



Danielle Lévesque,
diététiste-nutritionniste

Les fruits de mer et le cœur



Mythe ou réalité : les fruits de mer sont-ils à éviter pour la santé du cœur ?

Dans la société nord-américaine, les maladies cardiovasculaires sont responsables d'environ 32 % des décès et elles sont aussi les principales complications du diabète. Doit-on, si le cholestérol sanguin est plus élevé que les normes recommandées ou comme prévention, limiter les fruits de mer de notre alimentation ?

Les fruits de mer font partie d'une alimentation saine et équilibrée au même titre que les poissons, la volaille et les viandes maigres. Ils conjuguent qualité, variété et plaisir de manger, ce qui permet de les substituer à la viande et à la volaille. Les fruits de mer représentent une bonne source d'acides aminés essentiels à la croissance et à la santé. Ils sont une bonne source de phosphore, de vitamines du complexe B et de magnésium. Ils contiennent aussi du fer, du cuivre, de l'iode, du fluor et du sélénium.

Ils ont une faible teneur en calories, un facteur important pour quiconque veut maintenir ou obtenir un poids santé.

Le cholestérol contenu dans les aliments influence le cholestérol sanguin. Les fruits de mer renferment une quantité appréciable de cholestérol, mais comme leur teneur totale en gras est basse, leur influence sur le cholestérol sanguin est plus modeste que l'on ne croit. Ce

qui influence principalement le cholestérol sanguin, c'est l'apport total en gras, particulièrement les gras saturés et trans contenus dans l'alimentation. Il faut donc regarder l'ensemble de l'alimentation et son contenu en gras, et non seulement un élément en particulier. De plus, les fruits de mer contiennent un peu d'oméga-3, un gras associé à une baisse des triglycérides qui contribue à la diminution des risques de thrombose. Les poissons gras sont les meilleures sources d'oméga-3.

Les fruits de mer s'apprêtent de bien des façons : sautés, grillés, cuits au four, à la vapeur, braisés, rôtis, nature, en sauce, en cocotte, en salade, etc. Il est préférable de choisir des modes de cuisson sans ou avec très peu de matières grasses.

Leur cuisson entraîne peu de perte et ils rapetissent très peu, ce qui économiquement est avantageux.

Tableau comparatif de quelques aliments :

Aliments (pour 100 grammes)	Calories (kcal)	Cholestérol (mg)	Gras totaux (g)	Gras saturés (g)	Oméga-3 (g)
Calmars					
• crus	92	233	1,4	0,36	0,49
• enfarinés, frits	175	260	7,5	1,88	0,54
Crabe bleu, à la vapeur	102	100	1,8	0,23	0,47
Crabe royal d'Alaska, cuit vapeur	97	53	1,5	0,13	0,41
Crevettes					
• vapeur	99	195	1,1	0,29	0,32
• panées, frites	242	177	12,3	2,09	0,23
Homard, vapeur	98	72	0,6	0,11	0,08
Huîtres de l'Atlantique					
• crues	69	55	2,5	0,63	0,56
• panées, frites	197	81	12,6	3,2	0,42
Langoustes, à la vapeur	143	90	1,9	0,30	0,48
Moules, vapeur	172	56	4,5	0,85	0,78
Palourdes					
• vapeur	148	67	1,9	0,19	0,28
• panées, frites	202	61	11,2	2,68	0,14
Pétoncles					
• vapeur	112	53	1,4	0,2	0,37
• panés, frits	215	61	10,9	2,7	0,19
Poulet rôti, viande blanche	173	85	4,5	1,27	0,04
Sardines de l'Atlantique, en conserve dans l'huile, égouttées	208	142	11,5	1,5	0,98
Saumon de l'Atlantique, élevage, grillé	206	63	12,4	2,5	2,15
Thon, chair pâle, en conserve dans l'eau, égoutté	116	30	0,8	0,2	0,27

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007.

Vous avez le goût d'intégrer les fruits de mer à un prochain repas ? Rendez-vous dans le Coin recettes *Plein Soleil* de ce numéro pour essayer les recettes suggérées. Bon appétit !

Remerciements

Merci à madame Chantal Blais diététiste-nutritionniste de l'Institut de recherches cliniques de Montréal pour son aide à la révision du texte. Selon Mme Blais, la personne diabétique doit utiliser de bons gras pour la cuisson d'aliments, tels que des huiles végétales (à l'exception des huiles de palme ou de coco) mono ou polyinsaturées comme l'huile d'olive ou de canola.

Le tableau comparatif de quelques aliments et l'évaluation des recettes ont été faits par Julie St-Jean, diététiste-nutritionniste.

