

Le savez-vous ?

LES BENEFICES DE LA CONSOMMATION DU

POISSON

YEUX



Le poisson permet de mieux entretenir les membranes de la rétine, et donc de prévenir l'apparition de maladies oculaires

CERVEAU



La consommation de poisson stimule l'intelligence assurant ainsi une meilleure capacité d'apprentissage

COEUR

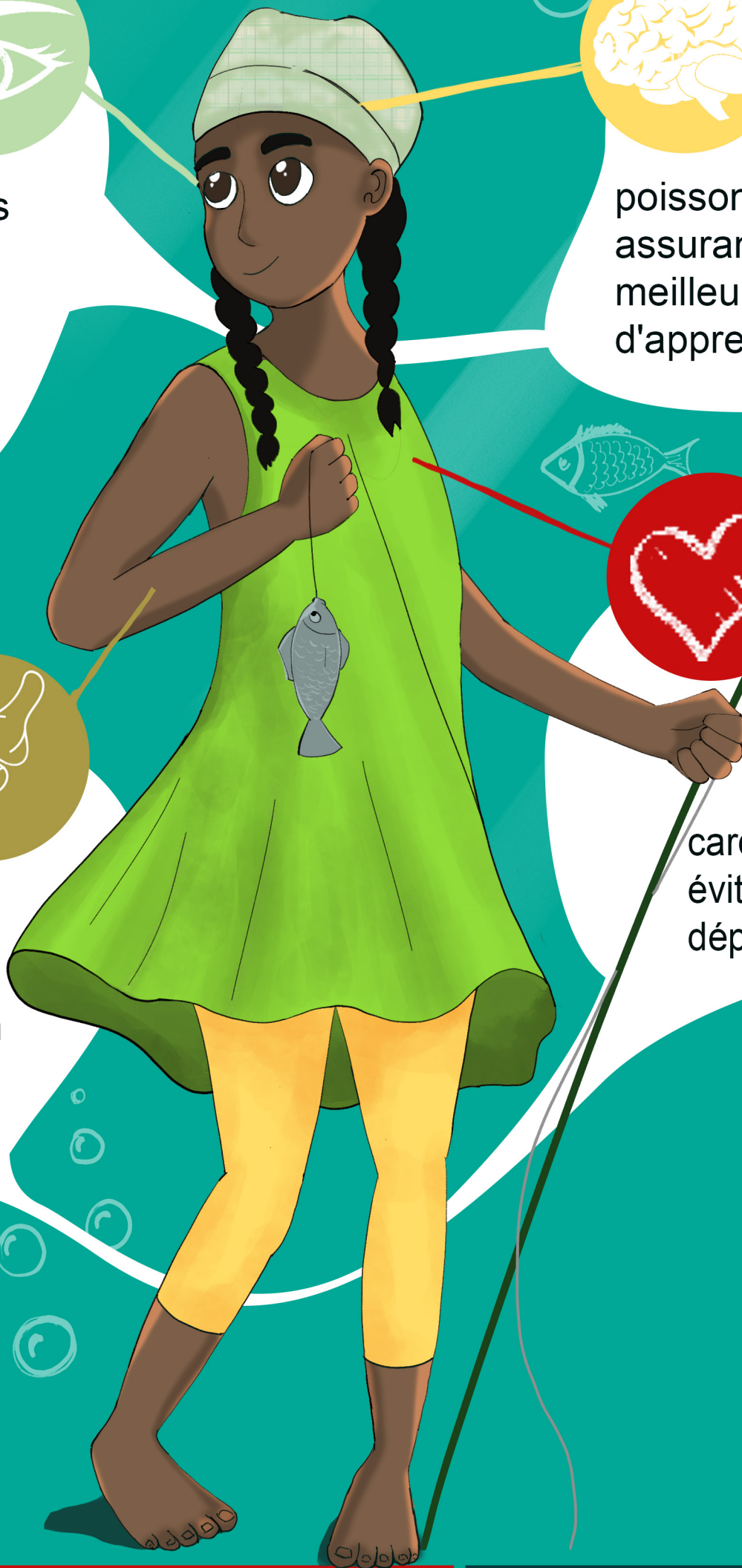


La consommation de poisson limite le risque des maladies cardiovasculaires et évite la survenue de la dépression

OS



La consommation de poisson garantit un bon développement des os en apportant du calcium et de l'énergie en quantité importante



ÉVITEZ DE MANGER DU POISSON SALE POUR PRÉVENIR CONTRE LES MALADIES

- Bien éviscérer le poisson le plus rapidement possible après sa mort
- Évitez de consommer les poissons présentant des anomalies, les malformations diverses et les infestations parasitaires
- Cuire le poisson adéquatement avant la consommation

La consommation de poisson contribue significativement dans la lutte contre la malnutrition carencielle. Elle concourt ainsi à l'atteinte de l'ODD 2

2

FAIM «ZÉRO»

