**Thon en boîte : les marques à éviter**

Composition, type d'ingrédients, présence de métaux lourds... Après avoir analysé 130 produits de la mer dont 15 conserves de thon, le magazine *60 millions de consommateurs* démontre que la meilleure qualité n'est pas forcément proposée par les plus grandes marques.



En salade, en sandwich ou dans des pâtes, l'ouverture d'une boîte de [thon](http://www.medisite.fr/dictionnaire-de-la-nutrition-thon.1271.380.html) est une des façons les plus simples et plus rapides de manger du poisson régulièrement. Mais pour que le geste soit vraiment bénéfique à la santé, il faut choisir les produits de bonne qualité. Attention alors à ne pas se faire avoir. Dans une analyse approfondie rassemblant près de 130 produits de la mer (conserve, terrine...), le magazine *60 millions de consommateurs* a soumis 15 boîtes de thon au naturel en conserve à des analyses histologiques de la chair et du jus, ainsi qu'à des mesures de leurs teneurs en différents métaux (plomb, mercure, cadmium, arsenic, étain, chrome) et bisphénol A.

**Des conserves qui contiennent toutes du mercure, de l'arsenic et du cadmium**

Résultat : "Les **15 conserves sont toutes plus ou moins contaminées par les métaux**. Toutes contiennent au moins du mercure, de l'[arsenic](http://www.medisite.fr/conseils-nutritionnels-arsenic-7-aliments-dont-il-faut-se-mefier.564760.72.html) et du cadmium mais à des concentrations très variables selon les références". La plus contaminée étant l'Odyssée (Intermarché). La moins celle de Leader Price. La bonne nouvelle c'est que le bisphénol A n'a pas été retrouvé dans les produits analysés. Si les autorités sanitaires sont vigilantes sur les teneurs en métaux des produits de consommation c'est parce qu'à hautes doses ils peuvent être **toxiques pour le système nerveux central** et **cancérogènes**. Dans la composition des boîtes de thon, le magazine explique que **neuf références ne contiennent aucune arête**, **trois présentent des fragments de cœur**, et **une des traces d'ovocytes (Cora)**. Cela n'est pas interdit mais nuit à la bonne qualité du produit qui est censé contenir que des morceaux de filets.

**Leader Price en tête, Leclerc tout en bas du tableau !**

Voici le palmarès établi par le magazine à partir de la quantité de métaux et de la qualité du poisson, du plus satisfaisant au moins satisfaisant :

Leader Price - Thon albacore : 18/20

Carrefour - Thon entier albacore : 18/20

Nice (Lidl) - Thon albacore : 17.5/20

U - Thon entier pêché à la canne : 17.5/20

Auchan - Thon blanc entier : 17/20

La Belle-Iloise - Thon blanc germon : 17/20

Petit navire - Thon entier albacore : 16.5/20

Connétable - Thon blanc label rouge : 16.5/20

Reflets de France (Carrefour) - Thon blanc élaboré en Bretagne : 16/20

Capitaine Nat' - Thon blanc germon pêché à la canne : 16/20

Odyssée (Intermarché) - Thon albacore : 13.5/20

Casino - Thon albacore : 11.5/20

Cora - Thon albacore : 9.5/20

Saupiquet - Thon entier : 6.5/20

Pêche océan (Marque Repère - Leclerc) : 6.5/20

Publié par [Aurélie Blaize, journaliste santé](http://www.medisite.fr/auteurs/aurelie-blaize/72204) sur Medisite.