



Fiche de renseignements

LE MERCURE ET LA CONSOMMATION DE POISSON

Le poisson est une excellente source de protéines de haute qualité et il renferme peu de graisses saturées, ce qui en fait un aliment santé par excellence. Cependant, certains types de poisson devraient être consommés avec modération, car les quantités de mercure qu'ils renferment dépassent parfois les normes canadiennes. Santé Canada conseille donc de limiter à un repas par semaine la consommation d'espadon, de requin ou de thon frais et congelé. Dans le cas des jeunes enfants et des femmes en âge de procréer, la limite recommandée pour l'espadon, le requin ou le thon frais et congelé est d'un repas par mois. À noter que cette restriction ne s'applique pas au thon en conserve.

Qu'est-ce que le mercure?

Le mercure est un élément naturellement présent dans le sol et les roches, ainsi que dans les lacs, les cours d'eau et les océans. Au mercure provenant de ces sources naturelles s'ajoute le mercure rejeté dans l'environnement par les activités humaines, comme la transformation des pâtes et papiers, l'exploitation minière et la combustion des déchets et des combustibles fossiles.

Nous absorbons de petites quantités de mercure provenant de notre environnement immédiat par diverses voies, aussi bien naturelles qu'artificielles. Il y en a par exemple dans les amalgames dentaires, les polluants de l'air et de l'eau, et des traces dans les aliments. Parmi les divers aliments que nous consommons, c'est le poisson qui est habituellement la plus importante source de mercure.

On sait depuis longtemps que l'absorption de grandes quantités de mercure peut endommager le système nerveux de l'homme et des animaux. Sous la forme de traces, cependant, ses effets sont moins bien connus. Des études à long terme sont en cours pour déterminer les effets de faibles teneurs en mercure, surtout chez les jeunes enfants.

Le mercure dans le poisson

Le mercure existe sous deux formes différentes, la forme organique et la forme inorganique. Dans le milieu aquatique, le mercure se retrouve le plus souvent sous la forme de méthylmercure, soit la forme organique, qui se lie étroitement aux protéines des tissus du poisson. La plupart des poissons contiennent des traces de méthylmercure. La quantité de mercure que l'on retrouve chez un poisson varie en fonction de la teneur en mercure du milieu aquatique et de la place du poisson dans la chaîne alimentaire. Le mercure a tendance à s'accumuler dans la chaîne alimentaire, de sorte que les poissons prédateurs en renferment habituellement des quantités plus élevées que les espèces non prédatrices qui occupent les niveaux inférieurs de la chaîne.

La norme établie par Santé Canada pour la teneur totale en mercure des poissons commerciaux de mer et d'eau douce est de 0,5 partie par million (ppm). Cette norme remonte aux années 1970, mais une évaluation récente indique qu'elle est toujours pertinente pour protéger la santé de la population canadienne contre les effets toxiques du méthylmercure. La norme canadienne est plus sévère que la norme établie par de nombreux autres pays, par exemple les États-Unis où elle est (pour le seul méthylmercure) de 1,0 ppm.

Le rôle de l'ACIA

L'ACIA effectue régulièrement des analyses des poissons, coquillages et crustacés vendus dans le commerce pour vérifier s'ils satisfont à la norme canadienne relative au mercure et pour établir des concentrations de base pour une espèce donnée dans un milieu aquatique donné. Les analyses en laboratoire de poissons de mer consommés au Canada révèlent toujours des teneurs moyennes en mercure bien inférieures à la limite de 0,5 ppm, à l'exception de l'espadon, du requin et du thon frais et congelé (le thon en conserve n'étant pas visé). Étant donné que les valeurs pour la majorité des espèces marines sont bien au-dessous de la limite, on peut consommer sans restriction les espèces les plus courantes, comme le saumon, la morue, la goberge, la plie, les crevettes, les moules, les pétoncles et le thon en conserve.

L'ACIA continue de mesurer régulièrement la teneur en mercure des espèces de poisson, tant les espèces exemptées que les espèces non exemptées.

Espèces exemptées et limites de consommation

Certaines espèces de poisson vendues au Canada, par exemple le requin, l'espadon et le thon (frais et congelé), présentent des teneurs en mercure supérieures à la norme de 0,5 ppm, mais comme cette teneur ne dépasse généralement pas 1,5 ppm, on peut en consommer à l'occasion. Par conséquent, ces espèces (à l'exclusion du thon en conserve) sont exemptées de la norme de 0,5 ppm et, dans leur cas, une autre stratégie de gestion du risque est utilisée, soit la publication d'avis recommandant des restrictions de consommation appropriées (quantité et fréquence de consommation). Ainsi, ces espèces prisées peuvent encore figurer à l'occasion sur le menu des consommateurs.

Les consommateurs peuvent toujours profiter de la valeur nutritionnelle du poisson, mais ils devraient, conformément aux avis émis par Santé Canada, limiter leur consommation de façon à éviter d'être exposés à des concentrations dangereuses de mercure. On devrait ainsi limiter la consommation de requin, d'espadon et de thon frais et congelé à un repas par semaine. Dans le cas des jeunes enfants et des femmes en âge de procréer, la limite recommandée pour ces espèces est d'un repas par mois.

Il est important de se rappeler que l'exemption mentionnée plus haut ne s'applique pas au thon en conserve. Les espèces utilisées dans le thon en conserve sont en général plus petites que celles commercialisées sous forme de thon frais et congelé; par conséquent, la teneur en mercure du thon en conserve est habituellement inférieure à celle du thon frais ou congelé.

Poissons d'eau douce

Les concentrations de mercure dans les poissons d'eau douce varient selon le lac ou le cours d'eau dans lequel ils sont pêchés et, comme dans le cas des espèces marines, les prédateurs ont tendance à présenter des valeurs plus élevées que les espèces non prédatrices. Toutes les zones de pêche commerciale en eau douce sont échantillonnées; lorsque les teneurs en mercure sont élevées, on les ferme à la pêche commerciale ou bien l'on impose des restrictions quant à la capture et à la commercialisation de certaines espèces.

Pour ce qui est de la pêche sportive, il incombe normalement aux gouvernements provinciaux de surveiller les teneurs en mercure, ainsi que de fixer et de faire connaître les normes et directives visant la consommation. Pour avoir plus d'information sur la salubrité des espèces d'eau douce qui font l'objet d'une pêche sportive, il faut donc s'adresser aux instances provinciales.

P0083F-02

Mai 2002