

FUTURA

Thon en conserve contaminé : quels sont les vrais dangers du mercure ?

Podcast écrit et lu par Maële Diallo

Le 29 octobre dernier, les ONGs Bloom et Foodwatch publient les résultats d'une enquête qui aura un retentissement immédiat. Dans leur rapport, les deux organisations révèlent que sur 148 boîtes de thon en conserve, achetées en France, Allemagne, Angleterre, Espagne et Italie, 100% d'entre elles sont contaminées au mercure et 57% dépassent même la teneur maximale autorisée de 0,3mg/kilo de produit. Mais qu'est-ce qu'on risque vraiment ? Et comment éviter de se retrouver avec trop de mercure dans nos assiettes ?

Bonjour à toutes et à tous, je suis Maële Diallo et cette semaine dans Futura SANTÉ, on décrypte le scandale du thon contaminé et on vous donne des conseils pour vous protéger.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Déjà, il faut savoir que le thon n'est pas le seul poisson qui peut contenir du mercure, c'est aussi le cas de l'espadon, de la dorade ou du bar par exemple. Certains crustacés comme les huîtres ou les moules sont aussi concernés par de fortes concentrations en mercure.

Bon, vous vous demandez sûrement comment ce mercure atterrit dans l'organisme de tous ces êtres aquatiques. Et bien, tout simplement car il y a une faible concentration de mercure dans les eaux, ou plutôt de méthylmercure. Je m'explique : par des causes naturelles, comme l'activité volcanique, et surtout industrielles, comme les émissions chimiques, chaque année, quelques tonnes de mercure se retrouvent projetées dans l'atmosphère avant de retomber dans les océans. Au contact des bactéries présentes dans l'eau, le mercure subit une réaction chimique et devient du méthylmercure, c'est ce composé qui se retrouve dans la chair des poissons.

Et malgré le fait qu'il n'y ait qu'une faible concentration de méthylmercure dans les eaux, c'est un composé dit bio-amplifiable. C'est-à-dire que sa concentration dans un organisme augmente au fil de la chaîne alimentaire. En bref, en ingurgitant un tas de petits poissons légèrement contaminés par le méthylmercure, un « superprédateur » comme le thon se retrouve, lui, fortement contaminé, et, forcément, si on consomme la chair d'un thon contaminé, ce composé toxique se retrouve dans notre propre organisme.

Mais qu'est-ce qu'on risque ? Et bien c'est surtout au niveau du système nerveux que ça se passe. Une exposition prolongée au mercure ou à un dérivé comme le méthylmercure peut provoquer, entre autres, des effets neuromusculaires, des maux de tête, des dysfonctionnements moteurs et cognitifs... Pendant la grossesse, on recommande de limiter

la consommation de poissons prédateurs comme le thon car les fœtus sont particulièrement sensibles au mercure, ce qui peut affecter leur développement. Les jeunes enfants sont également plus à risques. Chez les adultes, au-delà du système nerveux, l'immunité, le système reproducteur ou digestif et même les reins et le cœur peuvent aussi être touchés.

En réponse au communiqué de Foodwatch et Bloom qui l'impliquait fortement dans ce scandale, la marque Petit Navire a répondu qu'elle réalisait des tests mensuels sur sa marchandise et qu'au cours des 270 contrôles menés ces trois dernières années, le taux de mercure de ses produits se situait en dessous des recommandations européennes.

Pour les ONGs, ce n'est pas suffisant, car les lois en vigueur ne fixent pas la fréquence ou l'étape de la chaîne de production à laquelle les tests doivent être effectués.

Et alors, que faire de ces informations contradictoires ? Et bien rappelez-vous surtout que ce n'est pas parce que vous consommez du thon en conserve régulièrement que vous allez développer des problèmes de santé ! D'après l'*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail*, il suffit de s'en tenir à ses recommandations et ne manger de poisson que deux fois par semaine, en diversifiant les espèces.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura FLASH, dans lequel Mélissa Lepoureau vous dit tout sur le mois sans tabac et l'impact de la cigarette ! Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.