

AVIS SUR LA CONSOMMATION DE POISSON

Pour les femmes enceintes ou qui pourraient tomber enceinte, les mamans qui allaitent ou les enfants âgés de 1 à 11 ans

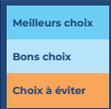
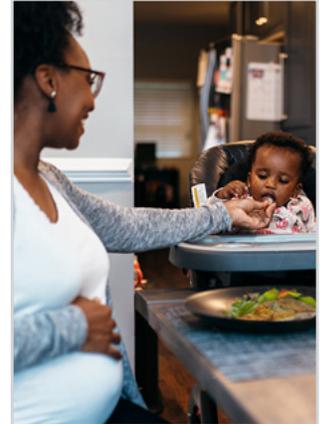


Le poisson‡ contient des nutriments essentiels qui favorisent le développement du cerveau de l'enfant.

Le poisson fait partie d'un [régime alimentaire sain](#) et a un apport nutritionnel essentiel qui favorise le **développement du cerveau de l'enfant** pendant la grossesse, l'allaitement et/ou l'adolescence:

- Des acides gras oméga-3 (appelés DHA et EPA) et oméga-6
- Fer
- Iode (pendant la grossesse)
- Choline

La choline favorise également le développement de la **moelle épinière du bébé**. Le poisson a un apport en fer et en zinc qui renforce le **système immunitaire des enfants**. Le poisson est aussi riche en d'autres nutriments comme les protéines, la vitamine B12, la vitamine D et le sélénium.



Choisissez une variété de poisson à faible teneur en mercure.

Au moment où il est recommandé de limiter la quantité de mercure dans l'alimentation des femmes enceintes ou des femmes qui allaitent et dans celle des enfants, plusieurs types de poisson sont à la fois nutritifs et ont une faible teneur en mercure.

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

Qu'est-ce qu'une portion ? Comme référence, utilisez votre paume de main.



Pendant la grossesse et l'allaitement:
1 portion équivaut à 4 onces

Consommer 2 à 3 portions de la liste des « meilleurs choix » par semaine.
(Ou 1 portion de la liste des « bons choix »).



Pendant l'enfance:

En moyenne, une portion équivaut à environ:

- 1 once entre 1 et 3 ans
- 2 onces entre 4 et 7 ans
- 3 onces entre 8 et 10 ans
- 4 onces à 11 ans

Consommer 2 portions de la liste des « meilleurs choix » par semaine.

Meilleurs choix			Bons choix		
Alose	Hareng	Poisson-chat	Bar du Chili/Légine australe	Flétan	Thon germon/thon blanc, en conserve et frais/congelé
Anchois	Homard américain et langouste	Raie	Bar rayé (mer)	Ictiobus	Thon, Cynoscion regalis
Bar noir	Huître	Sardine	Baudroie	Mahi mahi / coryphène	Truite de mer
Brochet	Maquereau bleu	Saumon	Carpe	Malacanthidae (Océan Atlantique)	Rascasse
Calmar	Maquereau espagnol	Sole	Charbonnier	Maquereau espagnol	Rondeau mouton
Corégone	Merlan	Stromatée à fossettes	Courbine blanche/ Courbine du pacifique	Mérou	Vivaneau
Carrelet	Merluche	Tambour brésilien		Tassergal	
Crabe	Morue	Tilapia			
Crevettes	Mulet	Thon léger en conserve (y compris la bonite)			
Écrevisse	Palourde	Truite d'eau douce			
Églefin	Perche d'eau douce et de mer				
Éperlan	Pétoncle				
Flet					
Goberge					
Choix à éviter Taux de mercure les plus élevés					
Espadon		Malacanthidae (Golfe du Mexique)		Marlin	
Hoplostète orange		Maquereau roi		Requin	
Thon à gros yeux					

Qu'en est-il des poissons fruit de la pêche par la famille ou les amis ? Consultez les [recommandations sur les poissons et les crustacés](#) pour savoir à quelle fréquence vous pouvez les consommer en toute sécurité. En l'absence de recommandation, prenez une seule portion et aucun autre poisson pendant cette semaine. Des poissons pêchés par la famille et les amis, comme les grosses carpes, les poissons-chats, les truites et les perches, sont plus susceptibles de faire l'objet d'avis sur les poissons en raison de la présence de mercure ou d'autres contaminants.



AVIS SUR LA CONSOMMATION DE POISSON

Pour les femmes enceintes ou qui pourraient tomber enceinte, les mamans qui allaitent ou les enfants âgés de 1 à 11 ans



Le « *Dietary Guidelines for Americans* » (Guide alimentaire américain) recommande la consommation du poisson pour un régime alimentaire sain.

Le [Guide alimentaire américain](#) préconise:

- Au moins 8 onces de produits issus de la mer (moins pour les enfants§) par semaine sur la base d'un régime de 2 000 calories.
- Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent consommer entre **8 et 12 onces de divers produits de mer par semaine**, en privilégiant les variétés contenant le **moins de mercure**.



La consommation de poisson peut également avoir d'autres avantages sanitaires.

La consommation de poisson pendant la grossesse est recommandée car des preuves scientifiques modérées montrent qu'elle peut contribuer au développement cognitif de votre bébé.

Les données probantes attestent que la consommation de poisson, qui rentre dans le cadre d'un régime alimentaire sain, **peut avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiaque**. Un [régime alimentaire sain](#) riche en poisson peut également avoir d'autres apports. Des preuves scientifiques limitées montrent que des habitudes alimentaires relativement plus riches en poisson mais aussi en d'autres aliments, notamment en légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, produits laitiers à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses, viandes et volailles maigres, noix et huiles végétales insaturées, et moins riches en viandes rouges et transformées, en aliments et boissons sucrés et en céréales raffinées sont associées à:



Promotion de la santé des os - réduit le risque de fracture de la hanche*



Diminution du risque de surpoids ou d'obésité*



Diminution du risque de cancer du côlon et du rectum*

Un régime alimentaire sain consiste à choisir des aliments de tous les groupes alimentaires (légumes, fruits, céréales, produits laitiers et protéines, dont le poisson), consommés en quantités recommandées et dans le respect des besoins caloriques. Un régime alimentaire sains comprend des aliments riches en vitamines, en minéraux et en d'autres nutriments favorables à la santé et qui ne contiennent pas ou peu de sucres ajoutés, de graisses saturées et de sodium.

Cet avis va dans le sens des recommandations du [Guide alimentaire américain](#) qui reflète les données scientifiques actuelles développées en matière de nutrition pour améliorer la santé publique. Le *Guide alimentaire américain* se focalisent sur les habitudes alimentaires et les effets des propriétés des aliments et des nutriments sur la santé.

§ La quantité de poisson préconisée par le Guide alimentaire américain pour certains enfants est supérieure à celle préconisée dans cet avis de la FDA/ EPA. Le *Guide alimentaire américain* recommande de ne donner que les poissons de la liste des « meilleurs choix », davantage moins riche en mercure, si les enfants doivent consommer ces quantités élevées de poisson - ces poissons sont les anchois, le maquereau de l'Atlantique, le poisson-chat, les palourdes, le crabe, la langouste, le flet, l'aiglefin, le mulot, les huîtres, la plie, le colin, le saumon, les sardines, les pétoncles, l'alose, la crevette, la sole, le calmar, le tilapia, la truite et le merlan.

* Il y a [des preuves scientifiques modérées sur l'existence d'un lien](#) entre le mode d'alimentation dans son ensemble et le bénéfice potentiel pour la santé.

‡ Cet avis désigne collectivement les poissons et les crustacés sous le nom « poisson » / Avis révisé en octobre 2021