



## Présence de mercure dans le poisson Mercury in Fish

Le poisson fournit de nombreux nutriments, dont des protéines, de la vitamine D, de l'iode et du fer. Plusieurs poissons constituent de bonnes sources d'acides gras oméga 3 qui protègent le cerveau et le cœur. Ces matières grasses soutiennent aussi le développement du cerveau et des yeux, et elles sont utiles aux femmes enceintes et à celles qui allaitent, de même qu'aux bébés et aux enfants.

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande de consommer au moins deux portions de poisson par semaine. Bien que la consommation régulière de poisson offre de nombreux avantages pour la santé, il est important d'être sensibilisé aux diverses concentrations de mercure présentes dans différents types de poissons. Selon la quantité que vous absorbez, le mercure peut avoir des effets néfastes sur votre santé.

De façon générale, les variétés de poissons les plus populaires présentent des concentrations de mercure relativement faibles, de telle sorte que la plupart des Canadiens n'ont pas à s'inquiéter d'en consommer en trop grande quantité. On peut consommer les poissons suivants plusieurs fois par semaine dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré :

- Du saumon, des sardines, du hareng, de la truite, de l'omble, de l'éperlan ou de l'eulachon ainsi que du maquereau (de bonnes sources d'acides gras oméga 3), frais, congelés ou en conserves
- De la sole, de la morue, de la goberge ou du flétan, frais ou congelés
- Du thon pâle en conserves, dont la bonite à ventre rayé, le thon à nageoires jaunes ou le tonggol
- Du germon\* originaire de la Colombie-Britannique ou du Canada, frais, congelé ou en conserves

### Pourquoi faut-il limiter la consommation de poissons à haute teneur en mercure?

Le mercure peut causer des effets néfastes au système nerveux, dont le cerveau. L'exposition à de hautes concentrations de mercure entraîne davantage de risques pour les bébés et les enfants. Santé Canada fournit des lignes directrices

précises sur la façon de choisir et de consommer du poisson pour les bébés, les enfants, les femmes enceintes et celles qui allaitent.

### Quels poissons présentent de hautes teneurs en mercure?

Les poissons qui ont la plus haute teneur en mercure sont :

- Le thon\*\* (frais ou congelé)
- Le requin
- Le marlin (makaïre)
- L'espadon
- L'escolier
- L'hoplostète orange

Le nettoyage, la préparation ou la cuisson ne réduit pas ni n'élimine la présence de mercure dans le poisson.

### Quelles sont les limites de portion recommandées par Santé Canada pour ma famille et moi?

**Du thon (frais ou congelé)\*\*, du requin, du marlin (makaïre), de l'espadon, de l'escolier et de l'hoplostète orange :**

| Âge                                                                                  | Limites du nombre de portions        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Bébés de 6 à 12 mois                                                                 | 40 grammes<br>(1 ¼ once) par mois    |
| Enfants de 1 an à 4 ans                                                              | 75 grammes<br>(2 ½ onces) par mois   |
| Enfants de 5 à 11 ans                                                                | 125 grammes<br>(4 onces) par mois    |
| Femmes en âge de procréer, y compris les femmes enceintes et les mères qui allaitent | 150 grammes<br>(5 onces) par mois    |
| Hommes de 12 ans et plus et femmes ayant passé l'âge de procréer                     | 150 grammes<br>(5 onces) par semaine |

\*Le germon originaire du Pacifique Nord canadien (frais, congelé ou en conserves) a été testé par l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de déceler la présence de mercure et il est jugé sécuritaire à la consommation. Sa teneur en mercure est inférieure à celle d'autres thons blancs. Pour savoir si du thon blanc est d'origine canadienne, recherchez la mention « Produit du Canada » sur l'étiquette.

\*\*Nota : qu'il soit frais ou congelé, le germon originaire de la Colombie-Britannique ou du Canada ne présente aucune limite de portions.

### Le germon en conserves provenant d'autres pays que le Canada\* :

| Âge                                                                                  | Limites du nombre de portions      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Bébés de 6 à 12 mois                                                                 | 40 grammes (1 ¼ once) par semaine  |
| Enfants de 1 an à 4 ans                                                              | 75 grammes (2 ½ onces) par semaine |
| Enfants de 5 à 11 ans                                                                | 150 grammes (5 onces) par semaine  |
| Femmes en âge de procréer, y compris les femmes enceintes et les mères qui allaitent | 300 grammes (10 onces) par semaine |
| Hommes de 12 ans et plus et femmes ayant passé l'âge de procréer                     | Aucune limite                      |

\*Nota : le germon en conserves dont l'étiquette porte la mention « Produit du Canada » ne présente aucune limite de portions.

### Pourquoi y a-t-il du mercure dans les poissons?

Des sources naturelles de mercure existent dans l'environnement, mais l'activité humaine, comme l'exploitation minière, l'incinération de déchets et la construction de barrages hydroélectriques, augmente la quantité de mercure présente dans le sol et dans l'eau. Les poissons absorbent ce mercure et notre corps l'absorbe à son tour lorsque nous les consommons.

### Puis-je manger le poisson pêché par ma famille et mes amis?

Oui. Les risques posés par le mercure présent dans les lacs et les rivières en Colombie-Britannique sont considérés comme étant faibles dans la plupart des régions. Des tests sont réalisés lorsque qu'une contamination est connue, lorsqu'il y a un risque de contamination et aux endroits où des dépôts de mercure d'origine naturelle existent.

Depuis 2015, trois lacs de la Colombie-Britannique font l'objet d'avis concernant la présence de mercure. Ces avis visent le touladi et l'omble à tête plate présents dans les lacs Jack of Clubs, Pinchi et Williston.

### Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements :

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Lignes directrices pour une saine alimentation pendant la grossesse [www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/healthyeating/pdf/food-safety-during-pregnancy-f.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/healthyeating/pdf/food-safety-during-pregnancy-f.pdf)
- Santé Canada - Le mercure présent dans le poisson [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-environnementaux/mercure/mercure-poisson.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-environnementaux/mercure/mercure-poisson.html)
- HealthLinkBC File n° 68f Les graisses alimentaires et votre santé
- Consommation d'acides gras oméga 3 et de poisson pendant la grossesse <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/lignes-directrices-nutrition-pendant-grossesse-intention-professionnels-sante-poisson-acides-gras-omega-3-2009.html>

Pour de plus amples renseignements sur les règlements et sur les avis concernant la pêche en eau douce, visitez le site Web du ministère Forests, Lands and Natural Resource Operations, à l'adresse <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/recreation/fishing-hunting/fishing/fishing-regulations> ou appelez le numéro sans frais 1 877 952-7277.

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.