

# Avis sur la consommation de poisson

## Renseignements pour les femmes enceintes et les parents

Le poisson et d'autres aliments riches en protéines contiennent des nutriments qui peuvent contribuer à la croissance et au développement de votre enfant.

Pour les femmes en âge de fécondité (environ 16-49 ans), en particulier les femmes enceintes et allaitantes, et pour les parents et gardiens de jeunes enfants.

- *Consommez par semaine 2 à 3 portions de poissons de la liste des « Meilleurs choix » OU 1 portion de la liste « Bons choix ».*
- *Consommez une variété de poissons.*
- *Servir 1 à 2 portions de poisson par semaine aux enfants à partir de 2 ans.*
- *Si vous consommez du poisson pêché par votre famille ou vos amis, consultez les avis sur le poisson. S'il n'y a pas d'avis, ne consommez qu'une seule portion et aucun autre poisson au cours de la semaine concernée.\**

## Utilisez ce tableau!

Vous pouvez utiliser ce tableau pour vous aider à choisir quel poisson à consommer, et à quelle fréquence le consommer, en fonction de leurs concentrations de mercure. Les « Meilleurs choix » ont des concentrations en mercure plus basses que les autres types de poisson.

### Qu'est-ce qu'une portion?

Pour le savoir, utilisez la paume de votre main!



Pour un adulte  
4 onces (113 g)



Pour les enfants  
de 4 à 7 ans  
2 onces (56 g)

## Meilleurs choix Consommez 2 à 3 portions par semaine

|  |  |  |
|--|--|--|
| Alose (Shad)   | Huitre (Oyster)  | Poisson-chat (Catfish)   |
| Anchois (Anchovy)  | Langouste (Crawfish)                                       | Raie (Skate)   |
| Bar noir (Black sea bass)  | Maquereau commun (Atlantic mackerel)                       | Sardine  |
| Brochet (Pickerel)   | Maquereau espagnol pacifique (Pacific chub mackerel)       | Saumon (Salmon)  |
| Calmar (Squid)   | Merlan (Whiting)   | Sole   |
| Carrelet (Plaice)  | Merluche (Hake)  | Tambour brésilien (Atlantic croaker)   |
| Corégone (Whitefish)   | Morue (Cod)  | Thon, pâle en conserve (y compris la bonite) (Canned light tuna (includes skipjack)) |
| Crabe (Crab)   | Morue charbonnière (Butterfish)                            | Tilapia  |
| Crevette (Shrimp)  | Mulet (Mullet)   | Truite d'eau douce (Freshwater trout)  |
| Églefin (Haddock)  | Mye (Clam)   |  |
| Éperlan (Smelt)  | Perche d'eau douce et de mer (Perch, freshwater and ocean) |  |
| Flet (Flounder)  | Pétoncle (Scallop)   |  |
| Goberge (Pollock)  |  |  |
| Hareng (Herring)   |  |  |
| Homard américain et homard épineux (Lobster, American and spiny) |  |  |

OU

## Bons choix CONSOMMEZ 1 PORTION PAR SEMAINE

|  |   |  |
|--|---|--|
| Acoupa / Truite de mer (Weakfish / Seatrout)                             | Charbonnier (Sablefish)                         | Tassergal (Bluefish)   |
| Bar du Chili / Légine australe (Chilean sea bass / Patagonian toothfish) | Flétan (Halibut)                                | Thon - thon germon / blanc, en conserve, frais / congelé (Albacore tuna / white tuna, canned and fresh/frozen) |
| Bar rayé (mer) (Striped bass (ocean))                                    | Mahi mahi / Coryphène (Mahi mahi / Dolphinfinh) | Thon à nageoires jaunes (Yellowfin tuna)   |
| Baudroie (Monkfish)  | Malachigan (Sheepshead)                         | Tile (Océan atlantique) (Tilefish (Atlantic Ocean))  |
| Buffalo (Buffalofish)  | Maquereau espagnol (Spanish mackerel)           | Vivaneau (Snapper)   |
| Carpe (Carp)   | Mérou (Grouper)                                 |  |
|  | Rascasse (Rockfish)                             |  |
|  | Tambour rayé (White croaker / Pacific croaker)  |  |

## Choix à éviter CONCENTRATIONS EN MERCURE PLUS ÉLEVÉES

|                                   |                                |  |
|-----------------------------------|--------------------------------|--|
| Espadon (Swordfish)               | Marlin                         | Tile (Golfe du Mexique) (Tilefish from Gulf of Mexico) |
| Hoplostète orange (Orange roughy) | Requin (Shark)                 |  |
| Maquereau roi (King mackerel)     | Thon à gros yeux (Bigeye tuna) |  |

\*Certains poissons pêchés par la famille et les amis, comme la carpe, le poisson-chat, la truite et la perche, sont plus probable à disposer des avertissements sur les poissons en raison de leurs concentrations en mercure ou d'autres contaminants. Les avis nationaux vous indiqueront à quelle fréquence vous pouvez consommer ces poissons en toute sécurité.

[www.FDA.gov/fishadvice](http://www.FDA.gov/fishadvice)

[www.EPA.gov/fishadvice](http://www.EPA.gov/fishadvice)

