

LES CRUSTACES : UN LUXE OU UNE NECESSITE ?

Collomb Virginie, Mayor Mélanie

Mots-clés : crustacés, caractéristiques nutritionnelles, conservation, allergie alimentaire

Introduction

Les crustacés habitent pour la plupart la mer : crabes, crevettes, langoustes, homards, langoustines, mais on trouve aussi en eau douce certaines espèces de crevettes et de crabes, ainsi que les écrevisses. Les crustacés sont riches en protéines et en sels minéraux, notamment en ce qui concerne le zinc et le cuivre. Ils contiennent également des vitamines du groupe B. Ils sont pauvres en graisses, mais ils contiennent du cholestérol. Heureusement, il est essentiellement concentré dans la tête que l'on ne mange généralement pas (1).

Définition et origine

Les crustacés sont de la famille des arthropodes* généralement aquatiques, à respiration branchiale, et dont la carapace est formée de chitine* imprégnée de calcaire.

Les crustacés se distinguent des autres fruits de mer par le fait qu'ils sont recouverts d'une carapace plus ou moins rigide selon les espèces, qui tombe à la mue quand l'animal grandit pour repousser aussitôt. Cela s'effectue plusieurs fois au cours de leur vie.

Les crustacés se distinguent des autres classes par la présence de deux paires d'antennes, par la possession de nombreux appendices et, pour ses représentants aquatiques, par des dispositifs spécifiques comme les branchies pour extraire l'oxygène de l'eau.

Catégories

La classe des crustacés regroupe six sous-classes, la plus importante étant celle des malacostracés. Parmi les malacostracés les plus communs, on peut citer les crabes, crevettes, homards et autres langoustes et écrevisses. Les zoologistes ont répertorié environ 55 000 espèces de crustacés. Ils ne sont pas tous comestibles (on ne mange pas le bernard-l'ermite, par exemple).

Caractéristiques nutritionnelles

Pour 100g d'aliment cuit (4):

Aliment	Kcal	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Cholestérol (mg)	Phosphore (mg)	Calcium (mg)
Crevette	103	21.8	1.8	0	185	215	115
Homard	96	19.5	1.8	0.5	124	204	58
Cabillaud	80	18	0.9	0	50	200	15
Bifteck	148	28	4	0	55	230	6

Le tableau montre que la composition nutritionnelle est quasiment équivalente entre ces produits et que le poisson et la viande peuvent donc être remplacés par les crustacés dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Les crustacés sont une excellente source de protéines de haute valeur biologique et de sels minéraux tout en étant pauvres en matières grasses ; plusieurs contiennent du cholestérol. Il faut savoir que les parties de l'animal les plus riches en cholestérol sont également celles que l'on ne consomme pas (tête). Toutefois, la partie comestible des crustacés contient en moyenne trois fois plus de cholestérol que celle du poisson ou de la viande. Les crevettes sont une bonne source de calcium qui est bien absorbé du fait de la haute teneur en phosphore.

Tout ce qui précède est à relativiser dans le sens où les crustacés ne sont pas consommés fréquemment par la population suisse en raison des habitudes alimentaires des Suisses et également du prix élevé de

cette denrée. Pour les personnes attentives à leur apport en sel, préférez des aliments conservés avec la mention « au naturel » ou achetés au détail.

Les crustacés sont donc des aliments très intéressants au niveau nutritionnel. Toutefois, il faut être attentif sous quelle forme ces derniers sont consommés. En effet, la teneur en lipides peut augmenter notablement en fonction de son conditionnement. Les aliments suivants ne sont à consommer que sporadiquement du fait de leur teneur élevée en graisses : beignets et préparations en sauce ou accompagnés de mayonnaise.

Conservation

Le crustacé vivant doit être lourd, vigoureux, d'odeur agréable et avoir une carapace intacte. S'il est conservé dans de la glace concassée, il doit avoir une carapace exempte de taches verdâtres ou noirâtres, l'œil brillant et la chair d'odeur agréable. S'il est cuit, l'odeur est aussi un bon critère de fraîcheur. En outre, la chair doit être ferme, car elle s'amollit en vieillissant. Si la queue est repliée, c'est signe que l'animal était encore vivant lorsqu'il a été cuit. Les crustacés doivent être vivants jusqu'au moment de leur cuisson car ce sont des denrées extrêmement périssables.

S'assurer que la chaîne du froid n'ait pas été brisée car dans ce cas les crustacés ne doivent pas être à nouveau surgelés. Cette remarque s'applique à tous les aliments surgelés et pas seulement aux crustacés, afin d'être dans les normes d'hygiène et de sécurité alimentaires. S'il est surgelé, sa fraîcheur se vérifie par l'absence de neige, de cristaux de glace ou de dessèchement.

Les crustacés frais se conservent au réfrigérateur maximum 48 heures, mais devraient être consommés le jour même de l'achat. La durée de conservation des crustacés surgelés est d'environ une année dans l'emballage d'origine non ouvert (vérifier la date limite). Les crustacés surgelés offrent toutes les garanties de fraîcheur, mais la surgélation peut rendre leur chair plus fibreuse donc moins tendre.

Caractéristique à la cuisson

Presque tous les crustacés changent de couleur et rosissent quand ils sont plongés dans l'eau bouillante ; l'effet de la chaleur fait ressortir le pigment rouge (carotène) qui n'était auparavant qu'un pigment parmi les autres.

Allergies

Il faut savoir que les crustacés se trouvent être un des principaux aliments allergisants. En effet, 2.1% des adultes suisses, présentant une allergie alimentaire, sont allergiques aux crustacés (3). Les manifestations d'allergies alimentaires chez l'adulte peuvent être les suivants : manifestations au niveau de la peau, des symptômes gastro-intestinaux (plus rarement), syndrome allergique oral très fréquent (démangeaisons et une enflure au niveau de la bouche), manifestations au niveau de l'appareil respiratoire. La plus grave réaction allergique à un aliment est le choc anaphylactique, soit un malaise généralisé, qui survient fréquemment en relation avec un effort physique. Le traitement le plus sûr est d'éviter purement et simplement de consommer l'aliment incriminé. En cas de doutes consultez un allergologue.

Lieux de distribution

Dans toutes les grandes surfaces, dans les poissonneries et sur les marchés. Les crustacés peuvent être trouvés sous différentes formes : congelés, en conserves (surtout pour le crabe), en bocaux (surtout pour les crevettes) et frais.

Production mondiale

La pêche des crustacés représente le 80% de la production mondiale et l'aquaculture (élevage) de ceux-ci le 20% restant. Le 23,5 % de cette aquaculture est produite en eau douce.

Les principales espèces de crustacés élevés sont les crevettes Pénéides (plus d'un million de tonnes), les crabes (232 000 tonnes), les Chevettes (crevette d'eau douce tropicale) et les Ecrevisses (126 000 tonnes) (2).

Conclusion

Les crustacés ont des valeurs nutritionnelles très intéressantes au niveau des protéines et des minéraux. Pour les personnes devant être vigilantes par rapport à leur taux de cholestérol, consommez les

crustacés de manière sporadique. Les crustacés ont donc tout à fait leur place dans une alimentation équilibrée. Il faut être vigilant à la fraîcheur de ceux-ci et respecter la durée de conservation inscrite sur l'emballage.

Glossaire

★ Arthropode : animal invertébré caractérisé par un squelette externe chitineux, un corps divisé en anneaux et des membres formés de segments mobiles grâce à la présence d'articulations.

★ Chitine : substance organique azotée de la cuticule (petite membrane, fine couche de peau) des insectes et autres arthropodes.

Références

- 1) Favre D. (2002). *Bien manger, guide pour une alimentation équilibrée*. Lausanne : Plus Sàrl, Dossier Bon à Savoir.
- 2) Ifremer (2005, 3 octobre). responsable éditorial : Jean-Pierre Baud.
Accès : <http://www.ifremer.fr/aquaculture/crustace/page1.htm>
- 3) Ballmer-Weber B. (2003-2004). *Le guide suisse des allergies*. Le Mont-sur-Lausanne : Mancassola.
- 4) Favier J.-C. (Ed.).(1995). *Répertoire général des aliments. Table de composition*. (2^{ème} éd.) Paris : Tec & Doc.