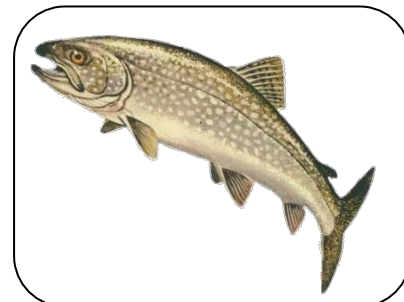




Les effets sur la santé humaine de l'ingestion du mercure présent dans les poissons

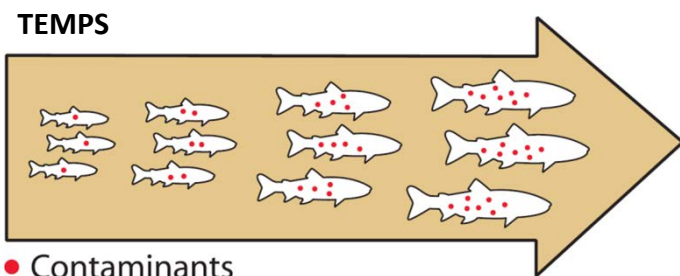
Le poisson est une excellente source d'éléments nutritifs. Il s'agit d'un aliment riche en protéines, en vitamine B et en acides gras oméga-3 (acides gras bons pour la santé). Les avantages de la consommation de poisson pour la santé l'emportent sur les risques potentiels. Le mercure est un polluant qui peut être trouvé dans les poissons. Les concentrations de mercure varient d'un lac à l'autre et peuvent être attribuables aux activités humaines ou à des causes naturelles. Santé Canada a établi des lignes directrices sur les concentrations de mercure qui restent acceptables pour la consommation. En général, pour réduire les risques d'exposition, on encourage les gens à respecter les recommandations suivantes :



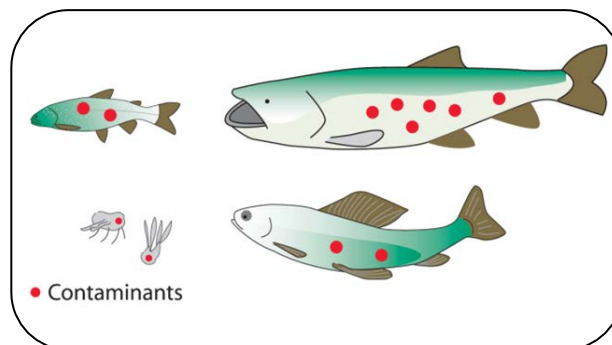
Truite grise ou touladi

- Consommer des poissons plus petits (qui sont généralement de jeunes poissons).
- Favoriser les espèces de poisson inférieures dans la chaîne alimentaire, comme le corégone et l'ombre arctique, et éviter les espèces prédatrices (plus élevées dans la chaîne alimentaire) comme le doré jaune, le grand brochet ou la truite grise.

Le *méthylmercure* est un type de mercure composé de petits organismes vivants, appelés bactéries, qui se trouvent dans l'eau et la terre. Les poissons se nourrissent dans l'eau, absorbant ainsi du méthylmercure qui s'accumule dans leur organisme. La presque totalité des poissons présentent de petites quantités de méthylmercure. Les poissons prédateurs risquent de contenir de plus grandes concentrations de mercure en raison de la *bioamplification*. Les poissons plus gros et âgés peuvent également présenter de grandes concentrations de mercure parce qu'ils y sont exposés depuis plus longtemps. C'est ce qu'on appelle la *bioaccumulation*. Manger du poisson qui a été exposé au méthylmercure peut avoir des répercussions sur votre santé.



Bioaccumulation



Bioamplification

Quels sont les effets du mercure sur ma santé?

Le méthylmercure peut s'accumuler dans votre sang au fil du temps si vous consommez régulièrement du poisson qui y a été exposé. Le méthylmercure peut avoir des incidences sur votre cerveau et d'autres organes.

Parmi les symptômes d'hydrargyrisme (empoisonnement au mercure), mentionnons :

- | | |
|--|------------------------|
| ✓ Sensation d'engourdissement ou de douleur
sur certaines surfaces de votre peau; | ✓ Problèmes de mémoire |
| ✓ Tremblements | ✓ Crises ou attaques |
| ✓ Difficulté à marcher | ✓ Lésions cérébrales |
| ✓ Problèmes de la vue ou de l'ouïe | ✓ Lésions rénales |

De quelles façons le mercure peut-il avoir des répercussions sur la santé des enfants?

Les jeunes enfants sont plus sensibles au mercure que les adultes. Les femmes enceintes qui mangent du poisson contaminé par le mercure peuvent transmettre ce mercure à leur fœtus, ce qui peut entraîner des lésions cérébrales, la cécité, des crises ou des attaques et l'incapacité de parler.

Où puis-je trouver de plus amples renseignements sur la sécurité en matière de mercure et de consommation de poissons?

Pour connaître les avis relatifs à la consommation de poissons concernant votre région, visitez le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux au <http://www.hss.gov.nt.ca/fr> ou communiquez avec votre bureau local de santé environnementale.

Région de Hay River : 867-874-7261

Région d'Inuvik : 867-777-7220

Siège social, Yellowknife : 867-669-8979