

## DU SAUMON NUTRITIF SIGNIFIE UNE POPULATION EN SANTÉ

*Pratiques exemplaires en matière d'élevage du saumon atlantique*



Les salmoniculteurs américains et canadiens produisent du saumon **sain, respectueux de l'environnement et traçable**, qui contribue à **renforcer la sécurité alimentaire mondiale**.

### UNE POPULATION EN SANTÉ

- Le saumon d'élevage est **l'un des aliments les plus nutritifs** que l'on peut consommer, et il est **accessible à longueur d'année** auprès des salmoniculteurs locaux.

- Le saumon est **l'une des meilleures sources d'acides gras oméga-3 du monde; les oméga-3 sont bons pour le cœur**. Le saumon est riche en protéines, faible en gras saturés; c'est aussi une excellente source de vitamine D et de vitamine E.

- Ajouter du saumon atlantique d'élevage à sa diète peut procurer plusieurs bienfaits : contribuer à prévenir les maladies du cœur, faire baisser le taux de cholestérol et la tension artérielle, stimuler les fonctions cérébrales et réduire le risque de cancer, d'accident vasculaire cérébral, la maladie d'Alzheimer, l'arthrite, la maladie de Crohn et l'asthme.

- Une idée fausse veut que le saumon d'élevage soit moins nutritif que le saumon sauvage. En fait, c'est **l'espèce de saumon qui fait la plus grande différence en termes de qualité nutritionnelle**, et non le fait qu'il soit d'élevage ou sauvage<sup>1</sup>. Le résultat final? Le saumon, qu'il soit d'élevage ou pêché à l'état sauvage, est très nutritif et très délicieux.

- Comme le saumon est un poisson qui croît rapidement, son élevage entraîne **une faible accumulation de contaminants pour l'environnement**, comme le mercure, qui peuvent avoir une incidence sur d'autres types de fruits de mer<sup>2</sup>.



## DU SAUMON SAIN

• Qu'est-ce qui fait du saumon d'élevage un choix alimentaire sain? **Tout dépend de ce que les salmoniculteurs utilisent pour nourrir le poisson — et de ce qu'ils n'utilisent pas.**

• Le saumon d'élevage est un aliment à densité élevée en nutriments (granulé sec, plantes et protéines animales). Les organismes de réglementation, comme l'Agence canadienne d'inspection des aliments et la U.S. Food and Drug Administration, doivent approuver tous les ingrédients qui entrent dans l'alimentation du saumon d'élevage.

• Des ingrédients comme de l'huile de poisson et de la farine de poisson garantissent que le saumon renferme **des niveaux élevés d'acides gras oméga-3**, qui sont bons pour le cœur et pour le cerveau. Les salmoniculteurs utilisent des stocks de poissons durables et incorporent de plus en plus de nouvelles sources de protéines durables.

• Le pourcentage d'ingrédients à base de poisson sauvage utilisés dans l'alimentation du saumon d'élevage pouvait à l'époque être aussi élevé que 80 %; il est maintenant **aussi faible que 20 %**.

• Le saumon d'élevage **n'est pas génétiquement modifié**; de plus, aucun colorant, aucun produit chimique ou aucune hormone de croissance ne sont ajoutés à sa diète.

• Certaines personnes croient que les salmoniculteurs injectent de la teinture ou du colorant au saumon d'élevage pour lui donner sa couleur. C'est faux. **La couleur du saumon sauvage et du saumon d'élevage (et celle de beaucoup d'autres animaux, comme les flamants) est attribuable à leur diète**, qui renferme des caroténoïdes. Les caroténoïdes sont des composés naturels présents dans les coquilles des crustacés et dans toute une vaste gamme d'autres aliments. Ces antioxydants sains sont inclus dans l'alimentation du saumon, afin de renforcer son système immunitaire et de lui assurer une saine croissance, et de lui donner ainsi sa charmante couleur rose.<sup>3</sup>



## UNE PLANÈTE SAIN

• La consommation de saumon atlantique d'élevage constitue **l'un des meilleurs moyens de nourrir la population mondiale, en pleine croissance**, en ayant une empreinte environnementale minimale.

• Il ne faut qu'environ **1,2 kg d'aliments pour produire 1 kg de saumon d'élevage** — ce qui est nettement mieux que ce que nécessite l'élevage d'autres animaux, comme le bœuf, dont le ratio est de 9,1 : 1, ou le poulet, dont le ratio est de 1,7 : 1.<sup>4</sup>

• L'empreinte carbone du saumon d'élevage est **environ dix fois moins élevée que celle du bœuf**.<sup>5</sup>

• Il est **possible de faire le traçage du saumon atlantique d'élevage et de remonter à la cage marine jusqu'à l'écloserie où il a été élevé**; de plus, on consigne dans les dossiers ce qu'il a mangé et la manière dont on en a pris soin.

<sup>1</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666154320300375> [en anglais seulement]

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3917265/> [en anglais seulement]

<sup>4</sup> [https://aquacircle.org/images/pdfdokumenter/efterret16/RAIS\\_Study\\_Oct2016\\_EnvtlFootprint.pdf](https://aquacircle.org/images/pdfdokumenter/efterret16/RAIS_Study_Oct2016_EnvtlFootprint.pdf) [en anglais seulement]

<sup>5</sup> <https://thefishsite.com/articles/assessing-the-carbon-footprint-of-aquaculture> [en anglais seulement]