

Manger du poisson est bon pour la santé. Le poisson est une source de micronutriments qui aident à prévenir les maladies liées aux carences alimentaires, l'une des principales causes de mortalité infantile dans le monde. La consommation de poisson pêché localement permettrait-elle de réduire l'incidence de ces maladies dans les pays touchés par ce problème? Il manquait des données pertinentes pour répondre à cette question. Une équipe menée par Christina Hicks, du centre pour l'environnement de l'université de Lancaster, au Royaume-Uni, et du centre pour l'étude des récifs coralliens de l'université James-Cook, en Australie, a évalué le contenu nutritionnel de 367 espèces de poissons pêchés dans 43 pays. Dans chaque pays, les chercheurs ont examiné le lien entre les nutriments disponibles dans les prises de pêche et la prévalence des maladies associées à des carences nutritionnelles dans les communautés vivant à moins de 100 kilomètres de la côte. Ils ont publié leurs résultats dans le journal *Nature*.

SIX MICRONUTRIMENTS ESSENTIELS

Christina Hicks et ses collègues se sont concentrés sur six micronutriments essentiels: le calcium, le fer, le zinc, le sélénium, les oméga-3 et la vitamine A. Ils ont également étudié la teneur en protéines. À l'aide de données déjà disponibles, les chercheurs ont créé un modèle permettant de prédire la concentration de chacun de ces nutriments dans différentes espèces de poissons. En exploitant des bases de données sur les prises de pêche réalisées entre 2010 et 2014, ils ont rassemblé des informations sur la quantité et le type de poissons pêchés dans la zone économique exclusive (ZEE) de chaque pays – les eaux côtières sur lesquelles il détient des droits de pêche souverains. Christina Hicks et ses collègues ont alors utilisé leur modèle pour estimer les nutriments disponibles à partir de ces prises et ainsi déterminer la répartition mondiale des nutriments issus de la pêche. Les poissons tropicaux offrent par exemple des concentrations plus élevées de calcium, de fer et de zinc que ceux des autres régions du globe.

Dans les pays tropicaux en développement, le poisson n'est pas, en général, un simple complément sain à un éventail déjà riche de produits alimentaires. Au contraire, pour des millions de gens vivant dans ces régions, il apporte les micronutriments et protéines absents d'une alimentation qui, sans lui, serait déséquilibrée. Il en constitue même la principale source pour la majorité d'entre eux. Les

protéines provenant de la pêche complètent le contenu nutritionnel des régimes alimentaires typiques de ces pays, où les calories proviennent principalement d'aliments tels que le maïs ou le riz.

DES PRISES DE PÊCHE SUFFISANTES POUR LES BESOINS LOCAUX

Les données de Christina Hicks et de ses collègues montrent que dans certains de ces pays, les prises de la pêche devraient être suffisantes pour répondre aux besoins en micronutriments des populations. Par exemple, plus de 75% de la population namibienne est menacée de carence en calcium, alors même que sont pêchés en Namibie suffisamment de

L'équipe a évalué le contenu nutritionnel de 367 espèces de poissons pêchés dans 43 pays

En Mauritanie, la pêche artisanale peine à nourrir les populations.

