que d'autres contaminants et métaux lourds. Utilisez le guide d'achat des filtres à eau de l'Environmental Working Group pour vous aider à trouver le filtre qui vous convient le mieux.

5. AJOUTEZ DES NUTRIMENTS ET DES ALIMENTS SPÉCIFIQUES À VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

- La dernière étape consiste à ajouter des éléments qui peuvent faciliter la désintoxication de notre organisme des métaux lourds.

- Les nutriments importants à prendre sont le sélénium (200-400 mg par jour), la vitamine E (400 U.I. par jour), la vitamine C et le glutathion. Souvent, une multivitamine quotidienne de haute qualité peut les fournir.
- Des doses élevées de chlorelle, une algue verte concentrée, s'est révélée utile pour réduire le mercure, mais environ 1/3 des personnes ne peuvent pas en prendre en raison de troubles gastro-intestinaux.
- On a constaté que la coriandre déplace les métaux lourds des réserves les plus profondes vers le tissu conjonctif, où les produits énumérés ci-dessus peuvent aider à les évacuer de l'organisme. Cela est particulièrement vrai lorsqu'elle est utilisée avec des agents chélateurs tels que le DMPS, le DMSA et le MSM. Les praticiens de santé et les médecins utilisent ces produits lorsque les niveaux sont élevés et doivent être réduits.
- Les zéolithes et les différentes sortes d'argile (bentonite, etc.) sont d'autres éléments qui aideraient à la désintoxication du mercure.

6. ENLEVER LES PLOMBAGES AU MERCURE

Il s'agit d'un sujet important qui dépasse le cadre de cet article.

Si vous faites enlever vos plombages au mercure, il est impératif que vous fassiez appel à un dentiste biologique qui dispose des outils nécessaires pour retirer correctement le mercure. Dans le cas contraire, vous risquez de vous exposer à une plus grande quantité de mercure.

De nombreux dentistes et même la FDA vous diront que les plombages au mercure sont sans danger. Ils vous diront « qu'il n'y a aucune preuve que les plombages au mercure sont nocifs pour votre santé ». En réalité, ils n'en savent rien. **Rien ne prouve que l'exposition au mercure par le biais des plombages au fil du temps soit sans danger. Mais ce que nous savons, c'est que le mercure est toxique et que nous n'en voulons pas dans notre bouche.** C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé recommande de « procéder à une réduction progressive en encourageant la prévention des maladies et en proposant des alternatives au plombage au mercure ».

Que faire si l'on est convaincu que son taux de mercure est élevé ?

Tout d'abord, vous devez passer des tests pour vous assurer que vos niveaux de mercure sont réellement élevés. Il est préférable de ne pas s'auto diagnostiquer, mais de faire les tests nécessaires pour que vous puissiez, avec votre praticien de santé, élaborer un plan ciblé.

Souvent, les médecins ajoutent un test de mercure à une analyse sanguine de routine, mais les analyses sanguines en elles-mêmes ne sont pas un bon indicateur des niveaux de mercure. Les analyses d'urine sont préférables.

Le meilleur type de test utilise une combinaison d'analyses de sang, d'urine et de cheveux, comme celui proposé par Quicksilver Scientific...

Je vous encourage à vous faire dépister si :

- Vous avez des plombages au mercure ou vous avez fait enlever vos plombages au mercure et vous avez des problèmes de santé.
- Vous mangez du poisson, en particulier des poissons de grande taille : thon, espadon, etc. 4 à 7 fois par semaine et que vous avez des problèmes de santé

Références :

<http://www.unep.org/newscentre/default.aspx?DocumentID=2702&ArticleID=9366>
<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/04/080424120953.htm>
<http://www.ucirvinehealth.org/news/2014/04/mercury-poisoning-linked-to-skin-lightening-face-cream/> <http://www.seas.harvard.edu/news/2013/07/harvard-researchers-warn-legacy-mercury-environment>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9273927>
<http://www.epa.gov/air/mercuryrule/factsheetsup.html>
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs361/en/>
Article écrit par le Dr. Ishiguro en February 2018

Pour la traduction : Jade Gest, Université de Nice et revu par Elisa Le Jan