

AVIS SUR LA CONSOMMATION DE POISSON

Pour les femmes qui sont ou pourraient devenir enceintes, les mères qui allaitent et les jeunes enfants

Manger du poisson‡ pendant la grossesse ou l'allaitement est **bénéfique pour la santé.**

Le poisson et les autres aliments riches en protéines contiennent des nutriments qui peuvent aider votre enfant à grandir et à se développer. Dans une alimentation saine, la consommation de poisson peut également avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et réduire le risque d'obésité.



Valeur nutritionnelle du poisson

Le [Dietary Guidelines for Americans 2015-2020](#) préconisent:


- Au moins 200 grammes d'aliments issus de la mer (moins pour les jeunes enfants) par semaine sur la base d'un régime de 2000 calories
- Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent consommer 200 et 340 grammes de divers produits issus de la mer par semaine, en privilégiant les variétés contenant le moins de mercure.

Le poisson contribue à une [alimentation saine](#) et fournit:

- Des protéines
- Des acides gras enrichis en oméga-3 sains (appelés DHA et EPA)
- Plus de vitamine B12 et de vitamine D que tout autre type d'aliment
- Du fer, qui est important pour les nourrissons, les jeunes enfants et les femmes enceintes ou qui pourraient le devenir
- D'autres minéraux comme le sélénium, le zinc et l'iode.

Choisissez une variété de poisson à faible teneur en mercure. ([Voir le tableau de l'autre côté de la page.](#))

Alors qu'il est important de limiter le mercure dans l'alimentation des femmes enceintes et allaitantes et des jeunes enfants, de nombreux types de poissons sont à la fois nutritifs et ont une faible quantité de mercure.

Ces conseils en accord avec le *Guide alimentaire américain 2015-2020*, élaborées pour les personnes de plus de 2 ans, reflètent les connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition pour améliorer la santé publique. Le *Guide alimentaire américain* se concentrent sur les habitudes alimentaires et les effets des caractéristiques des aliments et des nutriments sur la santé. Pour des conseils sur l'alimentation des enfants de moins de 2 ans, vous pouvez consulter [l'académie américaine de pédiatrie](#) .

Ce **tableau** peut vous aider à choisir quels poissons consommer et à quelle fréquence, en fonction de leur teneur en mercure.

Qu'est-ce qu'une portion? Comme guide, Utilisez la paume de votre main.



Pour un adulte 1 portion = 4 onces (113 g)

Consommez par semaine 2 à 3 portions de poissons de la liste des « Meilleurs choix » (**OU** 1 portion de la liste « Bons choix »).



Pour les enfants, une portion correspond à 1 once (30 grammes) à l'âge de 2 ans et augmente pour atteindre 4 onces (110 grammes) à l'âge de 11 ans.

Si vous consommez du poisson pêché par des membres de votre famille ou des 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 cette semaine-là.*

Meilleurs choix Consommez 2 à 3 portions par semaine

OU

Bons choix CONSOMMEZ 1 PORTION PAR SEMAINE

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

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

www.EPA.gov/fishadvice



Ces conseils en accord avec le *Guide alimentaire américain 2015-2020*, élaborées pour les personnes de plus de 2 ans, reflètent les connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition pour améliorer la santé publique. Le *Guide alimentaire américain* se concentrent sur les habitudes alimentaires et les effets des caractéristiques des aliments et des nutriments sur la santé. Pour des conseils sur l'alimentation des enfants de moins de 2 ans, vous pouvez consulter [l'académie américaine de pédiatrie](#).

† CES CONSEILS DÉSIGNENT COLLECTIVEMENT LES POISSONS, MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS SOUS LE NOM DE « POISSON ». / CONSEILS RÉVISÉS EN JUILLET 2019