

Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



Quand la mer nourrit l'intelligence humaine

Si la terre nous fournit la majorité des nutriments dont nous avons besoin, certains éléments clés viennent surtout de la mer. Les écosystèmes marins concentrent en effet des composés rares sur terre, qui complètent parfaitement ce que l'on trouve dans les végétaux et les animaux terrestres.

Parmi ces trésors marins, on retrouve les oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA). Ils sont directement disponibles sous une forme active dans les poissons et les organismes marins, contrairement à l'ALA d'origine végétale, que notre corps convertit très peu en EPA et DHA. C'est ce qui fait des produits de la mer une source essentielle de nutriments bioactifs pour rester en bonne santé.

Le développement du cerveau humain est d'ailleurs étroitement lié à l'accès à ces nutriments marins, en particulier le DHA, mais aussi l'iode et le sélénium. Les fouilles de sites côtiers très anciens montrent que nos ancêtres exploitaient déjà intensément les ressources marines il y a plus de 150 000 ans. Ce régime riche en acides gras polyinsaturés aurait soutenu la croissance d'un cerveau très gourmand en énergie — il ne représente que 2 % du poids du corps, mais consomme environ 20 % de l'énergie au repos.

Le DHA, élément structurel des membranes neuronales, améliore la plasticité du cerveau et la communication nerveuse. Abondant sur les côtes, il a probablement facilité l'émergence des capacités cognitives avancées qui caractérisent Homo sapiens.

Produits de la mer : trésors nutritionnels ou menaces pour la santé ?



Même si une grande partie de nos nutriments vient du monde terrestre, certains composés clés sont presque exclusivement marins.

C'est notamment le cas des oméga-3 actifs EPA et DHA, indispensables au cerveau, au cœur et à l'inflammation... et très difficiles à fabriquer à partir de l'ALA végétal (lin, noix, colza). Le taux de conversion est tellement faible que, dans la pratique, seules les sources marines permettent de couvrir les besoins.

Le DHA a même probablement joué un rôle dans l'évolution humaine : il a nourri un cerveau énergivore dont les membranes neuronales en dépendent.

Ajoutons-y l'iode, le sélénium, la vitamine D, la B12, la taurine, la choline, la CoQ10... et on comprend pourquoi les populations côtières ont historiquement bénéficié d'un vrai avantage nutritionnel.

Source : journal "Secrets de la nutrition",
décembre 2025"

TOP 10 des aliments les plus riches en

Oméga-3



Foie de morue 10 g/100g
Maquereau 5 g/100 g
Sardine 3 g/100 g
Saumon 2 g/100 g
Crustacés 0,5 g/100 g

Apport journalier recommandé : 1 – 2 g



Graines de lin 7 g/30 g
Huile de lin 5,3 g/10 g
Graines de chia 5 g/30 g
Noix 2,7 g/30 g
Huile de colza 0,8 g/10 g

Apport journalier recommandé : 2 grammes

Le problème des oméga-3 végétaux

Les deux grandes familles d'oméga-3 :

végétal vs marine

L'ALA : l'oméga-3 végétal (précurseur)

Présent dans :— l'huile et les graines de lin— l'huile de colza— les noix et l'huile de noix— les graines de chia— le chanvre

Le corps doit convertir l'ALA en EPA et DHA pour qu'il devienne pleinement actif... et cette conversion est très faible.

EPA et DHA : les oméga-3 marins (formes actives)

Présents dans :— les sardines, maquereaux, harengs— le saumon— les œufs de poisson — les huîtres et fruits de mer— foie de morue...

🧠👉 Ce sont ces deux formes qui agissent directement sur le cerveau, le cœur, l'humeur et l'inflammation.

Le point clé : la conversion ALA → DHA est très faible

C'est la notion la plus méconnue.

Même en consommant beaucoup d'ALA végétal, le corps n'en transforme qu'une infime partie en DHA.

👉 Taux moyen de conversion :

1 à 5 %.

👉 Parfois moins de 1 % chez les femmes après 50 ans.

Exemple : pour obtenir 2g de DHA journalier uniquement à partir d'ALA avec une conversion à 1 % :

- 2 kg d'huile de colza par jour
- ~2,2 kg d'huile de noix par jour

➡ C'est totalement irréaliste et dangereux en termes de calories et équilibre alimentaire.

2 grammes d'Oméga-3 DHA

C'est...



100 g ou 200 g
De saumon Crustacés
2 litres ou 2 kg
d'huile de colza de noix

Les produits de la mer apportent bien plus que les Oméga-3

Les huîtres sont de véritables concentrés nutritionnels : elles fournissent beaucoup d'oméga-3, un apport exceptionnel en zinc — idéal pour l'immunité et la peau — ainsi qu'en sélénium et en vitamine B12, essentielle au système nerveux et à l'énergie.

Le poulpe et le calamar se distinguent par leur richesse en cuivre, indispensable à la vitalité cellulaire, et par leur teneur en glycine, un acide aminé apaisant qui soutient le sommeil et le stress.

Les moules offrent un cocktail remarquable de manganèse, qui participe aux défenses antioxydantes, et de fer hautement biodisponible, précieux pour prévenir la fatigue.

Les noix de Saint-Jacques apportent beaucoup d'oméga-3 et de la taurine, un nutriment qui soutient le cœur et réduit la fatigue.

Le crabe est, lui aussi, intéressant pour son zinc et son calcium, deux minéraux clés pour l'immunité, les os et la cicatrisation.

Les crevettes et langoustines contiennent du tryptophane, précurseur de la sérotonine favorisant la détente, ainsi que de l'astaxanthine, un puissant antioxydant qui protège les cellules.

Enfin, le bulot contribue à un bon équilibre nerveux grâce à son magnésium, tout en fournissant une belle dose de vitamine B12.

Les poissons complètent idéalement ces apports. Les poissons gras comme le saumon, la sardine, le maquereau ou le hareng sont les meilleures sources naturelles d'EPA et de DHA, deux oméga-3 essentiels au cœur, au cerveau et à l'équilibre inflammatoire.

Ils fournissent aussi de la vitamine D, souvent insuffisante dans l'alimentation, ainsi que du sélénium et des protéines de très bonne qualité.

La sardine et l'anchois se distinguent par leur faible teneur en contaminants et leur excellent rapport oméga-3/protéines. Le thon, quant à lui, apporte du sélénium, du fer et de la B12, même si sa consommation doit rester modérée en raison du mercure. Les poissons maigres comme le cabillaud, le lieu ou la sole sont, eux, faciles à digérer et riches en protéines, en iode et en vitamines du groupe B.

Fruits de mer santé en fer

Pour 100 g d'aliment	
Huître Oméga-3 : 800 mg Zinc : 300 % des AJR Sélénium : 90 % des AJR	 Huître Vitamine B 12 : 400 % des AJR Phosphore : 50 % des AJR Fer : 50 % des AJR
Poulpe, calamar Cuivre : 160 % des AJR Glycine : anti-stress	 Crabe Zinc : 45 % des AJR Calcium : 45 % des AJR
Moule Manganèse : 300 % des AJR Fer : 100 % des AJR	 Crevette, langoustine Tryptophane : anti-stress Astaxanthine : antioxydant
St-Jacques Oméga-3 : 90 % des AJR Taurine : anti-fatigue	 Bulot Magnésium : 30 % des AJR Vitamine B 12 : 200 % des AJR

Des nutriments, mais aussi des polluants dans l'assiette

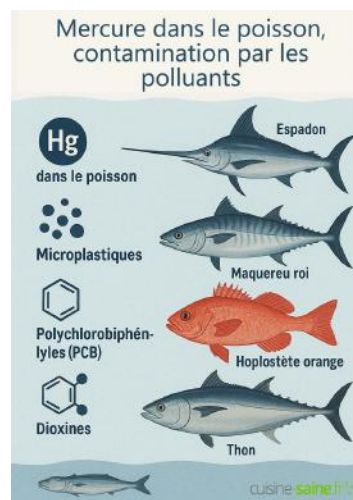
Les poissons et fruits de mer sont très nutritifs, mais ils peuvent aussi contenir des polluants présents dans l'eau. Certains s'accumulent dans leur organisme, comme le mercure, le plomb ou le cadmium. Ils posent surtout problème pour les personnes les plus sensibles, notamment les femmes enceintes et les enfants. Les réglementations ont permis de réduire une partie de ces contaminants, mais certaines zones côtières restent encore touchées.

Il y a plus de vingt ans, l'étude française Calipso avait montré que les bénéfices des produits de la mer — oméga-3, iode, sélénium, zinc — étaient supérieurs aux risques, à condition de varier les espèces et d'éviter les grands poissons prédateurs trop souvent.

Les travaux récents vont dans le même sens : manger du poisson deux fois par semaine, dont une fois un poisson gras, reste une recommandation sûre et efficace pour couvrir les besoins en oméga-3 tout en limitant l'exposition aux polluants.

Cependant, la pollution a évolué. Aux métaux lourds s'ajoutent maintenant d'autres substances préoccupantes : les dioxines, les PCB, les PFAS (« polluants éternels »), et les microplastiques. Le méthylmercure est un neurotoxique reconnu, les dioxines et PCB perturbent le système hormonal, et les PFAS sont liés à un risque accru de troubles thyroïdiens et de certains cancers. Les microplastiques, eux, peuvent provoquer inflammation, stress oxydatif et endommagement de l'ADN, et transportent parfois d'autres toxiques.

Une grande étude menée auprès de 72 000 femmes françaises montre d'ailleurs que les bénéfices du poisson augmentent jusqu'à une certaine quantité, puis diminuent au-delà d'environ 40 g par jour (soit environ 280 g par semaine). Cette tendance concerne surtout les poissons maigres ; les poissons gras et leurs oméga-3 n'étaient pas associés, dans cette étude, à une hausse de la mortalité.



À Boston, un essai pilote randomisé a testé une intervention nutritionnelle destinée à encourager les femmes enceintes à consommer davantage de poissons riches en oméga-3 DHA mais pauvres en mercure. Les recommandations portaient sur des espèces comme le saumon, la sardine, la truite, le hareng, l'anchois ou encore le maquereau de l'Atlantique, en évitant l'espadon, le thon frais, le requin, le mérrou ou le brochet.

Les 61 participantes ont été réparties en un groupe témoin et deux groupes bénéficiant de conseils diététiques, avec ou sans bon d'achat pour du poisson. Après 12 semaines, celles qui avaient reçu ces conseils ont augmenté leur consommation de poisson et leurs apports en DHA, sans élévation détectable du mercure dans le sang ou les cheveux.

Une autre étude menée aux Bermudes a évalué l'impact d'une campagne de santé publique visant à réduire l'exposition au mercure liée à la consommation de poissons locaux. En 2003, les analyses menées chez les nouveau-nés révélaient des taux de mercure huit fois supérieurs à ceux observés en Amérique du Nord. À la suite d'investigations, les autorités ont diffusé en 2005 des recommandations déconseillant des espèces fortement contaminées — wahoo, thon frais, mérrou, vivaneau, amberjack — et encourageant la consommation de poissons à faible teneur en mercure, comme le mahi-mahi ou le bar local. Cinq ans plus tard, la teneur moyenne en mercure sanguin chez les femmes enceintes avait été divisée par cinq, montrant qu'un message nutritionnel ciblé peut réduire efficacement l'exposition prénatale tout en maintenant les bénéfices d'une alimentation marine.

En Europe, les recommandations vont dans le même sens : limiter les grands prédateurs à longue durée de vie, ainsi que certaines espèces d'eau douce susceptibles d'être contaminées par d'autres polluants (dioxines, PCB) : espadon, thon, requin, brochet, anguille, mérrou, sériole, hoplostète orange ou lingue bleue, en particulier pour les femmes enceintes et les jeunes enfants.

À l'inverse, des espèces comme la sardine, le maquereau, le hareng, le saumon ou la truite offrent de généreux apports en oméga-3, tandis que des poissons maigres comme le cabillaud constituent une option sûre et très peu contaminée.

Diversifier les espèces et privilégier les poissons à faible teneur en polluants permet ainsi de profiter pleinement de leurs bénéfices nutritionnels, tout en limitant l'exposition au méthylmercure et aux contaminants persistants.

Poissons : combien, lesquels, à quelle fréquence ?

Quantité recommandée

- 2 portions de poisson par semaine, dont au moins 1 portion de poisson gras.
- Une portion = 120 à 150 g environ.

Les poissons à privilégier (riches en oméga-3, pauvres en mercure)

Ce sont les valeurs sûres, y compris pour les femmes enceintes :

- Sardine, Maquereau de l'Atlantique
- Hareng, Saumon (idéalement sauvage ou label qualité)
- Truite, Anchois

À consommer 1 à 2 fois par semaine sans crainte particulière.

Les poissons maigres sûrs

Pauvres en polluants et faciles à intégrer :

- Cabillaud, Lieu noir, Merlu, Colin
- Sole / limande / plie

À consommer librement dans une alimentation variée.

Poissons à limiter

Ces espèces sont parfois plus contaminées (dioxines, PCB) ou plus sensibles en fonction des zones de pêche :

- Thon en conserve : ok mais pas plus d'1 boîte par semaine (variable selon le volume).
- Saumon d'élevage : à alterner avec du sauvage, sans excès.

Poissons à éviter (trop riches en mercure)

Surtout pour femmes enceintes, allaitantes et enfants :

- Espadon, Requin, Thon frais (rouge, albacore...)
- Mérou, Brochet, Hoplostète orange, Lingue bleue
- Anguille

Fruits de mer : que conseiller ?

Fruits de mer à consommer régulièrement

Pauvres en mercure, riches en iode, zinc, sélénium :

- Crevettes, Moules, Huîtres, Coquilles Saint-Jacques
- Palourdes, Bulots

Quantité : 1 portion de 100–150 g, 1 à 2 fois par semaine, sans risque particulier.

Calmars / poulpes / seiches / Crabe / homard

Riches en protéines, pauvres en graisses.

→ OK 1 fois/semaine.



Le thon en boîte : à consommer avec modération

Le thon en boîte vient surtout de petites espèces à vie courte, comme le listao ou le jeune albacore, qui accumulent moins de mercure. Le thon frais, lui, provient de gros prédateurs comme le thon rouge ou l'albacore adulte, riches en méthylmercure.

Même en boîte, le thon ne doit pas être consommé trop souvent. La réglementation européenne fixe un seuil de mercure plus élevé pour les grands prédateurs (1 mg/kg) que pour les petits poissons (0,3 mg/kg), un compromis pour permettre leur commercialisation. Les autorités recommandent de varier les poissons et d'éviter les grands prédateurs pour les femmes enceintes et les enfants.

En 2024, une enquête a montré que beaucoup de boîtes dépassaient la norme de 0,3 mg/kg. Certaines villes françaises, dont Paris et Lyon, ont retiré temporairement le thon des cantines pour protéger les enfants.

En pratique, pour limiter le risque lié au mercure :

- Thon en boîte : 1 à 2 portions par mois maximum.
- Thon frais ou grandes espèces (thon rouge, albacore adulte) : à éviter ou très occasionnellement, surtout pour les femmes enceintes et les enfants.

Le principe reste de varier les poissons et de ne pas en faire un aliment quotidien. Cela permet de profiter des apports en protéines et oméga-3 tout en limitant l'exposition au mercure.

En effet, le thon est une excellente source de sélénium, de vitamines B et D.

La santé en boîte



Maquereau

Le plus riche en vit B12 : 700% des AJR
Oméga-3 : 3 g
Vitamine D : 5 µg



Thon

Le plus riche en vit B3 : 200% des AJR
Le plus riche en sélénium : 100% des AJR



Sardine

La plus riche en calcium : 400 mg
Phosphore : 490 mg
Oméga-3 : 3 g



Hareng

Le plus riche en vitamine D : 20 µg
Le plus riche en zinc : 1,3 mg
Vitamine B12 : 200% des AJR

Pour 100 g d'aliment

Le principe reste de varier les poissons et de ne pas en faire un aliment quotidien. Cela permet de profiter de leur teneur en micronutriments, sans exposer au mercure.

- Maquereau : riche en oméga-3, vitamine D, sélénium et vitamine B12. Bon pour le cœur et la régulation du cholestérol.
- Thon : apporte des protéines de qualité, vitamine B12, niacine et sélénium. Attention au mercure si consommation fréquente.
- Hareng : le plus riche en vitamine D, vitamine B12 et iode. Favorise le cerveau, les os et la thyroïde.
- Sardine : très riche en calcium (avec les arêtes), vitamine D, oméga-3, phosphore et vitamine B12. Idéal pour les os et le système cardiovasculaire.

Et les fruits de mer ?

Les fruits de mer, en particulier les bivalves comme les moules, les huîtres ou les palourdes, sont connus pour accumuler les polluants présents dans leur milieu, car ils filtrent plusieurs litres d'eau chaque heure. Ils concentrent ainsi en eux des métaux lourds (mercure, cadmium, plomb), des polluants organiques persistants (dioxines, PCB, PFAS) et des microplastiques, qu'on retrouve souvent dans les échantillons européens. Les crustacés et céphalopodes peuvent, eux aussi, contenir des niveaux importants de cadmium ou de PFAS, selon la zone de pêche. Si les niveaux de ces contaminants observés dans les circuits contrôlés restent généralement inférieurs aux seuils sanitaires, il est légitime de se poser la question de l'effet cocktail... Ces aliments présentent toutefois un vrai intérêt nutritionnel (protéines, iode, zinc, vitamine B12) et on peut recommander d'en consommer une à deux fois par mois, en variant les espèces.

La cuisson des fruits de mer pourrait réduire les PFAS

Une étude coréenne a montré que certaines cuissons pouvaient réduire les PFAS : l'ébullition réduit les PFAS totaux jusqu'à - 45,9 % (- 70 % pour le PFOA), et la friture et le sauté d'environ - 35 %.

Un trempage d'une heure dans l'eau réduit les PFAS de - 48,1 %, la cuisson à la vapeur de - 17,6 % et le mijotage de - 13,3 % (ils sont transférés dans le bouillon).

Globalement, les méthodes combinant eau et chaleur favorisent l'élimination partielle des PFAS, surtout du PFOA, plus hydrosoluble.

Cependant, toutes les études ne montrent pas de tels résultats⁹. Le plus prudent reste donc de modifier votre consommation pour ne pas vous surexposer.

En pratique, pour limiter l'exposition aux PFAS dans les fruits de mer :

- Privilégier les cuissons dans l'eau : ébullition, trempage ou mijotage, car elles permettent d'éliminer une partie des PFAS, surtout le PFOA.
- Éviter de consommer trop souvent les mêmes fruits de mer susceptibles de contenir des PFAS.
- La cuisson à la vapeur ou le sauté réduit un peu moins les PFAS, mais reste utile si vous variez les préparations.

Antidotes aux métaux lourds

- 
1. **Algues** : chlorelle, spiruline
👉 Lient certains métaux lourds et de favoriser leur élimination.
 2. **Crucifères** : brocoli, chou de Bruxelles, cresson
👉 leurs composés soufrés qui aident à neutraliser les toxines
 3. **Végétaux verts** : coriandre, persil, épinards, céleri branche
👉 Riches en chlorophylle et antioxydants, favorisent la détoxification.
 4. **Thé vert** : 👉 polyphénols et catéchines qui soutiennent les processus de détoxification
 5. **Curcuma et gingembre** :
👉 anti-inflammatoire et antioxydant, aide le foie à éliminer
 6. **Alliacées** : ail, oignon, poireau
👉 soufre et de l'allicine, efficaces pour neutraliser certains métaux lourds et soutenir le foie
 7. **Radis noir et betterave** : stimulent le foie et les reins, facilitant la détoxification
 8. **Avoine et fibres solubles** : son d'avoine, psyllium, son de blé
👉 Aident à éliminer les métaux lourds via les selles.

Limitier l'exposition aux polluants des poissons et fruits de mer

Il est impossible d'échapper totalement aux polluants présents dans les aliments, mais les poissons et produits de la mer sont le groupe le plus à risque. La meilleure stratégie reste donc : consommation modérée et choix éclairés.

Quelques pistes naturelles pour réduire l'absorption ou favoriser l'élimination des polluants :

- **Fibres d'avoine** : les bêta-glucanes pourraient limiter la réabsorption des PFAS dans l'intestin et favoriser leur élimination.
- **Argiles comestibles** : certaines argiles modifiées peuvent se lier aux PFAS et réduire leur absorption.
- **Sélénium** : aide à neutraliser partiellement le méthylmercure des gros poissons, mais sa protection est partielle.
- **Chlorella** : peut réduire le mercure dans le corps, comme montré chez des volontaires sur quelques mois.
- **N-acétylcystéine (NAC)** : favorise l'élimination urinaire du méthylmercure.
- **Chitosan** : aide à éliminer les microplastiques par les selles.

Antidotes naturels aux métaux lourds dans notre cuisine

1. Algues (chlorelle, spiruline)

o Capables de lier certains métaux lourds et de favoriser leur élimination.

o Riches en chlorophylle, vitamines et minéraux.

2. Crucifères (brocoli, chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, radis)

o Contiennent des composés soufrés qui aident à neutraliser les toxines et à soutenir le foie.

3. Végétaux verts (épinard, kale, persil, roquette)

o Riches en chlorophylle et antioxydants, favorisent la détoxification.

4. Thé vert

o Riche en polyphénols et catéchines qui soutiennent les processus de détoxification.

5. Curcuma

o Puissant anti-inflammatoire et antioxydant, aide le foie à éliminer les toxines.

6. Gingembre

o Stimule la circulation et la digestion, ce qui favorise l'élimination des déchets.

7. Alliacées (ail, oignon, poireau)

o Contiennent du soufre et de l'allicine, efficaces pour neutraliser certains métaux lourds et soutenir le foie.

8. Coriandre

o Connue pour ses propriétés chélatrices, peut aider à mobiliser certains métaux lourds stockés dans l'organisme.

9. Graines de sésame et tournesol (ajoutées)

o Riches en minéraux comme le sélénium et le zinc, qui soutiennent l'élimination des toxines.

10. Betterave et radis noir (ajoutés)

o Stimulent le foie et les reins, facilitant la détoxification naturelle.

11. Avoine et fibres solubles (ajoutées)

o Favorisent le transit intestinal, ce qui aide à éliminer les métaux lourds via les selles.

Le sulforaphane peut contribuer à la détoxification des métaux lourds, mais de façon indirecte.

Voici comment :

- Mécanisme : le sulforaphane, un composé actif présent dans les crucifères (brocoli, chou, chou-fleur, chou kale, radis, etc.), active la voie Nrf2. Cette voie stimule la production d'enzymes antioxydantes et de protéines de détoxification dans le foie et les reins, ce qui favorise l'élimination de certaines toxines et métaux lourds comme le mercure, le cadmium ou le plomb.
- Comment l'intégrer dans l'alimentation :
 - a. Brocoli cru ou légèrement cuit à la vapeur : le sulforaphane se forme à partir du glucoraphanine grâce à l'enzyme myrosinase, sensible à la chaleur. Pour maximiser l'effet, laisser reposer le brocoli cru coupé 40 minutes avant cuisson.
 - b. Germes et pousses de brocoli : encore plus riches en sulforaphane que le brocoli adulte. Les ajouter crus en salade ou smoothie.
 - c. Variétés de chou et chou-fleur : privilégier cru ou cuisson rapide à la vapeur.
 - d. Éviter la cuisson prolongée à haute température : le sulforaphane est détruit par la chaleur intense.
- Astuce pratique : un petit smoothie ou une salade de brocoli/germes de brocoli tous les jours peut déjà fournir une quantité intéressante de sulforaphane pour soutenir la détoxification naturelle de l'organisme.

Les aliments les plus riches en sulforaphane



Sulforaphane et ses bienfaits

- ✓ Protection du foie
- ✓ Détoxification des métaux lourds et des polluants
- ✓ Anticancéreux
- ✓ Immunostimulant
- ✓ Anticholestérol
- ✓ Neuroprotecteur

L'acide alpha-lipoïque (AAL) est un autre allié intéressant pour aider à l'élimination des métaux lourds

notamment le mercure, le cadmium ou l'arsenic.

Voici l'essentiel :

- Mécanisme :
 - L'AAL est un antioxydant puissant soluble à la fois dans l'eau et les graisses.
 - Il peut se lier aux métaux lourds dans l'organisme, formant des complexes qui facilitent leur élimination par l'urine et les selles.
 - Il régénère aussi d'autres antioxydants comme le glutathion, renforçant la détoxification naturelle du foie.
- Sources alimentaires :
 - L'AAL se trouve dans de petites quantités dans : épinards, brocoli, pommes de terre, levure de bière, tomates et viandes rouges (foie, cœur).
 - Les apports alimentaires restent modestes ; pour un effet détox significatif, il est souvent utilisé en complément alimentaire sous supervision, surtout pour les personnes exposées aux métaux lourds.
- Pratique :
 - Consommer régulièrement des aliments riches en AAL peut soutenir la protection antioxydante et la détox naturelle.
 - Les compléments d'AAL (forme R-AAL ou AAL standard) peuvent être envisagés ponctuellement, mais il faut respecter les doses recommandées et demander un avis médical si vous êtes enceinte, avez des troubles métaboliques ou prenez des médicaments.

Les aliments les plus riches en acide alpha-lipoïque



Bienfaits de l'acide alpha-lipoïque

Apport journalier recommandé : 200 mg

- ✓ Antioxydant universel
- ✓ Piège les métaux lourds
- ✓ Augmente la synthèse des vitamines E et C
- ✓ Lutte contre le surpoids
- ✓ Réduit la glycémie

La cuisson à l'Omnicuiseur

quel effet sur les polluants ?

La cuisson à l'Omnicuiseur Vitalité, comme toute cuisson douce à basse température et à vapeur, ne permet pas d'éliminer les métaux lourds contenus dans les poissons ou crustacés. Les métaux lourds (mercure, cadmium, plomb, etc.) sont liés aux protéines et aux tissus de l'animal et ne s'évaporent pas ni ne se dégradent à la chaleur.

En revanche, l'Omnicuiseur a plusieurs avantages indirects :

- Préservation des nutriments : vitamines, minéraux et antioxydants sont mieux conservés que lors de cuissons à haute température, ce qui soutient le foie et les reins dans leurs fonctions de détox.
- Cuisson à la vapeur douce : permet de limiter la formation de composés néfastes (comme les hydrocarbures aromatiques ou les acrylamides) qui pourraient ajouter un stress supplémentaire à l'organisme.
- Possibilité de cuire avec de l'eau : si vous utilisez le bouillon pour cuire le poisson et le jetez ensuite, une partie des contaminants hydrosolubles (comme certains PFAS) peut se retrouver dans l'eau, ce qui réduit légèrement l'exposition.

Conclusion pratique :

L'Omnicuiseur ne retire pas les métaux lourds, mais il maximise les nutriments protecteurs et peut réduire certains polluants hydrosolubles. Pour limiter les métaux lourds, il faut surtout choisir des poissons petits ou jeunes, varier les espèces, limiter les gros prédateurs, et accompagner les repas de fibres, crucifères et microalgues.



Casseroles de St-Jacques, quinoa aux petits pois et aux champignons

Pour un repas de fête, une recette simple et légère. Pour que le quinoa cuise à point et les St-Jacques pas trop secs, versez le bouillon très chaud sur le quinoa pour entamer la cuisson.

Pour 3 casseroles :

- 6 noix St-Jacques
- 100 g de carottes râpées
- 3 champignons de Paris émincés
- 2 c. à soupe de petits pois surgelés
- 2 oeufs + 100 ml de crème + 2 c. à soupe de fromage râpé
- 200 g de quinoa rouge + 400 ml de bouillon de légumes
- 230
- 1 oignon rouge émincé
- 1 carottes râpées en fine julienne
- 200 g de petits pois surgelés
- 200 g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Fouetter les oeufs avec la crème et répartir sur les St-Jacques et les légumes dans les ramequins. Parsemer de fromage et mettre sur la grille position haute.

Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis 0. Bas maxi 20 min, puis mini.



3 livres de référence de cuisson à l'Omnicuiseur

"Pack Omnicuiseur"

Newsletter



Quelques recettes de cuisson des poissons et fruits de mer à l'Omnicuiseur

Dans mon livre "L'Omnicuiseur au quotidien" je donne tous les astuces et les conseils des chefs pour réussir toutes vos recettes.



Poulpe façon bouillabaisse

Emblème de la cuisine méditerranéenne, le poulpe, à l'aspect certes peu engageant, mais bien préparé, sa chair est tendre et iodée vous apportera en plus des qualités gustatives, quelques bénéfices pour la santé tout à fait remarquables

Pour 4 personnes :

- 1 poulpe d'1 kg
- 1 oignon rouge
- 1 poivron jaune et 1 rouge
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- Thym, romarin, laurier
- Piment d'Espelette
- 1 cube de court-bouillon
- 150 ml de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Déposer le poulpe dans la cocotte et disposer autour les légumes coupés en gros morceaux
2. Diluer le cube de court-bouillon dans 1 l d'eau, ajouter le vin blanc et les aromates, l'huile d'olive et verser le tout sur le poulpe

Cuisson à l'Omnicuiseur : 60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

Servir dans le bouillon avec les légumes et les pommes de terre vapeur

Plus de 60 recettes festives, originales et légères, à petits prix et sans sacrifier la santé

"Repas de fêtes à petits prix"



Cuisine anti-âge

de la science à l'assiette



Cuisine anti-âge
100 % Omnicuiseur



Mon programme minceur à l'Omnicuiseur

Pack spécial
Omnicuiseur



Maîtriser la cuisson à l'Omnicuiseur



Ma pâtisserie santé-minceur, à l'Omnicuiseur



Une assiette pour la tête



Bye-Bye, Cholestérol



Happy diète après les fêtes



Ma méthode - ventre plat



Une journée pour soi : programme 3D



Mon objectif ? Partager avec vous les clés d'une alimentation saine et gourmande et les bonnes pratiques nutritionnelles, pour que **bien manger rime avec plaisir de cuisiner.**

Vivre mieux, plus longtemps et en pleine santé, c'est tout un art !

Natalia Roncari