



MERCURE DANS LE POISSON

Fiche d'information

Le poisson est un choix alimentaire très sain. Mais, certains types de poisson comportent des niveaux de mercure plus élevés et on doit les consommer avec modération. De cette manière, on retire tous les avantages de manger du poisson avec le moins de risques pour la santé.

QU'EST-CE QUE LE MERCURE?

On trouve le mercure sous trois formes différentes : élémentaire (liquide volatil), organique et inorganique et il peut changer d'une forme à l'autre.

OÙ TROUVE-T-ON DU MERCURE?

DANS LA NATURE

- ❖ Sol et pierres
- ❖ Lacs, ruisseaux et océans

LIBÉRÉ DANS L'ENVIRONNEMENT

- ❖ Le traitement des pâtes et papiers
- ❖ Opérations minières
- ❖ Combustion d'ordures et de carburants fossiles.

Le mercure libéré dans l'environnement est transporté sur de longues distances avec les vents et les courants et il reste longtemps dans l'air. De là, le méthylmercure (la forme organique) se retrouve dans nos sources d'eau où il s'accumule dans les êtres vivants, comme les poissons que nous consommons.

NOS ORGANISMES ABSORBENT DU MERCURE À PARTIR DE :

- ❖ La pollution de l'air et de l'eau
- ❖ Les obturations dentaires à l'amalgame (inutile de les remplacer, mais demandez à ce que les prochains ne contiennent pas de mercure)
- ❖ Les aliments (surtout le poisson)

LA QUANTITÉ DE MERCURE TROUVÉE DANS LE POISSON DÉPEND DE :

1. La quantité de mercure qui se trouve là d'où provient le poisson.
2. Sa place dans la chaîne alimentaire. Par exemple, les gros poissons prédateurs comportent généralement des quantités supérieures de méthylmercure que les poissons non prédateurs qui sont plus bas dans la chaîne alimentaire.

COMMENT LE MERCURE ME TOUCHE-T-IL?

EXPOSITION EXTRÊME

Des problèmes de santé qui vont des éruptions cutanées à des malformations congénitales, voire aux décès.

FAIBLE EXPOSITION

Nous n'en sommes pas encore certains, mais il y a des preuves à l'effet qu'il pourrait nuire au développement de l'intelligence d'un jeune enfant et causer des problèmes cardiaques.

Les femmes en âge d'avoir des enfants, les femmes enceintes et les enfants de moins de 12 ans doivent prendre des précautions particulières pour limiter leur absorption de méthylmercure parce que les effets toxiques sont plus élevés chez les fœtus et les jeunes enfants.

Si vous vous inquiétez au sujet d'une exposition au mercure, parlez-en à quelqu'un à votre centre de santé. Vous pourriez aussi être en mesure de connaître votre niveau d'exposition par des tests sur des échantillons de cheveux, de sang ou d'urine.



LES AVANTAGES DE MANGER DU POISSON

- ❖ Excellente source de protéines de haute qualité et d'acides gras omega-3 (un bon gras)
- ❖ Faibles en gras saturés (un mauvais gras) Souvent, les nombreux avantages nutritionnels et socioculturels de la consommation de poissons avec modération compensent les risques potentiels

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Vérifier auprès des autorités provinciales ou territoriales pour connaître tout avis qui pourrait avoir été émis dans votre région.

Les renseignements fournis dans la présente fiche d'information sont adaptés des sites et des documents suivants.

<http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/speciff.shtml>
http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/2007/2007_14-fra.php
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/envIRON/merc-fra.php>
http://www.hc-sc.gc.ca/fnih-spni/pubs/home-domicile/2000_cp-pc_rev-exam/20_prog_enviro_contam_f.html

Pour accéder à d'autres ressources en santé environnementale, téléphonez-nous sans frais au 1-866-960-5223.

NIVEAUX DE MÉETHYL-MERCURE	POISSON	RECOMMANDATION
ÉLEVÉ	Requin Espadon Gros thon Mammifères marins	Les femmes enceintes ne doivent pas en consommer plus d'un repas par semaine et les femmes d'âge à avoir des enfants et les jeunes enfants, pas plus d'un repas par mois.
POURRAIT AUSSI ÊTRE ÉLEVÉ	Brochet Achigan Doré jaune Rascasse Morue charbonnière	Ne consommer qu'à l'occasion (suivre les recommandations ci-dessus)
BAS	Omble Hareng Maquereau Saumon Sardines Truite arc-en-ciel	Consommer au moins 2 portions du Guide alimentaire canadien chaque semaine de poisson (1 portion du Guide alimentaire est de 75g, 2 ½ oz, 125 mL ou ½ tasse)