

Qu'est-ce qu'un fruit de mer?

Le terme « fruits de mer » regroupe plusieurs types d'espèces marines comestibles. Il y est retrouvé des crustacés comme les homards, le crabe, les crevettes, ainsi que des mollusques et des coquillages tels que les huîtres, les moules et les palourdes.

Que contiennent les fruits de mer?

Les fruits de mer sont des aliments riches en éléments nutritifs bénéfiques autant pour la maman que son fœtus. En effet, ils sont constitués de protéines, d'acides gras essentiels (oméga-3), et d'autres nutriments importants (sélénium, fer, zinc, magnésium, potassium, cuivre, iode).

Biotoxines marines

Certaines algues marines microscopiques (très petites) produisent des biotoxines (substances toxiques produites par un organisme vivant) qui peuvent être consommées par les fruits de mer (moules, pétoncles, homard, etc.). Cette toxine se retrouve donc dans les fruits de mer et si consommée en grande quantité par l'humain, cela peut causer une intoxication alimentaire. D'autant plus que certaines de ces biotoxines ne sont pas détruites à la cuisson.

Le gouvernement du Canada effectue une surveillance des mollusques et crustacés par le biais du [Programme canadien de contrôle de la salubrité des mollusques \(PCCSM\)](#). Il s'assure de l'innocuité (que ce ne soit pas toxique) des produits de la mer vendus au Canada. Il surveille autant la qualité de l'eau et le secteur de récolte que les établissements de transformation.

D'autres contaminants?

Afin de surveiller les contaminations potentielles provenant des fruits de mer, Santé Canada effectue régulièrement des enquêtes sur plusieurs types de contaminants et leurs effets potentiels sur la santé de la population. Les autres contaminants tels que les BPC (biphényles polychlorés), les Dibenzo-para-dioxines polychlorées (PCDD) et les dibenzofuranes polychlorés (PCDF) sont analysés, mais ne se retrouvent pas dans les fruits de mer en quantité représentant un risque pour la santé de la population canadienne.

Référence

Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). (2012). *Toxines marines dans les mollusques bivalves : Intoxication par phycotoxine paralysante, intoxication par phycotoxine amnestique et intoxication par phycotoxine diarrhétique*. Repéré à : <http://www.inspection.gc.ca/aliments/information-pour-les-consommateurs/fiches-de-renseignements/produits-et-risques-specifiques/poisson-et-produits-de-mer/toxines-dans-les-mollusques/fra/1332275144981/1332275222849>