



Guide sur la consommation de poisson pour les femmes, les enfants et les familles

Le poisson est-il bon pour moi?

Oui. Il s'agit d'une excellente source de protéines et d'autres éléments nutritifs. Le poisson contient les acides gras oméga-3 DHA (acide docosahexaénoïque) et EPA (acide eicosapentaénoïque).

Le DHA contribue au développement du cerveau, des yeux et des nerfs du fœtus et de l'enfant. Les femmes enceintes, susceptibles de le devenir ou qui allaitent devraient consommer du poisson pour obtenir leur DHA. L'EPA est un acide gras oméga-3 qui aide à prévenir les maladies cardiaques.

La consommation de poisson comporte-t-elle des risques?

Oui. Le poisson peut contenir du mercure. Les gros poissons qui vivent longtemps et mangent d'autres poissons sont ceux qui contiennent le plus de mercure, celui-ci s'accumulant dans leurs tissus. Quand nous mangeons ces poissons, le mercure s'accumule à son tour dans notre corps.

Si vous êtes enceinte ou susceptible de le devenir, ou encore si vous allaitez, vous devriez éviter de consommer du poisson ayant une teneur élevée en mercure, ou en manger rarement. Les fœtus et les bébés exposés à des concentrations élevées de mercure peuvent développer des problèmes d'apprentissage et de langage et avoir de la difficulté à apprendre à marcher.

Puis-je manger du poisson en toute sécurité?

Si vous êtes enceinte ou susceptible de le devenir, ou encore si vous allaitez, vous pouvez quand même profiter des bienfaits du poisson en faisant des choix minutieux et **variés**. Vous pouvez aussi donner du poisson à vos enfants, à condition d'éviter, ou de manger rarement, les espèces ayant une teneur élevée en mercure. Utilisez ce guide pour vous aider, ainsi que votre famille, dans votre consommation de poisson.

Qu'en est-il du thon en conserve?

Il existe différents types de thon en conserve. Lisez les étiquettes et optez pour du thon à chair pâle, car il contient peu de mercure. Consommez du thon blanc ou albacore (germon) moins souvent.

Qu'en est-il du saumon?

Le saumon est riche en acides gras oméga-3 et contient peu de mercure. Il y a toutefois quelques considérations :

- On trouve de faibles concentrations d'autres polluants, comme les biphényles polychlorés ou BPC, dans le gras du saumon d'élevage
- Le saumon d'élevage peut transmettre des maladies et parasites au saumon sauvage des environs
- Les pressions exercées sur les stocks de poisson utilisés pour nourrir le saumon d'élevage

Santé Canada recommande de consommer au moins deux portions du *Guide alimentaire* de poisson riche en acides gras oméga-3 et contenant peu de mercure à chaque semaine. Consultez le guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, à www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.

Le saumon sauvage contient moins de BPC et pose moins de préoccupations sur le plan écologique que le saumon d'élevage. La majorité du saumon en conserve est sauvage. Pour réduire la concentration de polluants dans le saumon, retirez-en le gras et la peau avant la cuisson. Utilisez un gril, une rôtissoire ou le barbecue pour laisser le gras s'égoutter.

Qu'en est-il du poisson cru?

Santé Canada recommande aux femmes enceintes d'éviter de manger du poisson ou des fruits de mer crus, car ils peuvent contenir des bactéries à l'origine de maladies graves.

Je suis enceinte et je ne mange pas de poisson. Devrais-je prendre des suppléments d'huile de poisson riche en oméga-3?

On ne connaît pas la quantité à prendre pour contribuer au développement du fœtus. Si vous optez pour des suppléments, lisez attentivement leur étiquette. Choisissez ceux dont on a testé la concentration en contaminants. On peut aussi opter pour des suppléments tirés de plantes marines. L'huile de foie de poisson a une teneur élevée en vitamine A, ce qui pourrait causer des anomalies congénitales.

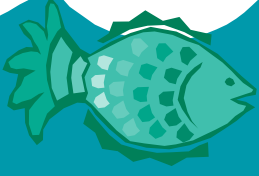
Puis-je manger du poisson gibier?

Le poisson gibier est pêché dans les rivières et lacs locaux. La consommation de certains de ces poissons n'est peut-être pas sûre. Si vous en mangez, procurez-vous gratuitement le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario*, à www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index-fr.htm ou au 1-800-820-2716.

Quels sont les effets de la consommation de poisson sur l'environnement?

Une mauvaise gestion des pêches peut causer des dommages aux habitats, nuire à la faune aquatique et entraîner une surpêche. Pour de plus amples renseignements sur les choix de poisson respectueux de l'environnement, rendez-vous à www.seachoice.org (en anglais seulement)





Consommez une variété de poisson

* = Les portions du *Guide alimentaire canadien* peuvent différer des portions comprises dans un repas. Pour le poisson, une portion du *Guide alimentaire canadien* correspond à 75 grammes ou 2,5 onces, soit environ une demi-tasse.

★ = Poisson ayant une teneur élevée en acides gras oméga-3 (bons pour votre cœur)

Consommation quotidienne sûre (très faible concentration de mercure)

- Enfants : 1 portion* par **jour**
- Femmes enceintes, susceptibles de le devenir ou qui allaitent et adolescentes : 2 portions* par **jour**
- Hommes, adolescents et femmes de 50 ans et plus : Nombre de portions illimitées*

- | | |
|---|---|
| • Aileron argenté | • Oursin vert |
| • Capelan | • Pangasius (poisson-chat du Mékong) |
| • Chanos (poisson-lait) | • Pieuvre |
| • Goberge | ★ Saumon (kéta, coho, rose, sauvage du Pacifique) |
| • Huîtres | ★ Saumon en conserve |
| • Kamaboko (galettes de poisson, poisson maigre transformé) | • Tilapia |

Consommation fréquente sûre (faible concentration de mercure)

- Enfants : 2 portions* par **semaine**
- Femmes enceintes, susceptibles de le devenir ou qui allaitent et adolescentes : 4 portions* par **semaine**
- Hommes, adolescents et femmes de 50 ans et plus : Nombre de portions illimitées*

- | | |
|--|---|
| ★ Anchois (frais et surgelés) | ★ Omble chevalier/omble arctique |
| • Calmar | • Palourde/mye/coque |
| • Carpe de roseau/amour blanc | • Pétoncles |
| • Concombre de mer/holothurie/bêche-de-mer | • Plie |
| • Crevettes | • Queue à tache noire |
| • Ditrème rosé | ★ Sardine |
| • Éperlan et éperlan de lac | ★ Saumon (de l'Atlantique et d'élevage) |
| ★ Harengs | ★ Saumon (quinnat, sockeye/rouge et arc-en-ciel) |
| ★ Maquereau | • Sole et plie de Californie (Dover, Perrale) |
| • Morue de l'Atlantique | • Thon (pâle en conserve (listao, mignon et à nageoire jaune) |
| • Moules (bleues) | ★ Truite (arc-enciel) |

Consommation occasionnelle sûre (concentration moyenne de mercure)

- Enfants : De 1 à 2 portions* par **mois**
- Femmes enceintes, susceptibles de le devenir ou qui allaitent et adolescentes : De 2 à 4 portions* par **mois**
- Hommes, adolescents et femmes de 50 ans et plus : 4 portions* par **semaine**

- | | |
|--|--|
| • Brochet | • Perche |
| • Castagnole noire | • Poisson-chat/barbotte/barbue de rivière |
| • Dame de thon (listao, rouge et à nageoire jaune) | • Raie |
| • Flétan | • Sébaste |
| • Grande corégone | • Thazard (rayé et royal) |
| • Mahi-mahi/coryphène | • Thon blanc en conserve (albacore/germon) |
| • Merlan | ★ Truite (touladi, espèces variées) |
| • Mérow | ★ Vivaneaux (espèces variées) |
| • Morue charbonnière/morue noire | |

Consommation rare ou à éviter (concentration élevée de mercure)

- Enfants : Moins de 1 portion* par **mois**
- Femmes enceintes, susceptibles de le devenir ou qui allaitent et adolescentes : Moins de 1 portion* par **mois**
- Hommes, adolescents et femmes de 50 ans et plus : Maximum de 1 portion* par **semaine**

- | | |
|--|--|
| • Achigan de mer/doré de mer/tile | • Espadon |
| • Bar commun | • Darne de thon (espèces variées, thon obèse/thon ventru) |
| • Barracuda | • Hoplostète orange |
| ☞ Buffalo | • Requin |
| • Makaïre/marlin | |
| ☞ Doré (doré noir, doré jaune, sandre) | ☞ = Faible concentration de mercure, mais forte concentration en BPC |
| ★ Escolar (escolier) | |