

Classification des poissons
Recommandations sur le poisson
Pour les femmes enceintes et les jeunes enfants

2015

Table des matières

RECOMMANDATIONS DE CONSOMMATION DE POISSON POUR LES FEMMES ENCEINTES ET LES JEUNES ENFANTS	4
TAUX DE MERCURE	18
COMMENT SAVOIR SI UNE CONSOMMATION DE POISSON EST ACCEPTABLE ?.....	19
TECHNIQUES DE PÊCHE ET D'ÉLEVAGE DURABLES.....	20
RÉFÉRENCES	22

Légende

Taux de mercure sans astérisque	Santé Canada. (2008). Évaluation des risques pour la santé liés au mercure présent dans le poisson et bienfaits associés à la consommation de poisson. Repéré à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/mercur/merc_fish_poisson-fra.php#a4.4
*	U. S. Food and Drug Administration. (2014). Mercury Levels in Commercial Fish and Shellfish (1990-2010). Repéré à http://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/metals/ucm115644.htm
**	Dabeka, R. W. et al. (2011). Levels of total mercury in predatory fish sold in Canada in 2005. Food additives and contaminants : Part A. 28(6), 740-743.
<i>Italique</i>	Autres noms
Nom en rouge	Données contradictoires
♥	Une consommation de 300 g (2 portions de 150g) par semaine de poisson est équivalente à environ 1400 mg ou plus de DHA (selon la recommandation de 200 mg de DHA/jour pour les femmes enceintes = 1400 mg/semaine). Cela implique que 100g de poisson doit contenir au moins 466g de DHA pour combler les besoins durant la grossesse.
✓	Meilleur choix écoresponsable
▲	Bonne alternative écoresponsable
✗	À éviter car choix non écoresponsable

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Aucune restriction Minimum 2 portions de 75g par semaine							
	Aiglefin (Églefin)	Haddock <i>Scrod</i>	▲ Aiglefin sauvage des États-Unis (Atlantique) ✗ Aiglefin sauvage du Golfe du Maine (États-Unis) (Liste rouge de Green Peace)	253	76	162	0,05
♥	Alose savoureuse	American shad	✗ Toutes les espèces ainsi que ses œufs	3371	1384	1682	0,045 *
♥	Anchois	Anchovy	▲ Anchois de la mer Adriatique ✗ Anchois de la mer noire ou méditerranée	1460	538	911	0,017 *
♥	Capelan	Capelin <i>Caplin, Capeline, Poor cod</i>	✓ Capelan d'Islande ▲ Capelan du Canada	960	353	536	0,02

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Aucune restriction Minimum 2 portions de 75g par semaine							
Crabe <i>Dormeur du Pacifique</i> <i>Tourteau (jona, poinclos), touteau poincles</i>	Crab	✓ Crabe des neiges du Canada et des États-Unis (Golfe du Saint-Laurent) ▲ Crabe des neiges du Canada (Labrador, Nouvelle Écosse, Terre Neuve) ▲ Crabe royal de l'Alaska ✗ Crabe royal de la Russie	385	252	111	0,09 (commun, dormeur, des neiges)	
Crevette <i>Pagre à points bleu</i> <i>Spare épineux</i>	Prawn / Shrimp <i>Seabob</i>	✓ Crevettes en élevage et sauvages des États-Unis et du Canada ▲ Crevette d'élevage de l'Équateur ✗ Crevettes tropicales d'élevage et sauvages (liste de rouge de Green Peace)	112	50	52	0,04 0,05 (espèces variées)	

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Aucune restriction Minimum 2 portions de 75g par semaine							
♥	Éperlan arc-en-ciel, de l'Atlantique et de lac	Smelt	✘ Éperlan Eulakane	960	353	536	0,04 (de l'Atlantique et de lac)
	Goberge <i>Lieu noir ou Colin et à ne pas confondre avec le simili crabe souvent préparé à partir de ce poisson</i>	Pollock <i>Big-eye, coalfish, coley, pollack, saithe</i>	▲ Toutes les espèces	560	91	451	0,02 (de l'Alaska)
♥	Grand Corégone <i>Poisson blanc Cisco</i>	Whitefish <i>Lake herring</i>		2030	406	1206	0,1 (de lac) 0,09 *
♥	Hareng <i>Sardine canadienne faux Hareng</i>	Herring <i>Alewife</i>	▲ Hareng sauvage des États-Unis (Atlantique)	2200	909	1105	0,06 (de l'Atlantique et Pacifique)

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Aucune restriction Minimum 2 portions de 75g par semaine							
♥	Maquereau de l'Atlantique, et du Pacifique (pas le Maquereau roi) <i>Thazard ou Tassard Galunggong (Philippines)</i>	Mackerel	✓ Maquereau bleu du Canada (atlantique) ▲ Maquereau bleu des États-Unis (Atlantique)	1725	579	947	0,04 (de l'Atlantique ou non spécifié)
	Homard ¹	Lobster	▲ Homard américain du Canada (Atlantique), des îles de la Madeleine et des États-Unis ▲ Homard atlantique des États-Unis (Atlantique)	393	229	109	0,09
	Huître	Oyster	✓ Huître d'élevage, toutes les provenances	1146	615	386	0,01 (du Pacifique, de l'Atlantique ou non spécifié)
	Merlu <i>Collin</i>	Hake <i>Cape Capensis, Whiting</i>		530	383	235	0,08 (blanc)

¹ Éviter la consommation de tomalli, car il peut contenir des toxines naturelles. Le tomalli est une substance verte et tendre que l'on retrouve dans la cavité du homard. (Mais la consommation de chair de homard frais ou en conserve ne présente aucun risque)

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Aucune restriction Minimum 2 portions de 75g par semaine							
♥	Moule	Mussel	✓ Élevage, toutes les provenances	866	276	506	0,03 (Moule bleue)
	Morue (sauf la morue Charbonnière) <i>Cabillaud Juliennette Moride rouge Saida franc, rouge</i>	Cod <i>Sandperch, Blue whiting</i>	✓ Morue du Pacifique des États-Unis ✗ Morue franche du Canada et des États-Unis (Atlantique) (liste rouge de Green Peace)	222	54	164	0,06 (de l'Atlantique, de Pacifique ou non spécifié) 0,08 (Morue-Lingue)
♥	Ombre de fontaine <i>Truite mouchetée, de mer, de ruisseau et saumonée</i>	Brook trout Brook charr		1340	259	677	
	Ombre Chevalier <i>Ombre de l'arctique Truite rouge du Québec</i>	Dolly varden Arctic char Deep sea trout	✓ Canada, États-Unis, Europe en élevage	1100	500	400	0,09 0,037**
	Palourde <i>Mye</i>	Clam <i>Quahog – bay quahog, Cherry stone</i>	✓ Élevage, toutes les provenances	396	138	146	0,03 (espèces variées) 0,05 (américaine)

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Aucune restriction Minimum 2 portions de 75g par semaine							
Pétoncle <i>Noix de Saint-Jacques, Pectin d'Amérique, Peigne-baie de l'atlantique ou islandais</i>	scallop	✓ Élevage, toutes les provenances ✓ Pétoncle géant du Canada, États-Unis et Mexique ✗ Pétoncles géants de l'Atlantique (liste de rouge de Green Peace)	187	72	104	0,04	
Plie Carrelet <i>Appelée Sole à tort</i>	Flounder Plaice <i>Sole, Graysole, greysole, petrale, petrale sole, splendor sole</i>	▲ Plie Canadienne sauvage de l'Atlantique ✗ Plie sauvage de l'Atlantique	540	243	258	0,06 (canadienne)	
Poulamon Atlantique <i>Poisson des chenaux</i>	Tomcod		435	90	123		

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Aucune restriction Minimum 2 portions de 75g par semaine							
♥	Sardine	Sardine	✓ Sardines du Pacifiques du Canada et des États-Unis ✗ Sardines de l'Atlantique pêché dans la Méditerranée	1680	532	864	0,013*
♥	Saumon de pêche sportive et d'élevage (frais, surgelé ou en conserve) <i>Ouananiche</i>	Salmon <i>Chinook-Pink, Rainbow trout</i>	✓ Saumon sauvage du Pacifique de l'Alaska ▲ Saumon sauvage du Pacifique des États-Unis (sauf Alaska) ✗ Saumon de l'Atlantique en élevage (Liste de rouge de Green Peace)	1723	529	867	0,03 (Atlantique, Quinnet, Kéta, Coho, Rose, Rouge, arc-en-ciel et espèces non spécifiées)
	Sole	Sole <i>Canary tonguesole, Flounder</i>	✗ Sole sauvage de l'Atlantique	540	243	258	0,08

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Aucune restriction Minimum 2 portions de 75g par semaine							
	Thon pâle en conserve (listao, à nageoires jaunes et mignon)	Canned light tuna yellowfin or Skipjack (Listao)		269	47	223	0,09 (à nageoires jaunes en conserve) 0,29 (à nageoires jaunes, frais) 0,08 (Listao en conserve) 0,02 (mignon en conserve)
	Tilapia	Tilapia	✓ Élevage du Canada, des États-Unis et de l'Équateur ▲ Élevage de Chine ou de Taiwan	235	5	130	0,013*
♥	Truite (sauf le Touladi)	Trout <i>Steelhead salmon</i>	✓ Truite arc-en-ciel d'élevage en des États-Unis	1340	259	677	0,04 (arc-en-ciel) 0,056 **
	Vivaneau gris <i>Appelé parfois Dorage-rouge à tort</i>	Snapper <i>B-liner or beeliner, jodfish</i>		335	48	273	0,07 0,147**

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Maximum 230g / semaine : Population générale (aucune recommandation spécifique pour la femme enceinte et les jeunes enfants)							
Barbotte <i>Barbue de rivière Hirondelle Pimélose des marais Poisson chat Silure jaune</i>	Bulhead <i>Catfish Commun catfish</i>		762			0,09 (brune)	
Crapet <i>Marigane noire</i>	Crappie Sunfish Rock bass		180	47	92		
Esturgeon	Sturgeon		520	249	119	0,1 (de lac, blanc)	
Meunier <i>Appelé parfois la carpe noire, à cochon ou catostome noir</i>	Sucker Mullet		760	244	371	0,05*	
Perchaude <i>Perche</i>	Perch		270	79	174	0,15*	

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
Maximum 150 g / mois : Femmes enceintes, celles qui prévoient le devenir et celles qui allaitent Maximum 125 g / par mois : Enfants âgés de 5 à 11 ans Maximum 75 g / mois : Enfants âgés de moins de 5 ans							
	Thon rouge frais/congelé	Tuna fresh or frozen	✗ Toutes les espèces (Liste rouge de Green Peace)	605	129	149	0,61 (espèces non spécifiques)
	Marlin <i>Makaire bleu</i>	Marlin					0,485* 0,854 **
	Hoplostète orange	Orange roughy <i>Slimehead</i>	✗ Toutes les espèces (Liste rouge de Green Peace)	32	6	25	0,43 0,543**
	Escolier ² (Noir et Rouvet) <i>Rouvet</i>	Escolar <i>Barracouta</i> <i>Gemfish</i> <i>Oilfish</i> <i>Snake mackerel</i>					0,51
	Thon blanc en conserve (Germon)	Canned white tuna-Albacore ³ , long-fin tuna		930	233	629	0,36 (conserve) et 0,22 (frais ou congelé)

² Ce type de poisson contient un composé nommé gempylotoxine. Certaines personnes peuvent être très sensible à cela et être affectées par des symptômes gastro-intestinaux suite à sa consommation.

³ Il est à noter que l'appellation francophone « albacore » désigne une autre sorte de thon pâle et non de thon Blanc (thon à nageoires jaunes), lequel est plus faible en concentration de mercure.

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
À éviter							
Achigan <i>Perche truitée</i> <i>Perche noire</i>	Black-Bass		990	305	458	0,152* (Achigan de mer, noir et à rayures) 0,368* (Achigan du Chili)	
Anguille du Saint-Laurent	Eel		820	108	81	0,24 (espèce non spécifiée)	
Bar Bar commun <i>Bar tacheté, Bar rayé, Bar noir, Bar blanc, Bar d'Amérique, Perche de mer, Baret, Loup</i>	Sea Bass <i>Black sea bass, white perch, with bass, white bass, striped bass</i>	✓ Bar rayé d'élevage des États Unis, Bar noir des États-Unis ✗ Bar du Chili	840	206	556	0,31 0,329**	
Brochet	Pike <i>Jackfish</i> <i>Chain pickerel</i>		230	100	100	0,25	
Doré	Picherel <i>Sauger</i> <i>Walleye</i>		440	110	288	0,46 (noir) 0,37 (jaune)	

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
À éviter							
Espadon <i>Appelé à tort poisson sabre ou poisson épée</i>	Swordfish	✗ Toutes les espèces (Liste rouge de Green Peace)	1067	127	772	1,06 0,995*	
Flétan	Halibut	✓ Flétan du Pacifique sauvage du Canada et des États-Unis ▲ Flétan de l'Atlantique en élevage de la Nouvelle-Écosse ✗ Flétan sauvage de l'Atlantique (Liste rouge de Green Peace) ✗ Flétan sauvage du Groenland (Liste rouge de Green Peace)	660	91	374	0,31 0,24*	
Lotte <i>Loche, Lycode ou Queue d'anguille</i>	Burbot		358	90	123	0,11	

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
À éviter							
Maskinongé <i>Musky ou Requin d'eau douce</i>	Muskellunge Muskie						
Maquereau roi Maquereau bonite <i>Thazard ou tassard</i>	Mackerel king Kingfish Spanish Mackerel		328	136	177	0,73*	
Mérou <i>Badèche gueule jaune</i>	Grouper <i>Giant, Yellowmouth</i>		263	35	213	0,33 0,45* 0,36**	
Morue Charbonnière	Black Cod		2110	867	920	0,4 0,284**	
Requin	Shark <i>Blue pointer, Dog fish, Mako, Portbeagle</i>	✗ Toutes les méthodes et toutes les provenances (Liste rouge de Green Peace)	950	316	527	1,36 (espèces non spécifiques) 0,64 (aiguillat commun ou du nord) 0,85 (lamie)	

Recommandations de consommation de poisson pour les femmes enceintes et les jeunes enfants							
Noms français	Noms anglais	Choix écoresponsable	Omega-3 (mg) / 100 g			Concentration de mercure totale (ppm)	
			Total	EPA	DHA		
À éviter							
Sébaste <i>Poisson grimpeur</i> <i>Poisson rose (Haïti)</i> <i>Poisson rouge</i> <i>Perche rose</i> <i>Perche de l'Atlantique</i>	Ocean Perch	✗ Toutes les espèces	500	181	262	0,25 0,12* (Perch ocean)	
Tile	Tilefish especially Gulf of Mexico		1040	172	733	1,45* (Tile du Golfe du Mexique) 0,649** (Tile) 0,144 * (Tile de l'Atlantique) 0,08 (espèce non spécifiée)	
Touladi <i>Truite grise, Truite de lac ou Omble gris</i>	Trout Char		1340	259	677	0,23	

Taux de mercure

Actuellement, une norme de **0,5 ppm de mercure total est en vigueur pour tous les poissons vendus au détail** (y compris, pour tous les produits de thon en conserve) à l'exception du thon frais/congelé, du requin, de l'espadon, de l'escolier, du marlin et de l'hoposplète orange. **Une norme de 1,0 ppm de mercure total a été établie pour le thon, le requin, l'espadon, l'escolier, le marlin et l'hoposplète orange** et ces poissons font également l'objet d'une restriction quant à leur consommation, par santé Canada. Ces deux normes sont appliquées par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA).⁴

De plus, le Comité mixte FAO/OMS d'experts des additifs alimentaires (JECFA) a recommandé une dose *hebdomadaire* admissible provisoire (**DHAP**) pour le méthyl mercure* de **1,6 µg/kg pc/semaine** (équivalant à 0,23 µg méthyl mercure/kg pc/jour) afin de protéger adéquatement le fœtus en développement pour les femmes en âge de procréer et les jeunes enfants jusqu'à 12 ans.⁵

Toutefois, The Environmental Protection Agency a déterminé la dose sécuritaire de mercure durant la grossesse de **0,1 µg/kg par jour ou environ 6-8 µg par jour, 42-64 µg par semaine (un poids de 60kg a été utilisé)**.⁶

* Il existe plusieurs formes de mercure pouvant se trouver dans le poisson, soit le mercure organique et inorganique. C'est le mercure organique, nommé aussi méthyl mercure qui est dangereux pour la santé puisque qu'il est beaucoup plus facilement absorbé par le système humain. En considérant que le méthyl mercure est la forme de mercure prédominante dans le poisson, que les taux des différents types de mercure varient beaucoup pour une même espèce de poisson et que l'analyse séparée des taux de mercure est très coûteuse, la quantité totale de mercure contenue dans une espèce de poisson est associée au méthyl mercure, pour l'évaluation des risques pour la santé.

Comment savoir si une consommation de poisson est acceptable ?

⁴ Santé Canada. (2011). Question et réponse sur la consommation courante de mercure dans le poisson. Repéré à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercur/merc_fish_qa-poisson_qr-fra.php

⁵ Santé Canada. (2008). Évaluation des risques pour la santé liés au mercure présent dans le poisson et bienfaits associés à la consommation de poisson. Repéré à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/mercur/merc_fish_poisson-fra.php#a4.4

⁶ Wenstrom, K. D. (2014). The FDA's new advice on fish it's complicated. American Journal of Obstetrics and Gynecology. 211(5), 478.e1.

Si l'on considère que 42 μg de méthylmercure est le seuil sécuritaire maximal de consommation de méthylmercure par semaine pour les femmes enceintes et les jeunes enfants, **tous les poissons qui ont une ppm supérieur de 0,28 ne sont pas sécuritaire pour une consommation de 150g par semaine et plus.**

Pour un calcul plus précis, calculer avec le poids de la cliente.

Exemple : une cliente mange 150g de Maquereau roi par semaine et pèse 70kg.

En sachant que le Maquereau roi contient 0,73 ppm (partie million, soit un rapport de 10^{-6}) :

$$* 1 \mu\text{g} = 10^{-6} \text{ g}$$

$$0,73 \mu\text{g/g} \times 150 \text{ g (2 portions de 75 g)} = 114 \mu\text{g/semaine}$$

$$114 \mu\text{g} > 42-64 \mu\text{g}$$

- Selon le calcul, 150g de Maquereau roi est supérieur au seuil sécuritaire de consommation de méthylmercure pour la femme enceinte.

OU

- $0,1 \mu\text{g} \times 70 \text{ kg} = 7 \mu\text{g} \times 7 \text{ jours} = 49 \mu\text{g/semaine}$ représente le seuil sécuritaire de consommation de méthylmercure par semaine pour cette femme enceinte.

Encore une fois, $114 \mu\text{g} > 49 \mu\text{g}$

Techniques de pêche et d'élevage durables

1) Choix écoresponsable

- Techniques de pêche sélectives : ciblent les espèces capturées et ne nuisent pas aux écosystèmes marins.

- Pêche à ligne, à l'hameçon, à la traîne ou à la canne
- Pêche aux pièges, nasses ou casiers

- Aquaculture en système fermé : élevage de poisson dans un bassin fermé. Il n'y a donc pas d'échanges avec les milieux naturels. Ce type d'élevage est encore considéré comme un secteur expérimental.

Toutefois, plusieurs poissons élevés sont carnivores ce qui implique de grande quantité de poisson sauvage pour les nourrir. Par exemple, 1,7 et 4,9 kg de poissons sauvages est nécessaire pour produire 1kg de saumon⁷. La farine et l'huile de poisson utilisées dans les moulées en aquaculture sont largement produites à partir de petits poissons huileux comme les anchois, les harengs et les sardines. Cette technique d'élevage contribue à vider les océans et n'est donc pas durable. Cependant, des efforts se font actuellement pour mélanger la viande avec des plantes et pour utiliser des insectes à la place.

- Étiquetage : selon Greenpeace, il n'y a pas d'étiquetage qui certifie réellement que les produits de la mer sont issus de pêche durable. Certaines étiquettes provenant de programmes indépendants peuvent être utilisés comme référence, même si ceux-ci comportent souvent des lacunes au niveau des critères d'éligibilité. Toutefois, ces produits sont mieux que ceux n'ayant aucune étiquette. Voici quelques programmes qui ont bonne réputation : Ocean Wise, Marine Stewardship Council (MSC), Sea Choice, Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Pour en savoir plus sur l'orientation des épiceries en matière de pêche durable, veuillez consulter le classement des supermarchés, fait par Greenpeace : <http://www.greenpeace.org/canada/fr/campagnes/Oceans1/oceans/a-vous-dagir/classement-supermarche-2014/>



2) Choix non écoresponsable

⁷ Fédération Canadienne de la faune. (2013). Aquaculture. Repéré à http://cwf-fcf.org/assets/pdf/fr/CRA_13102_Aquaculture_Manual_FR_web.pdf

- Techniques de pêches non sélectives : Capturent de nombreuses espèces non souhaitées et détruisent les écosystèmes marins.

- Chalutage pélagique⁸ ou de fond
- Palangres pélagiques ou de fond
- Filets maillants pélagiques ou de fond
- Sennes
- Seines danoises
- Dragues

- Aquaculture en système ouvert : Élevage de poisson à l'intérieur d'un filet dans l'océan. Le système ouvert a comme conséquence de rejeter des excréments en grande quantité, des pesticides et des antibiotiques dans l'océan. D'autant plus, qu'une grande concentration de poisson favorise l'émergence des maladies qui peuvent être transmises aux poissons sauvages.

Pour plus d'information sur les techniques de pêches, consulter le site de Greenpeace :

<http://www.greenpeace.org/canada/fr/campagnes/Oceans1/oceans/Ressources1/Faits-saillants/Techniques-de-peche/>

Références

- Agence Canadienne d'inspection des aliments. (2014). Exigences en matière d'étiquetage pour le poisson et les produits de poisson. Repéré à <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/poisson-et-les-produits-de-poisson/fra/1393709636463/1393709677546?chap=0#c13>

⁸ L'adjectif pélagique signifie que la technique de pêche vise les poissons pélagiques, soit ceux qui vivent en pleine mer contrairement aux poissons de fond.

- Agence Canadienne d'inspection des aliments. (2010). Liste des poissons de l'ACIA. Repéré à <http://www.inspection.gc.ca/active/scripts/fssa/fispoi/fplist/fplist.asp?lang=f&cmbIn=e>
- Aquarium du Québec. (2015). Guide de consommation des produits de la mer 2015. Repéré à <http://www.sepaq.com/dotAsset/2796022.pdf>
- Dabeka, R. W. et al. (2011). Levels of total mercury in predatory fish sold in Canada in 2005. Food additives and contaminants : Part A. 28(6), 740-743.
- Développement durable, environnement et lutte contre les changements climatiques. (2015). Guide de la consommation du poisson de pêche sportive en eau douce. Repéré à <http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/eau/guide/presentation.htm>
- Environnement Canada. (2013). Avis en matière de consommation de poisson. Repéré à <http://www.ec.gc.ca/mercure-mercury/default.asp?lang=Fr&n=DCBE5083-1>
- Extenso. (2015). Quels poissons contient le plus de mercure. Repéré à <http://www.extenso.org/article/quels-poissons-contiennent-le-plus-de-mercure/>
- Extenso. (2012). Grossesse: bien choisir son poisson. Repéré à <http://www.extenso.org/article/grossesse-bien-choisir-son-poisson/>
- Extenso. (2014). La pêche aux poissons verts. Repéré à <http://www.extenso.org/article/la-peche-aux-poissons-verts/>
- Fédération Canadienne de la faune. (2013). Aquaculture. Repéré à http://cwf-fcf.org/assets/pdf/fr/CRA_13102_Aquaculture_Manual_FR_web.pdf
- Fondation David Suzuki. (2014). Les 10 meilleurs choix de produit de la mer de David Suzuki. Repéré à <http://david Suzuki.org/fr/ce-que-vous-pouvez-faire/renouez-avec-le-fleuve/les-10-meilleurs-choix-de-produit-de-la-mer-de-david-suzuki/>
- Fondation David Suzuki. (2010). L'élevage de saumon n'est peut-être pas une mauvaise idée... Repéré à <http://www.david Suzuki.org/fr/blogues/la-science-en-action/2010/04/lelevage-de-saumon-nest-peut-etre-pas-une-mauvaise-idee/>
- Geneviève O'Gleeman. (2013). Comment choisir des poissons de pêche durable... sans passer des heures à l'épicerie. Repéré à <http://www.genevieveogleman.com/choisir-poissons-peche-durable/>
- Greenpeace. (2008). FAQ. Repéré à <http://www.greenpeace.org/canada/fr/campagnes/Oceans1/oceans/Ressources1/Faits-saillants/FAQ/>

- Greenpeace. (2008). Une industrie mise au défi : Vers une aquaculture durable. Repéré à <http://www.greenpeace.org/canada/Global/canada/report/2008/6/vers-une-aquaculture-durable.pdf>
- Greenpeace. (2009). Techniques de pêches. Repéré à <http://www.greenpeace.org/canada/fr/campagnes/Oceans1/oceans/Ressources1/Faits-saillants/Techniques-de-peche/>
- Martin, B. et al. (2007). Les oméga-3 en périnatalogie. *Québec Pharmacie*. 54(7), 6-9.
- Monterey Bay Aquarium. (2015). Northeast consumer guide. Repéré à <https://www.seafoodwatch.org/-/m/sfw/pdf/guides/mba-seafoodwatch-northeast-guide.pdf>
- Santé et services sociaux du Québec. (2015). Le poisson, l'environnement et la santé. Repéré à <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?poissons>
- Santé Canada. (2008). Le mercure présent dans le poisson. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/merc/cons-adv-etud-fra.php>
- Santé Canada. (2011). Normes Canadiennes (concentrations maximales) établies à l'égard de divers contaminants chimiques dans les aliments. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/contaminants-guidelines-directives-fra.php>
- Santé Canada. (2009). [Les lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé - Le poisson et les acide gras omega-3.](#)
- Santé Canada. (2011). Question et réponse sur la consommation courante de mercure dans le poisson. Repéré à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/merc/merc_fish_qa-poisson_qr-fra.php
- Santé Canada. (2008). Évaluation des risques pour la santé liés au mercure présent dans le poisson et bienfaits associés à la consommation de poisson. Repéré à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/merc/merc_fish_poisson-fra.php#a4.4
- U. S. Food and Drug Administration. (2014). Mercury Levels in Commercial Fish and Shellfish (1990-2010). Repéré à <http://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/metals/ucm115644.htm>
- U. S. Food and Drug Administration. (2014). Fish: What Pregnant Women and Parents Should Know. Repéré à <http://www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/Metals/ucm393070.htm>

- Wenstrom, K. D. (2014). The FDA's new advice on fish: it's complicated. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 211(5), 478.e1.