

Tekst 11

Du mercure¹⁾ dans le poisson!



Les toxicologues et les spécialistes du mercure n'arrêtent pas de nous alerter sur ses dangers dans l'alimentation. On sait que cette substance s'accumule particulièrement chez les poissons carnivores, au sommet de la chaîne alimentaire. Ils dévorent les plus petits et concentrent ainsi les effets nocifs du poison. Alors nous, amateurs de saumon, de thon et d'espadon, qu'allons-nous faire griller au barbecue? Et devons-nous faire le deuil de tous ces oméga 3 présents dans les poissons gras? Comme toujours, en matière de santé, la sagesse, c'est l'équilibre. Le poisson est un bon aliment, sans graisses excessives, riche en protéines et en oméga 3 bons pour le cœur. Néanmoins, il est officiellement recommandé

de ne pas dépasser, par semaine, 200 g de poisson comme le thon ou l'espadon, à cause du risque de bioaccumulation. Prudence encore plus pour les femmes enceintes à cause des risques pour le fœtus.

Et le saumon, très apprécié des Français? Dans l'immense majorité des cas, nous le consommons d'élevage. Nourri aux farines et parfois aux antibiotiques, il est plus gras, mais le milieu est mieux contrôlé, et il contient nettement moins de mercure. Un principe simple à retenir: manger modérément les gros poissons et varier avec des anchois, sardines et soles par exemple, car ces fritures et autres pêches minuscules se situent en bas de la chaîne alimentaire.

noot 1 le mercure = het kwik

Tekst 11 Du mercure dans le poisson!

- 2p **40** Geef van elk van de onderstaande beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de inhoud van de tekst.
- 1 A condition que l'on n'en mange pas trop, le poisson gras est bon pour la santé.
 - 2 Ce sont surtout les poissons carnivores qui contiennent pas mal de mercure.
 - 3 Les poissons qui sont préparés sur le barbecue nuisent beaucoup à la santé.
 - 4 De plus en plus de poissons sont spécialement élevés pour la consommation.
- Noteer het nummer van elke bewering, gevolgd door 'wel' of 'niet'.
- 2p **41** Geef voor elk van de onderstaande vissen aan of ze zich volgens de tekst bovenaan of onderaan de voedselketen bevinden.
- 1 anchois
 - 2 espadon
 - 3 sardine
 - 4 thon
- Noteer het nummer van elke vissoort, gevolgd door 'bovenaan' of 'onderaan'.