

LE MERCURE DANS LE POISSON – FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

1. Qu'est-ce que le mercure?

Le mercure est un métal d'origine naturelle que l'on trouve dans le sol et le substrat rocheux du Nouveau-Brunswick. Il peut être introduit dans l'environnement par la décomposition des roches et des sols et par l'activité volcanique. Le mercure peut également pénétrer dans les ruisseaux, les rivières et les océans par l'intermédiaire des eaux de pluie ou de la fonte des neiges qui transportent la terre et les roches des surfaces terrestres vers les plans d'eau.

2. Quelles activités humaines peuvent introduire du mercure dans l'environnement?

Les activités humaines telles que la combustion du charbon et d'autres combustibles fossiles, certains processus industriels, les activités minières et diverses activités de gestion des déchets peuvent introduire du mercure dans l'environnement.

3. Comment certains poissons peuvent-ils développer des niveaux élevés de mercure?

Le mercure est un métal dont on sait qu'il s'accumule lentement dans les poissons au fil du temps. Les poissons ingèrent du mercure lorsqu'ils l'absorbent dans l'eau environnante et lorsqu'ils mangent d'autres poissons. Les gros poissons sont plus susceptibles d'absorber plus de mercure, car ils mangent des poissons plus petits.

4. Comment sommes-nous exposés au mercure contenu dans le poisson?

Tout le monde est exposé à un certain niveau de mercure dans l'air, l'eau et les aliments. Lorsque nous mangeons du poisson qui contient du mercure, notre corps absorbe le mercure. L'absorption de niveaux élevés de mercure peut être dangereuse. La quantité de mercure que vous absorbez et la durée de cette absorption ont une incidence sur les effets que le mercure peut avoir sur votre santé.

5. Certaines personnes sont-elles plus à risque en cas d'exposition au mercure?

Oui, les femmes enceintes ou susceptibles de l'être, les femmes qui allaitent, les nourrissons et les enfants sont les plus à risque en cas d'exposition au mercure. Des recommandations précises sur les limites de consommation pour ces personnes se trouvent dans la rubrique « Population à risque » des directives intitulées Seuils de consommations.

6. Dois-je arrêter de manger du poisson?

Non. En choisissant en connaissance de cause les types de poissons que vous consommez et la fréquence à laquelle vous les consommez, vous pouvez limiter votre exposition au mercure présent dans le poisson sans vous priver des bienfaits pour la santé que procure la consommation de cet aliment.

7. Qu'est-ce qui est considéré comme une portion de poisson selon les directives?

Une portion de poisson est définie comme suit :

- 75 g ou 2½ oz de poisson cuit; OU
- 125 ml ou ½ tasse de poisson cuit; OU
- une portion de poisson cuit de la taille de la paume de la main du consommateur.

8. Quelles sont les limites de consommation pour la population générale?

- Poissons dont la teneur en mercure est inférieure à 0,5 mg/kg (partie par million [ppm]) de mercure : 8 portions par mois
- Poissons dont la teneur en mercure se situe entre 0,5 et 1,0 mg/kg (ppm) : 4 portions par mois
- Poissons dont la teneur en mercure se situe entre 1,0 et 1,5 mg/kg (ppm) : 2 portions par mois
- Poissons dont la teneur en mercure est supérieure à 1,5 mg/kg (ppm) : À éviter

9. Quelles sont les limites de consommation pour la population à risque?

- Poissons dont la teneur en mercure est inférieure à 0,5 mg/kg (ppm) de mercure : 1 portion par mois
- Poissons dont la teneur en mercure est supérieure à 0,5 mg/kg (ppm) : À éviter

10. Pourquoi y a-t-il des limites de consommation pour certains poissons, mais pas pour d'autres?

Les poissons qui mangent des poissons plus petits accumulent le mercure au fil du temps et sont plus susceptibles de le retenir. Les poissons plus petits qui se nourrissent principalement d'insectes et de plantes sont moins susceptibles de présenter des concentrations élevées de mercure.

En l'absence de limites de consommation pour un poisson particulier, soit ce type de poisson n'a pas été contrôlé pour le mercure, soit les niveaux pour ce type de poisson se sont avérés être inférieurs à ceux qui représentent un risque pour la consommation humaine.