

Le poisson est-il bon pour moi?

Oui. Le poisson est une excellente source de protéines et de nombreux autres nutriments. Le poisson contient les acides gras oméga-3 ADH et AEP.

L'ADH contribue au développement du cerveau, des yeux et des nerfs du fœtus et de l'enfant. Les femmes enceintes, qui allaitent ou en âge de procréer devraient consommer du poisson pour combler leurs besoins en ADH. L'AEP est un acide gras oméga-3 qui contribue à la prévention des maladies cardiaques.

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

Oui. Le poisson peut contenir du mercure. Les gros poissons qui vivent longtemps et qui mangent d'autres poissons ont la plus haute concentration de mercure, car celui-ci s'accumule dans leurs tissus. Lorsque nous consommons ces poissons, le mercure s'accumule dans notre corps.

Si vous êtes enceinte, que si vous allaitez ou que si vous êtes en âge de procréer, vous devriez éviter de manger du poisson à concentration élevée de mercure ou n'en consommer que rarement. Les fœtus et les nourrissons exposés à une forte concentration de mercure risquent d'avoir des difficultés d'apprentissage, du langage et de la marche.

Puis-je consommer du poisson en toute sécurité?

Si vous êtes enceinte, que si vous allaitez ou que si vous êtes en âge de procréer, vous pouvez quand même profiter des bienfaits du poisson si vous le choisissez avec soin et **en consommez une variété de poissons**. Vous pouvez également donner du poisson à vos enfants à condition d'éviter d'offrir ou de n'offrir que rarement les poissons à concentration élevée de mercure. Servez-vous du guide suivant pour choisir les poissons que vous et votre famille pouvez consommer.



Puis-je consommer du poisson gibier?

Le poisson gibier est celui qui est pêché dans les lacs et les rivières. La consommation de certains de ces poissons pourrait présenter des risques. Si vous en consommez, vérifiez le Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario à www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index-fr.htm ou composez le 1 800 820-2716 pour en obtenir un exemplaire gratuit

Quel est l'impact de la consommation de poisson sur l'environnement?

Le Bureau de santé publique de Toronto appuie la production alimentaire durable. La mauvaise gestion des pêches peut endommager l'habitat, menacer d'autres espèces aquatiques et entraîner la pêche excessive. Pour obtenir plus de renseignements sur les choix écologiques en matière de consommation de poisson, consultez le site www.seachoice.org.

PH0812JM378

Santé Canada recommande de consommer chaque semaine au moins deux portions du Guide alimentaire canadien de poisson à teneur élevée en acides gras oméga-3 et à faible concentration de mercure. Consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* à www.guidealimentaire.ca.



Un guide pour l'achat de poisson pour les femmes, les enfants et les familles



416.338.7600
toronto.ca/health

 TORONTO
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

 TORONTO
Public Health

Peut être consommé tous les jours (très faible concentration de mercure)

Poisson-chat du Mékong	Chanos	♥ Saumon (kéta, coho, rose, sauvage du Pacifique)
Capelan	Pieuvre	Oursin
Kamaboko (simili-fruits de mer - galette de poisson, poisson blanc transformé)	Huîtres	Aileron argenté
	Goberge	Tilapia
	♥ Saumon (en conserve)	

Peut être consommé souvent (faible concentration de mercure)

♥ Anchois (frais/congelé)	Moules bleues	Mené
♥ Omble chevalier	Pagre	Éperlan (Atlantique, de lac)
♥ Maquereau bleu	♥ Saumon (quinnat, rouge, arc-en-ciel)	Sole (plie de Californie)
Palourdes	♥ Sardines	Calmar
Carpe de roseau	Holothurie (concombre de mer)	♥ Truite (arc-en-ciel)
♥ Hareng		Thon pâle, en conserve

! Non écologique

Morue de l'Atlantique	Aiglefin	Pétoncles
Flet	♥ Saumon (de l'Atlantique, d'élevage)	Crevettes

Peut être consommé occasionnellement (concentration moyenne de mercure)

Castagnoline noire	Vivaneau (diverses espèces)
Poisson-chat	♥ Truite (touladi, espèces variées)
Flétan	Steak de thon (listao, à nagoires jaunes)
Grand brochet	Thon blanc, en conserve (Albacore)
♥ Thazard (tacheté ou royal)	Merlu blanc
Corégone de lac	
Mahi Mahi (coryphène)	
Perche	
Sébaste	
Morue charbonnière	
Raie	

! Non écologique

Flétan de l'Atlantique	Mérrou
Steak de thon rouge	Vivaneau rougez

À éviter ou à consommer rarement (concentration élevée de mercure)

Barracuda
⊖ Buffalo
♥ Escolier
Makaire (marlin)
⊖ Doré jaune (brochet, doré noir, doré jaune, sandre)
Tile
Steak de thon (espèces variées, thon obèse)

! Non écologique

Hoplostète orange	Requin
Bar commun	Espadon

Symboles

- * = La taille d'une portion peut ne pas être la même que la portion ordinairement consommée à un repas. Une portion du *Guide alimentaire canadien* est équivalente à 75 g ou 2,5 onces, soit environ une demi-tasse.
- ♥ = Teneur élevée en acides gras oméga-3 (bon pour le cœur)
- ! = Poisson qui pourrait avoir été attrapé ou élevé de façon non écologique (www.seachoice.org)
- ⊖ = Faible concentration de mercure mais teneur élevée en BPC

Membre de la famille	Très faible concentration de mercure	Faible concentration de mercure	Concentration moyenne de mercure	Concentration élevée de mercure
Enfants	1 portion* par jour	2 portions* par semaine	1-2 portions* par mois	Moins d'une portion* par mois
Femmes enceintes, qui allaitent ou en âge de procréer, adolescentes	2 portions* par jour	4 portions* par semaine	2-4 portions* par mois	Moins d'une portion* par mois
Hommes, adolescents et femmes de 50 ans et plus	Nombre illimité de portions*	Nombre illimité de portions*	4 portions* par semaine	Pas plus d'une portion* par semaine