



Saine alimentation : Choisissez du poisson à faible teneur en mercure

Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury

Le poisson fait partie d'une saine alimentation. Il contient beaucoup de nutriments dont des protéines, tout en étant faible en gras saturés. Il renferme aussi des acides gras oméga-3, qui sont bons pour le cœur et le cerveau. Ces acides gras sont particulièrement importants pour le développement du cerveau et des yeux des bébés et des enfants. Le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande aux enfants de deux ans et plus et aux adultes de manger au moins 2 portions de poisson par semaine.

Choisissez du poisson à faible teneur en mercure

En C.-B., le Ministry of Health Services (ministère de la santé) et le Centre for Disease Control (Centre de contrôle des maladies) ont élaboré des recommandations sur le choix et la consommation du poisson à l'intention particulière des Britanno-Colombiens. En choisissant du poisson faible en mercure, vous obtenez les bienfaits pour la santé que procure le poisson, tout en minimisant la quantité de mercure consommée.

Une portion équivaut à 75 g (2,5 oz) ou 125 mL (1/2 tasse).

À consommer à volonté	Poisson à faible teneur en mercure	Âge de la personne	Limite du nombre de portions
	Saumon , sauvage ou d'élevage, frais, congelé ou en conserve Crevettes Crevettes tachetées Truite arc-en-ciel Maquereau de l'Atlantique Sole ou limande-sole Thon blanc , frais, congelé et en conserve, de la C.-B. ou du Canada	Enfants de 6 à 24 mois	Aucune limite
Enfants de 2 à 12 ans		Aucune limite	
Jeunes filles ou femmes en âge de procréer, y compris les femmes enceintes et qui allaitent		Aucune limite	
Hommes (âgés de 12 ans et plus) et femmes n'étant plus en âge de procréer		Aucune limite	

À consommer avec modération	Poisson à teneur modérée en mercure	Âge de la personne	Limite du nombre de portions
	Thon en conserve , toutes les espèces, à l'exception du thon blanc dont l'étiquette indique qu'il vient de la C.-B. ou du Canada Thon blanc , frais ou congelé (importé) Morue de l'Atlantique Achigan ou bar blanc Flétan du Pacifique Touladi Morue charbonnière , morue noire ou morue noire de l'Alaska Sébaste	Enfants de 6 à 24 mois	2 portions par mois
Enfants de 2 à 12 ans		3 portions par mois	
Jeunes filles ou femmes en âge de procréer, y compris les femmes enceintes et qui allaitent		2 à 4 portions par semaine	
Hommes (âgés de 12 ans et plus) et femmes n'étant plus en âge de procréer		4 à 6 portions par semaine	

	Poisson à teneur élevée en mercure	Âge de la personne	Limite du nombre de portions
À limiter	Thon ventru , frais ou congelé (appelé thon ahi) Requin Makaire Espadon Bar commun Barracuda Rouvet Ombre chevalier Ombre commun	Enfants de 6 à 24 mois	Ne pas consommer
		Enfants de 2 à 12 ans	1 portion par mois
		Jeunes filles ou femmes en âge de procréer, y compris les femmes enceintes et qui allaitent	2 portions par mois
		Hommes (âgés de 12 ans et plus) et femmes n'étant plus en âge de procréer	4 portions par mois

Le mercure dans le poisson

Même si la consommation régulière de poisson entraîner des bienfaits pour la santé, il est important de savoir que la teneur en mercure varie selon les types de poisson disponibles en C.-B.

Le mercure est un métal présent dans l'environnement. Les poissons absorbent le mercure que vous absorbez à votre tour lorsque vous mangez du poisson. Les poissons à haute teneur en mercure sont souvent les gros poissons qui mangent les plus petits poissons.

Le mercure ne peut pas être éliminé ou réduit par le nettoyage, la préparation ou la cuisson du poisson.

Le mercure peut endommager un cerveau en développement. Les femmes enceintes et qui allaitent, les bébés et les enfants doivent tout particulièrement limiter leur consommation de certains types de poisson.

Le poisson attrapé par la famille et les amis

Comme le risque de contamination au mercure est généralement faible dans les lacs et les cours d'eau de la C.-B., ceux-ci ne sont pas l'objet de contrôles de routine sur la teneur en mercure du poisson. On a effectué des contrôles aux endroits semblant présenter un risque plus élevé, par exemple à l'emplacement de réservoirs ou de gisements naturels de mercure.

Seules trois zones de la C.-B. sont visées par un avis sur le mercure. Les avis concernent le touladi et l'omble à tête plate des lacs Jack of Clubs, Pinchi et Williston.

Puis-je manger des types de poisson ne figurant pas sur les listes?

Les données sur la teneur en mercure des autres types de poisson ne sont pas encore disponibles. Si vous aimez manger un type de poisson ne figurant pas sur les listes, n'en consommez pas souvent en grandes quantités. Mangez plutôt une grande variété de poissons.

Pour plus de renseignements

Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* de Santé Canada, à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Pour plus de renseignements sur la nutrition, composez le 8-1-1 afin de parler à un diététiste.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.