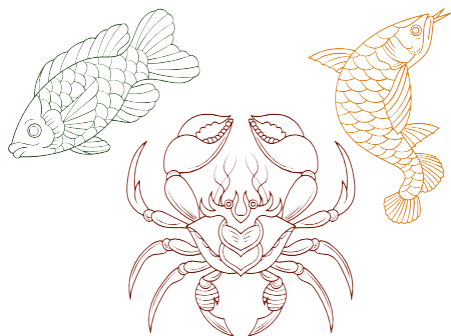




Pour de plus amples informations,
contactez le Département des
services environnementaux du
New Hampshire au

(603)·271-1370



29 Hazen Drive – PO Box 95
Concord, NH 03301

(603)·271-1370
www.des.nh.gov



Le mercure et la consommation de poisson

NEW HAMPSHIRE
DEPARTMENT OF
ENVIRONMENTAL
SERVICES

Les bienfaits du poisson pour la santé

De nombreux experts de la santé recommandent de manger du poisson pendant la grossesse.

Une alimentation équilibrée comprenant une variété de poissons et de crustacés peut contribuer à la santé cardiaque et au bon développement des enfants. Le poisson est une excellente source de protéines, de vitamines D et B12, de fer, de minéraux et d'acides gras oméga-3, un nutriment essentiel au développement du cerveau.

Quelle quantité de poisson peut-on consommer sans danger ?

Pour la plupart des gens, le risque de mercure lié à la consommation de poisson et de crustacés n'est pas un problème de santé, mais il faut généralement éviter les aliments présentant des teneurs élevées en mercure. Ceci est particulièrement important pour les populations vulnérables telles que les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les jeunes enfants. La recommandation hebdomadaire de consommation de poisson et de crustacés est de 226 à 340 g de divers produits de la mer par semaine, provenant de choix à faible teneur en mercure.

Pour de plus amples informations sur le mercure, cliquez sur le lien suivant:

<https://tinyurl.com/4hjubz32>



MEILLEURS CHOIX

2 À 3 PORTIONS PAR SEMAINE

Poisson-chat, cabillaud, flet, aiglefin, hareng, thon pâle (en conserve), lieu jaune, sole, saumon, tilapia, truite, crustacés (huîtres, crevettes, crabe, palourdes, coquilles Saint-Jacques, homard)

BONS CHOIX

1 PORTION PAR SEMAINE

Tassergal, bar du Chili, flétan, mahi-mahi, baudroie, sébaste, truite de mer, vivaneau, maquereau espagnol, bar rayé, thon (albacore)

CHOIX À ÉVITER

TENEURS EN MERCURE LES PLUS ÉLEVÉES

Maquereau roi, marlin, hoplostète orange, requin, espadon, Tile (Golfe du Mexique), Thon (obèse)

Pour de plus amples informations sur la consommation de poisson, cliquez sur le lien suivant :

<https://tinyurl.com/88nwp7jj>



Dois-je m'inquiéter de la présence de mercure dans le poisson que je consomme ?

Presque tous les poissons contiennent des traces de contaminants, comme le mercure. Toutefois, il existe de nombreuses options sûres pour la consommation de poisson. Les risques potentiels liés à la présence de mercure dans le poisson dépendent de la quantité et du type de poisson consommé.

Dois-je m'inquiéter de la présence d'autres contaminants dans mon poisson ?

L'État du New Hampshire met tout en œuvre pour garantir que tous les poissons achetés dans les magasins et pêchés dans les eaux du New Hampshire sont aussi sûrs que possible. Pour obtenir des informations actualisées sur les risques pour la santé, consultez le site www.des.nh.gov.

Taille des portions

1 portion = 113 g

2 à 3 portions par semaine de la liste des « Meilleurs choix » (OU 1 portion de la liste des « Bons choix »).

Pour en savoir plus sur le poisson pêché localement,

cliquez sur le lien suivant :

<https://tinyurl.com/4au4u36u>

