

# 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 CONSUMMEZ 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 / Dolphinfin)	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)

