

Quelle est la valeur nutritionnelle des poissons de récif et des crabes de palétuvier ?

Grâce au travail de longue haleine accompli par la Communauté du Pacifique, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Université de Wollongong, la base de données nutritionnelles océanienne (PNDB) et son guide d'utilisation ont été officiellement lancés en décembre 2020. La base de données donne accès aux valeurs nutritionnelles des principaux aliments consommés en Océanie, y compris les produits de la mer qui sont d'une importance fondamentale pour la sécurité alimentaire et nutritionnelle des populations côtières. La base de données est conçue pour faciliter l'exploitation des données, issues pour l'essentiel d'enquêtes sur le budget et la consommation des ménages, dans le cadre d'analyses de la pauvreté, de la nutrition et de la sécurité alimentaire en Océanie. Fondé sur la nomenclature et les catégories d'aliments définies à l'échelle mondiale, cet outil permet de réaliser des analyses rapides et comparables de la consommation, offrant une base factuelle pour l'élaboration de stratégies de soutien aux populations vulnérables, notamment celles confrontées à la pauvreté ou à l'insécurité alimentaire.

Sur le plan national et régional, la base de données permettra de définir des repères de consommation afin d'atténuer le triple fardeau de la malnutrition (coexistence de la sous-alimentation, des carences nutritives et de l'obésité) qui entrave l'épanouissement des populations océaniques et le développement de leurs économies. Elle permettra également de constituer une base factuelle pour réduire la pauvreté, assurer la sécurité alimentaire et améliorer la nutrition.

Compte tenu de la nature des systèmes alimentaires océaniques, où la pêche occupe une place centrale, la base de données compte 55 produits de la mer relevant de quatre grandes catégories :

- 1) Poisson frais, réfrigéré ou congelé (13 espèces ou groupes d'espèces)
- 2) Fruits de mer frais, réfrigérés ou congelés : crustacés, mollusques et autres coquillages, et escargots de mer (20 espèces ou groupes d'espèces)
- 3) Poissons et fruits de mer séchés, salés, conservés dans du vinaigre ou fumés (3 groupes de produits)
- 4) Autres produits en conserve ou transformés à base de poisson ou de fruits de mer : poisson en conserve, caviar, œufs de poisson, gratin de poisson, etc. (19 groupes de produits)

Pour chacun de ces produits, la base de données indique les coefficients de conversion (portion comestible), qui permettent par exemple de déterminer la proportion moyenne d'un poisson entier qui peut être consommée. La base de données fournit d'autres coefficients de conversion pour 100 g de poisson comestible (et d'autres aliments) ; on peut ainsi estimer l'apport énergétique (kcal) et l'apport en nutriments correspondants. Elle contient également des informations sur la disponibilité de 22 macronutriments et micronutriments, dont le fer, le calcium et les vitamines A, B, C et E dans ces 55 produits de la mer (et plus de 800 autres aliments). Le tableau 1 illustre les informations disponibles dans la base de données.

Enfin, la base de données intègre d'autres outils, tels que les Recommandations pour une vie saine dans le Pacifique¹, l'outil de données FAO/OMS sur la consommation alimentaire individuelle mondiale², FAOSTAT³, le score de diversité alimentaire des ménages⁴ et le Système harmonisé des Nations Unies⁵. Tous ces éléments permettent de produire des statistiques sur la consommation de poisson et d'autres aliments inclus dans la base, le but étant d'étayer les stratégies visant à améliorer l'alimentation des Océanien(ne)s et de répondre à des questions telles que : « Quelle est la valeur nutritionnelle de la pêche côtière ? »

On peut télécharger le guide d'utilisation de la PNDB en cliquant sur le lien suivant :
<http://www.fao.org/publications/card/en/c/CB0267EN/>.
Le jeu de données est disponible ici :
<https://microdata.pacificdata.org/index.php/catalog/755>

Il est possible d'explorer et de télécharger la base de données grâce à un logiciel convivial, PDH.stat Data Explorer. Différents outils permettent également aux utilisateurs de se connecter au jeu de données par le biais des logiciels Excel, Stata, R, Python et PowerBI. Voir le Guide d'utilisation de la Plateforme de données océaniques.

Pour plus d'informations :

Michael Sharp

Spécialiste de la statistique et des microdonnées économiques, CPS
michaels@spc.int

Solène Bertrand

Conseillère en maladies non transmissibles, CPS
soleneb@spc.int

¹ <http://purl.org/spc/digilib/doc/vvhy3>

² <http://www.fao.org/gift-individual-food-consumption/fr/>

³ <http://www.fao.org/faostat/fr/#home>

⁴ <http://www.fao.org/nutrition/assessment/tools/household-dietary-diversity/en>

⁵ <https://unstats.un.org/unsd/tradekb/Knowledgebase/50097/Trade-Statistics-Coding-Systems>

Tableau 1. Valeur nutritionnelle de 25 produits de la mer.

	Partie comestible (%)	Partie non comestible (%)	Eau (g)	Energie (Kcal)	Energie (kJ)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides disponibles (g)	Fibres (g)	Na (mg)	Mg (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Z (mg)	Rétinol (µg)	β-carotène equiv. (µg)	Tot. vitamine A equiv. (µg)	Thiamine (mg)	Riboflavine (mg)	Niacine (mg)	Vitamine B12 (µg)	Vitamine C (mg)	Vitamine E (mg)	Cholestérol (mg)	
Poisson frais, réfrigéré ou congelé																										
	67	33	75,00	112,00	470,00	20,90	3,10	0,000	0,000	137,00	32,00	158,00	7,00	0,50	0,60	17,00	0,00	17,00	0,760	0,080	2,700	0,550	0,00	0,40	41,00	
	65	35	72,90	105,64	442,00	19,70	2,90	0,000	0,000	665,00	46,00	352,00	725,00	3,95	3,10	106,00	0,00	106,00	0,019	0,073	7,390	0,500	0,00	0,46	129,00	
	85	15	75,30	110,66	466,31	20,13	3,20	0,340	0,000	78,00	34,00	502,00	18,00	0,58	0,53	31,00	0,00	31,00	0,110	0,020	6,980	0,700	0,20	0,26	44,00	
	43	57	78,00	84,00	352,00	19,80	0,20	0,500	0,000	84,00	37,00	339,00	39,00	0,40	0,60	29,00	0,00	29,00	0,010	0,090	3,100	2,110	0,00	0,70	47,00	
	58	42	68,00	150,00	628,00	26,40	4,70	0,300	0,000	35,00	41,00	431,00	9,00	1,00	0,50	20,00	0,00	20,00	0,050	0,030	2,100	0,700	0,30	0,50	53,00	
	58	42	64,70	178,58	748,72	25,63	8,20	0,570	0,000	31,00	36,00	381,00	3,00	1,70	0,53	78,00	0,00	78,00	0,050	0,030	6,800	0,700	0,30	0,26	53,00	
	70	30	74,03	109,00	456,05	24,40	0,49	0,000	0,000	45,00	35,00	441,00	4,00	0,77	0,37	18,00	0,00	18,00	0,118	0,115	18,475	2,080	0,00	0,24	39,00	
	89	11	76,00	110,00	458,00	19,50	3,30	0,300	0,000	73,00	40,00	370,00	19,00	0,70	0,60	31,00	0,00	31,00	0,060	0,070	3,000	2,300	0,70	0,80	51,00	
Poissons pélagiques (sans précisions supplémentaires)																										
	79	21	70,89	150,80	631,71	21,02	7,17	s.o.	0,000	83,03	33,28	401,10	21,10	1,09	0,74	45,07	0,00	51,68	0,076	0,108	6,473	1,155	0,27	0,49	53,76	
Fruits de mer (crustacés, mollusques et autres coquillages, escargots de mer, etc.) frais, réfrigérés ou congelés																										
	80	20	83,00	53,00	221,00	12,80	0,10	0,000	0,000	716,00	119,00	37,00	87,00	1,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	2,00	0,00	0,00
	s.o.	s.o.	s.o.	97,00	405,85	22,00	0,90	0,000	0,000	395,00	40,00	310,00	49,00	0,20	3,40	s.o.	s.o.	2,00	0,000	0,060	2,100	3,200	0,00	1,70	s.o.	
	20	80	77,70	97,50	407,94	19,95	1,90	0,000	0,000	372,00	40,00	325,50	116,00	1,40	4,30	199,00	232,00	110,00	0,025	0,115	2,750	5,100	2,50	2,00	s.o.	
	79	21	81,00	73,00	306,00	16,40	0,70	0,100	0,000	280,00	29,00	286,00	16,00	0,60	1,60	43,00	0,00	43,00	0,030	0,090	2,200	19,000	0,00	0,70	90,00	
	100	0	93,50	9,00	36,50	0,60	0,30	0,000	1,900	810,00	51,50	163,00	56,00	8,00	0,00	0,00	593,50	49,50	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,30	0,00	
	s.o.	s.o.	71,00	116,00	486,00	26,60	0,90	0,000	0,000	714,00	66,00	116,00	2,00	2,30	1,50	0,00	107,00	9,00	0,000	0,000	0,700	0,000	0,00	0,00	0,00	
	s.o.	s.o.	s.o.	81,00	338,90	14,70	2,40	0,000	0,000	714,00	66,00	116,00	2,00	2,30	1,50	s.o.	s.o.	11,00	0,000	0,100	1,400	57,050	0,00	0,40	s.o.	
	67	33	79,25	85,41	360,16	17,95	1,45	0,095	0,000	290,00	47,50	206,00	13,40	0,95	1,16	0,00	0,00	0,00	0,075	0,040	3,350	1,250	2,50	1,73	186,00	
	75	25	76,13	92,24	390,54	20,44	1,17	0,000	0,000	249,00	44,00	233,50	89,00	1,56	1,31	27,00	2,50	27,42	0,015	0,045	6,555	1,450	1,00	1,81	150,50	
	68	32	74,87	94,86	398,60	20,00	1,03	0,908	0,000	133,00	40,98	296,75	59,43	0,97	4,53	7,50	29,50	10,46	0,059	0,067	3,771	2,308	1,75	0,97	63,25	
Poisson et fruits de mer séchés, salés, conservés dans du vinaigre ou fumés																										
	100	0	43,00	185,00	776,00	42,00	1,50	0,400	0,000	1730,00	60,00	47,00	174,00	1,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,060	0,310	4,600	12,000	0,00	2,40	90,00	
	100	0	66,00	152,00	634,00	27,20	3,70	2,100	0,000	593,00	40,00	368,00	2,00	0,00	0,60	28,00	0,00	28,00	0,060	0,000	8,300	0,610	0,00	0,40	98,00	
Autres produits en conserve ou transformés à base de poisson ou de fruits de mer																										
	100	0	55,00	224,00	938,00	11,60	11,30	19,100	1,000	320,00	25,00	219,00	35,00	1,00	0,50	410,00	0,00	410,00	0,070	0,050	1,500	0,800	0,00	1,50	31,00	
	100	0	64,07	192,52	805,30	20,37	12,30	0,167	0,100	489,33	52,00	346,67	460,33	3,20	2,27	23,67	0,00	23,67	0,010	0,263	9,033	9,533	0,00	2,13	91,33	
	79	21	75,00	109,00	457,00	22,10	2,20	0,000	0,000	390,00	30,00	272,00	8,00	1,00	0,90	15,00	0,00	15,00	0,000	0,100	7,400	3,800	0,00	0,60	43,00	
	80	20	57,00	290,00	1212,00	20,80	23,20	0,000	0,000	417,00	27,00	270,00	5,00	0,60	0,80	19,00	0,00	19,00	0,000	0,090	8,100	4,800	0,00	0,60	33,00	