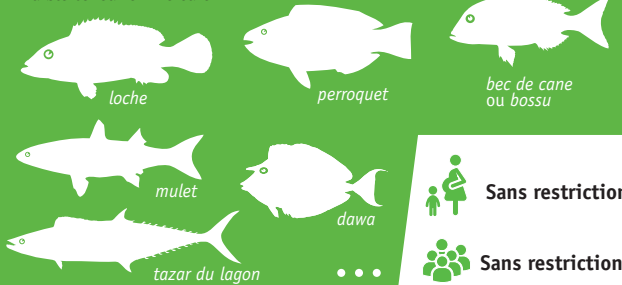


# QUE FAUT-IL FAIRE POUR ÉVITER LES EFFETS DU MÉTHYLMERCURE SUR LA SANTÉ ?

Adapter et varier sa consommation de poissons selon les espèces. Il est donc recommandé de diversifier les espèces de poissons consommées. Voici 3 listes non exhaustives de catégories de poissons.

## POISSONS DU LAGON\*

À faible teneur en mercure



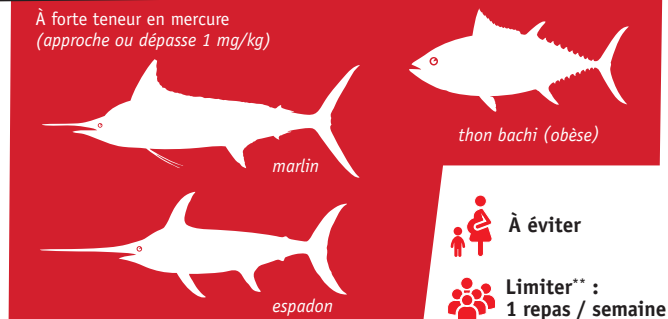
## POISSONS DU LARGE\*

À teneur en mercure non négligeable mais respectant les seuils fixés par la réglementation en vigueur (en moyenne inférieure à 1 mg/kg)



## POISSONS DU LARGE\*

À forte teneur en mercure (approche ou dépasse 1 mg/kg)



## POUR EN SAVOIR PLUS

Le poisson est une des principales sources alimentaires de protéines, de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments et d'oméga 3 (ce sont des acides gras essentiels polyinsaturés qui diminuent le risque de maladies cardiovasculaires et sont nécessaires au développement du cerveau).

### LE POISSON C'EST BON POUR LA SANTÉ

Les intérêts nutritionnels de la consommation de poissons restent très supérieurs aux risques sanitaires encourus par le consommateur.

## SE NOURRIR SANS DANGER

Enfants : 1 portion = 75 g

Adultes (dont femmes enceintes) : 1 portion = 150 g

Pour connaître le nombre maximum recommandé de portions par semaine, suivez le tableau ci-dessous.

|                             | MARLIN, ESPADON        | THON BACHI (OBÈSE) | TAZAR DU LARGE, VIVANEAU, SDD | THON BLANC, THON JAUNE | POISSONS DU LAGON |
|-----------------------------|------------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------|
| ENFANTS 10 à 40 kg          | éviter                 | éviter             | 1 par semaine                 | 1 par semaine          | sans restriction  |
| FEMMES ENCEINTES 50 à 80 kg | éviter                 | éviter             | 1 par semaine                 | 1 par semaine          | sans restriction  |
| AUTRES ADULTES 50 à 90 kg   | moins de 1 par semaine | 1 par semaine      | 2 par semaine                 | 3 par semaine          | sans restriction  |

Seuil OMS pour l'enfant et la femme enceinte :

1,6 microgrammes de méthylmercure par kilo de poids corporel par semaine

Seuil OMS pour les autres adultes :

3,3 microgrammes de méthylmercure par kilo de poids corporel par semaine

### Service de Santé publique

Direction des Affaires Sanitaires et Sociales de la Nouvelle-Calédonie  
Mail : [dass@gouv.nc](mailto:dass@gouv.nc) - Site web : [www.dass.gouv.nc](http://www.dass.gouv.nc)

\*sources silhouettes poissons CPS - \*\*se référer au tableau page suivante

## Recommandations

# CONSOMMATION DE POISSONS ET MERCURE



Population sensible  
femme enceinte,  
enfants



Population générale



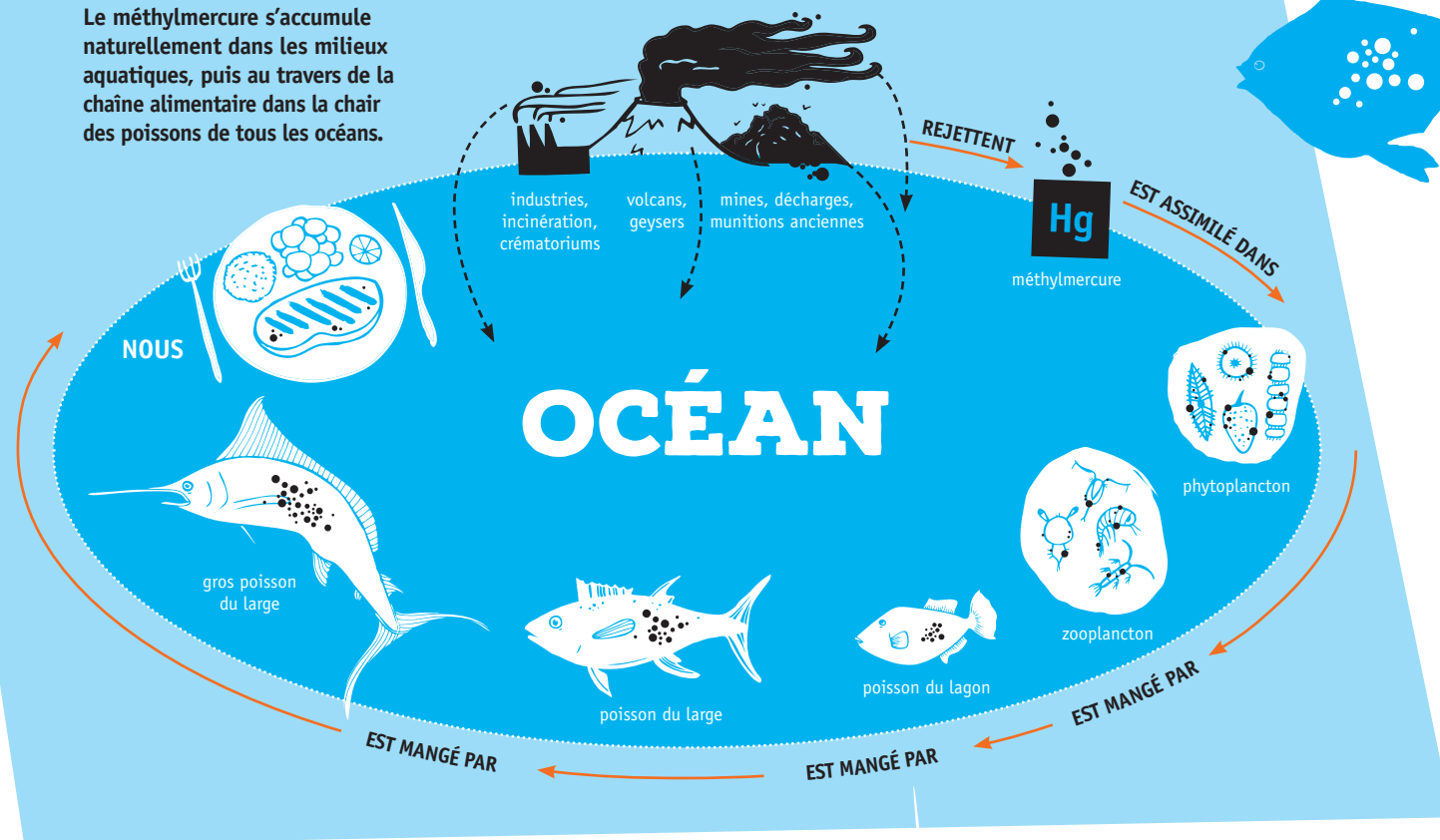
GOUVERNEMENT DE LA  
NOUVELLE-CALÉDONIE

## QU'EST-CE QUE LE MERCURE ?

Le mercure est un métal « lourd », naturellement présent dans l'environnement. Il provient de l'activité volcanique, de l'érosion des roches ou encore de l'activité humaine. Le mercure se transforme en méthylmercure qui est toxique pour l'organisme humain.

## COMMENT LE POISSON EST-IL CONTAMINÉ ?

Le méthylmercure s'accumule naturellement dans les milieux aquatiques, puis au travers de la chaîne alimentaire dans la chair des poissons de tous les océans.



## QUELS SONT LES EFFETS DU MERCURE SUR LA SANTÉ ?

L'exposition au méthylmercure du fœtus au cours de la grossesse et des enfants, même à de petites quantités, constitue un risque pour la santé de l'enfant. Les effets observés sont l'apparition de divers troubles du système nerveux, avec notamment des effets sur :

### LES CAPACITÉS MENTALES

LA MÉMOIRE

LA VISION DANS L'ESPACE

LA MOTRICITÉ FINE

LE LANGAGE

## LES ESPÈCES DE POISSONS LES PLUS CONCERNÉES

Les espèces les plus concernées sont les gros poissons du large en fin de la chaîne alimentaire comme :

LE MARLIN  
L'ESPADON  
LE THON BACHI  
(THON OBÈSE)  
...

LA QUANTITÉ DE MÉTHYLMERCURE DANS LA CHAIR DE POISSON VARIE SELON L'ESPÈCE, L'ÂGE ET LA TAILLE DES POISSONS.

## LES FEMMES ENCEINTES ET LES ENFANTS

Les femmes enceintes et les enfants doivent avoir une alimentation variée, saine et diversifiée en évitant ou limitant la consommation de poissons du large selon les espèces.