



Mercure et consommation de poisson

Risques pour la santé et recommandations

[D'où vient le mercure ?]

■ Origine

- Naturellement présent dans les roches de la croûte terrestre (67^e en abondance).

■ Sources naturelles

- Érosion naturelle des roches et des minéraux
- Incendies de forêt et autres cas de combustion du bois.
- Éruptions volcaniques et sources hydrothermales.

D'où vient le mercure ? (suite)

■ Sources anthropiques

- Combustion de combustibles fossiles (surtout le charbon) : (+ de la moitié du mercure rejeté de sources anthropiques).
- Exploitation minière et fonderies de métaux.
- Incinération de déchets municipaux, de boues d'égout et de déchets hospitaliers.
- Fabrication de soude caustique et de chlore.
- Appareillage électrique (tubes luminescents et fluorescents, lampes à vapeur de mercure).
- Appareils mécaniques (thermomètres, piles électriques).
- Fabrication de produits pharmaceutiques.

Les formes de mercure

■ Mercure élémentaire

- Liquide volatil, brillant de couleur argent, qui devient une vapeur incolore et inodore à la température ambiante.

■ Mercure inorganique

- Mercure élémentaire en combinaison avec d'autres éléments (soufre, chlore ou oxygène) pour créer des sels de mercure.

■ Mercure organique

- Mercure élémentaire en combinaison avec le carbone et l'hydrogène.

Certaines espèces de bactéries et de champignons, de même que des processus naturels, peuvent transformer une forme de mercure en une autre.

Risque associé à la présence de mercure dans l'environnement

- Dégradation lente dans l'environnement.
- S'accumule dans les êtres vivants.
- Toxique.
- Sous forme de vapeur, peut être transporté sur de longues distances, demeurer dans l'atmosphère sur une longue période et prendre facilement d'autres formes.

Pour la population générale, les problèmes de santé sont pour la plupart associés à la forme organique de mercure, appelée méthylmercure.

*Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux*

Québec
Mauricie et
Centre-du-Québec



[Le méthylmercure]

- Transformation biochimique du mercure élémentaire dans le sol ou l'environnement aquatique.
- Très toxique.
- Très biodisponible, s'accumule dans les poissons et les mammifères marins à travers la chaîne alimentaire aquatique.
- Concentrations les plus élevées (poissons piscivores, de plus grande taille et plus vieux).
- Le mercure lessivé du sol près des nouveaux barrages hydroélectriques ou dans toute région inondée constitue la principale source de mercure dans la chaîne alimentaire aquatique en eau douce.

**Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux**

Québec
Mauricie et
Centre-du-Québec



Le méthylmercure : effets sur la santé

- Neurotoxique.
- Peut traverser le placenta et s'accumuler dans le cerveau et d'autres tissus du fœtus.
- Peut être transféré par le lait maternel.
- Affecte le développement de l'enfant (selon la quantité absorbée, peut entraîner une diminution du Q.I., des retards dans la locomotion et le développement du langage, des déficiences intellectuelles, un manque de coordination, la cécité et des convulsions).
- Chez l'adulte, la consommation sur une longue période peut entraîner des changements de personnalité, des tremblements, des troubles de la vision, la surdité, une perte de coordination musculaire, une perte de sensation, des problèmes de mémoire.

*Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux*

Populations susceptibles d'éprouver des problèmes de santé associés au méthylmercure

- Personnes qui consomment régulièrement de grandes quantités de poissons, de mammifères marins et d'animaux sauvages contaminés.
- Foetus et les enfants en développement dont la mère a consommé de grandes quantités de poissons et de mammifères marins contaminés durant sa grossesse.

Consommation de poisson d'eau douce : les bienfaits

- Le poisson est un aliment nutritif, riche en vitamines, minéraux, protéines et en certain type d'acides gras polyinsaturés (oméga-3), qui auraient des effets bénéfiques pour la santé, notamment dans la prévention des maladies cardiovasculaires.
- La plupart des espèces de poissons sont peu ou pas contaminées et peuvent être consommées pratiquement sans restriction. (ex. : grand corégone, omble de fontaine).
- Certaines espèces, principalement les poissons piscivores (ex. : doré, brochet, achigan, maskinongé) sont toujours plus susceptibles à la contamination par le mercure.
- On peut cependant consommer ces espèces, si on observe les fréquences de repas recommandées.

**Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux**

Québec
Mauricie et
Centre-du-Québec



Consommation de poisson d'eau douce : les précautions générales

Pour une consommation fréquente et régulière :

- **Pour la population générale**
 - Consommer les espèces les moins susceptibles d'être contaminées (espèces non piscivores) et, dans une même espèce, les individus de plus petites tailles.

- **Pour les populations à risque** (les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les jeunes enfants)
 - Ne consommer que les espèces de poissons les moins susceptibles d'être contaminées ou celles ne faisant l'objet d'aucune restriction.

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec
Mauricie et
Centre-du-Québec



Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce

- Réalisé conjointement par le ministère de l'Environnement et le ministère de la santé et des services sociaux.
- Recommandations basées sur la teneur limite établie par Santé Canada pour les poissons pêchés à des fins commerciales afin de protéger contre les effets toxiques (0,5 mg/kg).
- Recommandations basées principalement sur les teneurs en mercure mesurées dans les différentes espèces de poissons.

<http://www.menv.gouv.qc.ca/eau/guide/index.htm>

*Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux*

Québec
Mauricie et
Centre-du-Québec



Règles générales de consommation

ESPÈCES	RÈGLES DE CONSOMMATION
<ul style="list-style-type: none">■ Grand corégone■ Omble de fontaine (truite mouchetée)■ Autres truites (sauf le touladi)	Aucune restriction
<ul style="list-style-type: none">■ Barbotte■ Crapet■ Esturgeon■ Lotte■ Meunier■ Perchaude	Un (1) repas* par semaine ou moins
<ul style="list-style-type: none">■ Achigan■ Brochet■ Doré■ Maskinongé■ Touladi (truite grise)	Deux (2) repas* par mois

* Un repas : 230 grammes (8 onces) de poisson frais.

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec
Mauricie et
Centre-du-Québec

