

# La présence de mercure dans le poisson pêché au Yukon

**On peut consommer en toute sécurité le poisson pêché dans les eaux du Yukon et, dans le cadre d'un régime équilibré, celui-ci constitue aussi un aliment sain et nutritif.**

## Bienfaits liés à la consommation du poisson pêché au Yukon

Le poisson constitue une excellente source de protéines, d'acides gras oméga-3 et de vitamines — des éléments essentiels à la santé. Consommer du poisson au moins deux fois par semaine dans le cadre d'un régime équilibré peut contribuer à diminuer les risques de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral et de diabète. Mais la consommation du poisson pêché au Yukon n'apporte pas que des bienfaits sur la santé. Nous connaissons aussi les avantages sociaux, culturels et économiques que procure la pêche. On peut donc affirmer que le poisson pêché au Yukon constitue un choix alimentaire très sain. Cependant, tout comme le poisson que nous achetons dans les épiceries ou les supermarchés, le poisson pêché au Yukon peut contenir des traces ou des quantités minimales de mercure. Il peut ainsi arriver que certaines personnes doivent réduire leur consommation de poisson afin de diminuer les effets nocifs du mercure sur la santé.

## Pourquoi y a-t-il du mercure dans les lacs et les rivières du Yukon?

Le mercure qu'on trouve dans les lacs et les rivières du Yukon provient le plus souvent de sources naturelles comme les volcans, l'érosion et les incendies de forêt. Il est aussi attribuable aux activités industrielles et à l'utilisation de combustibles. Le mercure est d'abord absorbé par les végétaux et les animaux, puis par les humains lorsqu'ils consomment ces derniers. On peut ainsi trouver du mercure dans bon nombre d'aliments que nous mangeons, tant dans les aliments que nous achetons dans les épiceries que dans les viandes, poissons et fruits d'origine sauvage.

## Que savons-nous sur les effets du mercure?

En très faibles concentrations, le mercure n'est pas nocif. Toutefois, il a été démontré qu'une intoxication par ingestion de fortes concentrations de mercure, par exemple dans le cas de déversements industriels, entraînait des dommages au cerveau et aux reins, de même que des conséquences sur le développement des enfants à naître. Ce que l'on connaît moins, ce sont les effets d'une faible exposition de longue durée au mercure. Comme leur cerveau est encore en train de se développer, les enfants de moins de 12 ans sont plus sensibles aux effets du mercure. Des études montrent que l'exposition au mercure peut aussi affecter le système cardiovasculaire et le

système immunitaire. C'est pourquoi la majorité des recommandations en matière de consommation de poisson, comme les lignes directrices proposées par Santé Canada, mettent l'accent sur la prudence et préconisent de réduire notre exposition au mercure ou d'éviter d'y être exposé.

## Quelle est la quantité de mercure contenue dans le poisson pêché au Yukon?

Les concentrations de mercure dans le poisson diffèrent selon l'étendue, l'emplacement et le type du lac où vit le poisson. Elles varient aussi selon l'âge et les habitudes alimentaires de ce dernier. En général, les petits poissons et les poissons qui se nourrissent d'insectes, comme le corégone, contiennent moins de mercure. Les gros poissons et ceux qui se nourrissent d'autres poissons, comme le touladi et la lotte, contiennent généralement des concentrations plus fortes de mercure.

On a effectué des analyses dans un certain nombre de lacs de grande superficie au Yukon pour connaître leurs teneurs en mercure, et il est apparu que la plupart ont des teneurs inférieures à la norme établie par Santé Canada, soit 0,5 partie par million. Toutefois, on a trouvé dans des poissons de certaines espèces et de certaines tailles des concentrations qui se rapprochent de la norme de Santé Canada.



Comité  
des  
contaminants

**Yukon**  
Gouvernement

## Peut-on consommer en toute sécurité du touladi ou de la lotte?

En général, les personnes adultes n'ont pas à limiter leur consommation de touladi ou de lotte. Cependant, pour réduire davantage son exposition au mercure et pour favoriser le maintien des stocks de poissons dans les eaux du Yukon, il est préférable de consommer les touladis ou les lottes dont la taille ne dépasse pas 65 cm (26 pouces).

Les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 12 ans devraient limiter leur consommation **de touladi et de lotte** de grande taille selon les indications suivantes :

- moins de 40 cm  
(ou moins de 2 lb) = aucune limite de consommation;
- de 40 à 60 cm  
(ou de 2 à 6 lb) = limite de 3 à 4 portions par semaine;
- plus de 60 cm  
(ou plus de 6 lb) = limite de 1 à 2 portions par semaine.

Toutes les autres personnes peuvent consommer autant de touladis ou de lottes qu'elles le désirent.

*Les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 12 ans devraient aussi limiter leur consommation d'espadon offert dans le commerce, ainsi que de thon et de requin frais ou surgelé. Ils ne devraient pas en consommer plus d'une fois par mois. Toutes les autres personnes peuvent en manger une fois par semaine.*

## Peut-on consommer en toute sécurité les espèces de poissons autres que le touladi et la lotte?

Toutes les autres espèces de poissons qui sont couramment pêchées, comme l'ombre arctique, le grand corégone, l'inconnu, le meunier, le saumon et le grand brochet, ont une teneur en mercure bien inférieure à la norme. Les femmes qui estiment devoir réduire leur consommation de touladi et de lotte devraient remplacer ces espèces par le saumon, le corégone et l'ombre arctique afin de consommer du poisson en quantité suffisante.

Les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 12 ans :

- devraient consommer, idéalement, deux portions de poisson par semaine;
- devraient limiter leur consommation de certains poissons offerts dans le commerce, comme le thon (voir l'encadré);
- peuvent consommer sans restriction le corégone, le saumon, l'ombre arctique ainsi que la plupart des poissons que l'on trouve dans les eaux du Yukon.

Pour de plus amples renseignements, communiquer avec le biologiste principal de la Section des pêches d'Environnement Yukon, au 867-667-5117, ou avec le coordonnateur du programme de santé animale, au 867-667-5285, ou encore visiter le [www.environmentyukon.gov.yk.ca](http://www.environmentyukon.gov.yk.ca).

## Certains lacs sont-ils plus sûrs que d'autres?

En raison de préoccupations relatives à la présence d'autres contaminants, la plupart des espèces de poissons analysées provenaient des lacs Laberge et Kusawa. En l'absence de données précises concernant les autres lacs, on devrait appliquer les lignes directrices indiquées ci-dessus relativement à la consommation de poisson pêché dans l'ensemble des lacs et rivières du Yukon.

## Comment puis-je réduire mon exposition au mercure présent dans le poisson?

Rappelons-le, la plupart des gens n'ont pas à réduire leur consommation de poisson pêché dans les eaux du Yukon. Toutefois, si vous désirez réduire votre exposition au mercure tout en continuant à manger du poisson, voici quelques conseils pratiques :

- Mangez des poissons plus jeunes et de plus petite taille, qui contiennent généralement des concentrations plus faibles de mercure.
- Réduisez votre consommation de poissons de grande taille, en particulier de touladi et de lotte. Si vous mangez de gros poissons, réduisez la taille des portions. Coupez vos prises en portions et congelez-les séparément pour pouvoir les consommer ultérieurement.

## Qu'en est-il des autres contaminants?

On a déjà trouvé des concentrations préoccupantes de polluants organiques persistants, comme le toxaphène, dans le lac Laberge; c'est pourquoi on avait alors émis un avis sur la consommation du poisson pêché dans ce lac. Cependant, les concentrations de toxaphène ont diminué et celles-ci ne posent plus de risques pour la santé humaine. Nous n'avons pas trouvé de traces d'autres contaminants préoccupants dans les poissons pêchés au Yukon.



Photo : Mark Connor

Un ombre arctique du Yukon dans son milieu naturel.