

Seuils de consommation – Poisson et mercure

Le poisson procure de nombreux nutriments et sa consommation régulière présente des avantages pour la santé. Toutefois, il est important de savoir que le mercure est présent en quantités variables dans différents types de poissons. Le mercure est présent naturellement dans l'environnement et l'activité humaine peut augmenter la quantité de mercure dans le sol et l'eau. Votre corps absorbe le mercure qui se trouve dans le poisson que vous mangez. L'exposition à des niveaux élevés de mercure peut être dangereuse pour la santé.

Les directives suivantes s'appliquent au choix et à la consommation des poissons pêchés dans les lacs et les rivières du Nouveau-Brunswick. Cela comprend la consommation d'ombles de fontaine, de touladis, de ouananiches, d'achigans à petite bouche, de bars rayés, de barbottes, de lottes, de maskinongés, de perches et de brochets :

| Espèce : | Longueur du poisson (mesurée du bout du museau à la fourche de la nageoire caudale) | Population générale de plus de 12 ans | Population à risque (voir la définition ci-dessous) |
|---|---|---------------------------------------|---|
| Ombre de fontaine | Moins de 25 cm | 8 portions par mois | 1 portion par mois |
| | Plus de 25 cm | 4 portions par mois | Éviter |
| Bar rayé (Miramichi, Sud-Est de la province, Chaleur et ZPR du Restigouche) | Moins de 65 cm | 8 portions par mois | 1 portion par mois |
| | Plus de 65 cm | 4 portions par mois | Éviter |
| Bar rayé (Bas-Saint-Jean, intérieur de la baie de Fundy et ZPR du Sud-ouest) | Moins de 75 cm | 4 portions par mois | Éviter |
| | Entre 75 cm et 100 cm | 2 portions par mois | Éviter |
| | Plus de 100 cm | Éviter | Éviter |
| Touladi, ouananiche, achigan à petite bouche, barbotte, lotte, maskinongé, perchaude, baret et brochet | N'importe quelle longueur | 2 portions par mois | Éviter |
| 1 portion <ul style="list-style-type: none"> 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. | | | |
| Population à risque – Les femmes enceintes ou susceptibles de l'être, les femmes qui allaitent, les nourrissons et les enfants jusqu'à 11 ans. | | | |
| ZPR – Zones de pêche récréative | | | |

Remarque : Ce tableau peut présenter des recommandations pour certaines espèces ou longueurs de poissons qu'il n'est pas légal de posséder dans certains plans d'eau ou durant certaines périodes. Veuillez consulter le dernier [Guide de la pêche au Nouveau-Brunswick](#) pour connaître le nombre de poissons autorisés et leur longueur.

Un repas occasionnel qui dépasse les recommandations ne devrait pas avoir d'effets négatifs sur la santé. Cet avis s'applique uniquement aux poissons sauvages capturés dans les lacs et les rivières de la province.

Pour des renseignements sur les consignes de consommation relatives à d'autres poissons, voir les recommandations de [Santé Canada](#).