

## DU SAUMON NUTRITIF, UN ATOUT POUR LA SANTÉ PUBLIQUE

En plus d'être une source de protéines délicieuse et abordable, le saumon représente un choix alimentaire sain. D'ailleurs près de 80 % des ménages canadiens en mangent tous les mois.

### UNE POPULATION EN BONNE SANTÉ

- Le saumon d'élevage est **l'un des aliments les plus nutritifs** qui soit – et **on en trouve toute l'année**.
- Le saumon est l'une des **meilleures sources d'acides gras oméga-3 bons pour le cœur**. Riche en protéines et faible en gras saturés, il regorge de vitamines D et E.
- La consommation de saumon d'élevage de l'Atlantique peut aider à prévenir les maladies du cœur, à réduire le cholestérol et la tension artérielle, à améliorer les fonctions cérébrales et à réduire le risque de cancer, d'accident cérébrovasculaire, de dépression, de maladie d'Alzheimer, d'arthrite, de maladie de Crohn et d'asthme.
- On a tort de croire que le saumon d'élevage est moins nutritif que le saumon sauvage. En fait, la **qualité nutritionnelle du saumon dépend surtout de l'espèce et non de sa provenance**<sup>1</sup>. En définitive, tous les saumons, qu'ils proviennent de l'aquaculture ou de la pêche sauvage, sont délicieux et très nutritifs.
- Parce qu'il grossit rapidement, le saumon est un poisson qui **accumule peu des contaminants environnementaux** qu'on trouve dans d'autres produits de la mer.

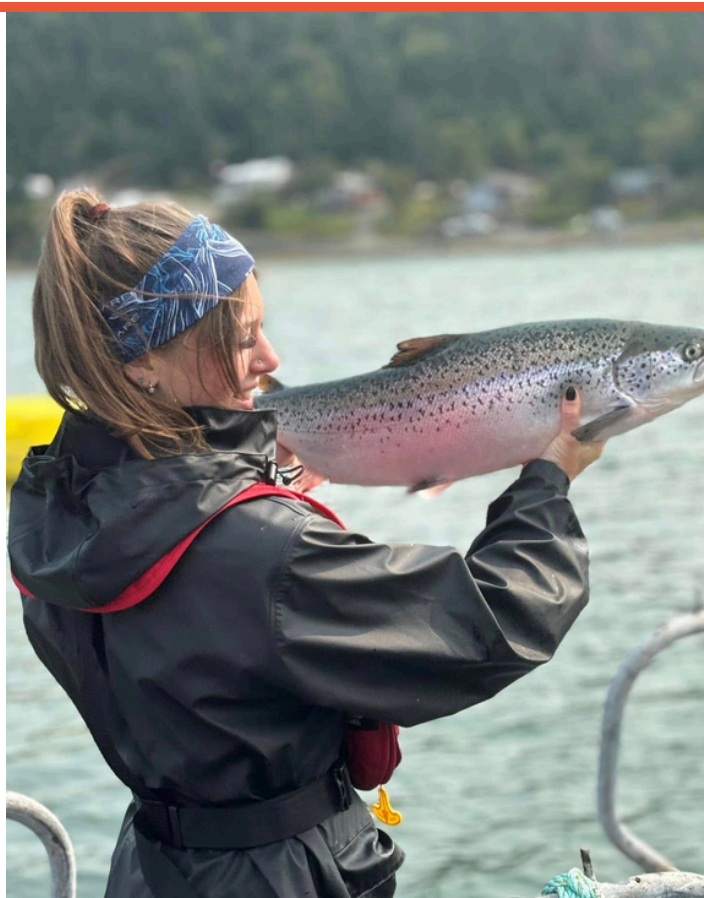
Les fruits de mer et les poissons sont des sources de protéines complètes, riches en acides aminés essentiels. Ils contiennent en outre nombre de nutriments biodisponibles comme les vitamines A, B et D, ainsi que les minéraux iodine, sélénium, zinc, calcium, phosphore, fer, cuivre, manganèse et taurine<sup>2</sup>.



# DU SAUMON NUTRITIF, UN ATOUT POUR LA SANTÉ PUBLIQUE

## DES SAUMONS EN BONNE SANTÉ

- Qu'est-ce qui fait du saumon d'élevage un choix si sain? La qualité de la nutrition fournie en pisciculture.
- Le saumon d'élevage mange des granulés secs à forte densité nutritionnelle, composés de protéines animales, végétales et de poisson. L'Agence canadienne d'inspection des aliments doit approuver tous les ingrédients des aliments.
- Grâce à des ingrédients comme l'huile de poisson et la farine de poisson, le saumon est **riche en acides gras oméga-3, bons pour le cœur et le cerveau**. On le nourrit de poissons sauvages provenant de stocks durables, auxquels on intègre de plus en plus de nouvelles sources de protéines durables.
- Les ingrédients à base de poisson sauvage ont déjà représenté jusqu'à 80 % de l'alimentation des saumons. Ils n'en représentent **plus que 20 %**.
- Le saumon d'élevage n'est **pas génétiquement modifié** et on n'ajoute ni colorants, ni produits chimiques ni hormones de croissance à son alimentation.
- Certains pensent qu'on injecte de la peinture ou des colorants pour donner leur couleur aux saumons d'élevage. C'est faux. **Les saumons sauvages et d'élevage (ainsi que beaucoup d'autres animaux, comme les flamants roses) tirent leur couleur de leur alimentation**, qui contient des caroténoïdes. Les caroténoïdes sont des composés naturels présents dans la carapace des crustacés et dans une foule d'autres aliments. L'intégration de ces antioxydants sains à l'alimentation stimule le système immunitaire, assure un développement sain et donne sa jolie couleur rose à la chair du saumon<sup>3</sup>.



## UNE PLANÈTE EN BONNE SANTÉ

- Le saumon d'élevage de l'Atlantique est l'un des **meilleurs moyens de nourrir une population mondiale en croissance** tout en limitant le plus possible les impacts sur l'environnement.
- Il faut environ **1,2 kg d'aliments pour produire 1 kg de saumon d'élevage**, ce qui est peu par rapport à d'autres protéines.
- De toutes les protéines animales issues de l'élevage intensif, le saumon d'élevage est celle qui a **l'empreinte carbone la plus faible**.
- Le saumon d'élevage de l'Atlantique peut être **tracé jusqu'à la cage flottante et à l'écloserie où il a été élevé**, et les aliments et soins qu'il a reçus sont consignés dans des registres.

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666154320300375>

2. <https://www.frdc.com.au/sites/default/files/documents/The%20Health%20Benefits%20of%20Eating%20Seafood%E2%80%944Evidence%20Based%20Science.pdf>

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3917265/>