

# Fiche d'informations ENVIRONNEMENTALES



29 Hazen Drive, Concord, New Hampshire 03301 • (603) 271-3503 • [www.des.nh.gov](http://www.des.nh.gov)

ARD-EHP-25

2021

## Directives en matière de consommation de poisson dans le New Hampshire

Le poisson et les crustacés constituent une part importante d'un régime alimentaire sain. Ils constituent une bonne source de protéines pauvres en matières grasses et contiennent des nutriments tels que les acides gras oméga-3, un nutriment clé pour le développement du cerveau. Le NHDES propose ces directives en matière de consommation de poisson afin d'informer le public sur certains contaminants qui ont été analysés dans les tissus de poisson. Il existe d'autres contaminants susceptibles d'être présents dans l'environnement qui n'ont pas été analysés et ne sont pas inclus dans cet avis. L'analyse du mercure a été réalisée pour une série d'espèces de poissons d'eau douce parmi les plus courantes, mais toutes les espèces et tous les plans d'eau n'ont pas été analysés pour le mercure et les autres contaminants indiqués dans l'avis (les poissons échantillonnés à ce jour comprennent 26 espèces, >230 plans d'eau, ~4 000 poissons). Le mercure ne se décompose pas dans l'environnement. Presque tous les poissons et crustacés contiennent des traces de mercure, et les poissons provenant de certaines sources d'eau douce peuvent également contenir des biphényles polychlorés (PCB) ou de la dioxine. De petites quantités de mercure peuvent endommager un cerveau qui commence à se former ou à se développer. C'est pourquoi les bébés et les jeunes enfants sont les plus exposés. Les PCB et les dioxines sont des produits chimiques organiques fabriqués par l'homme qui ne se décomposent pas facilement dans l'environnement. Ils sont absorbés et peuvent s'accumuler dans les poissons. Il a été démontré que les PCB et les dioxines provoquent divers effets nocifs sur la santé, tels que le cancer, ainsi que des effets non cancéreux sur les systèmes immunitaire, reproductif, nerveux et endocrinien. Les risques liés à la présence de mercure, de PCB et de dioxine dans les poissons et les crustacés dépendent de la quantité de poissons et de crustacés consommés ainsi que des concentrations de ces contaminants dans les poissons et les crustacés. Vous pouvez manger du poisson et être en bonne santé. Il suffit de suivre les directives suivantes.

### POISSONS D'EAU DOUCE

Le **groupe à haut risque** comprend les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les femmes pouvant tomber enceintes (c'est-à-dire en âge de procréer), ainsi que les enfants jusqu'à l'âge de six ans. Le **groupe à faible risque** comprend tous les autres adultes et les enfants âgés de sept ans et plus. La taille d'une portion par repas est de 113 g pour les enfants jusqu'à six ans. Pour les enfants plus âgés et les adultes (y compris les femmes du groupe à haut risque), la taille d'une portion par repas est de 226 g. Respectez ces directives en matière de consommation de poisson, car elles indiquent les quantités que ces groupes peuvent consommer en toute sécurité :

CONSEILS POUR LES POISSONS D'EAU DOUCE DANS TOUT L'ÉTAT EN RAISON DU MERCURE			
Nom du plan d'eau	Espèces de poissons	Groupe à haut risque	Groupe à faible risque
Tous les lacs, étangs, rivières et ruisseaux d'eau douce <sup>1</sup>	Truite arc-en-ciel et truite brune	1 repas par semaine	6 repas par semaine
	Tous les autres poissons d'eau douce, y compris l'omble de fontaine	1 repas par mois	4 repas par mois
	L'achigan à grande et petite bouche, le brochet, la perche blanche et la perche jaune	Limitez votre consommation à des poissons d'une longueur de 30 cm ou moins tout en respectant les directives ci-dessus	

<sup>1</sup> NHDES. *État et tendances du mercure dans les tissus de poisson dans les plans d'eau du New Hampshire, 1992 - 2016* Rapport final, Concord, novembre 2017. [publication #R-WD-17-22]

<b>CONSEILS PARTICULIERS POUR D'AUTRES PLANS D'EAU DOUCE DU NEW HAMPSHIRE</b>				
<b>Nom du plan d'eau</b>	<b>Espèces de poissons</b>	<b>Groupe à haut risque</b>	<b>Groupe à faible risque</b>	<b>Contaminant</b>
Androscoggin River de Berlin à la frontière du Maine <sup>2</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	Ne pas consommer	Dioxine et mercure
Ashuelot Pond (Washington)	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	2 repas par mois	Mercure
Beaver Lake (Derry)	Achigan à grande et petite bouche	1 repas par mois	3 repas par mois	Acide perfluorooctanesulfonique
Canobie Lake (Salem)	Tous les poissons d'eau douce	1 repas par mois	3 repas par mois	Acide perfluorooctanesulfonique
Cobbetts Pond (Windham)	Achigan à grande et petite bouche	1 repas par mois	2 repas par mois	Acide perfluorooctanesulfonique
Réservoirs Comerford et Moore sur la Connecticut River <sup>1</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	2 repas par mois	Mercure
Country Pond (Kingston/Newton) <sup>3</sup>	Achigan à grande et petite bouche	1 repas par mois et 6 repas par an	6 repas par an	PCB et mercure
	Toutes les autres espèces de poissons	1 repas par mois	21 repas par an	PCB et mercure
Crescent Lake (Newport) <sup>4</sup>	Perche jaune	1 repas par mois	7 repas par mois	Mercure
Crystal Lake (Gilmanton) <sup>1</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	2 repas par mois	Mercure
Dubes Pond (Hooksett) <sup>1</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	2 repas par mois	Mercure
Eastman Pond (Grantham) <sup>4</sup>	Perche jaune	2 repas par mois	11 repas par mois	Mercure
	Achigan à petite bouche	1 repas par mois	5 repas par mois	Mercure
Horseshoe Pond (Merrimack)	Tous les poissons d'eau douce	Enfants de moins de 7 ans - Ne pas consommer	1 repas par mois	Acide perfluorooctanesulfonique
		Femmes en âge de procréer - 1 repas par mois		
Réservoir Jackman (Hillsboro) <sup>1</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	2 repas par mois	Mercure
Mascoma Lake (Enfield) <sup>1</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	2 repas par mois	Mercure
May Pond (Washington) <sup>1</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	2 repas par mois	Mercure
Perkins Pond (Sunapee) <sup>4</sup>	Achigan à grande bouche	1 repas par mois	3 repas par mois	Mercure
	Perche jaune	1 repas par mois	8 repas par mois	Mercure
	Achigan à petite bouche	1 repas par mois	5 repas par mois	Mercure
Rand Pond (Goshen) <sup>4</sup>	Perche jaune	2 repas par mois	12 repas par mois	Mercure
	Barbotte brune	2 repas par mois	13 repas par mois	Mercure

<sup>2</sup> Chlor-Alkali former superfund site, Berlin, NH – <https://semspub.epa.gov/work/01/550299.pdf>

<sup>3</sup> NHDES Interoffice Memo. Ottati & Goss/Great Lakes Container Corp. Site, Kingston, NH - Évaluation de la contamination par les PCB des poissons échantillonnés dans Country Pond. 30 décembre 2011.

<sup>4</sup> NHDES. « Évaluation de la concentration de mercure dans les poissons prélevés dans les plans d'eau de la région de Claremont. » Health Consultation, Concord, 2009.

CONSEILS PARTICULIERS POUR D'AUTRES PLANS D'EAU DOUCE DU NEW HAMPSHIRE				
Nom du plan d'eau	Espèces de poissons	Groupe à haut risque	Groupe à faible risque	Contaminant
Robinson Pond (Hudson)	Tous les poissons d'eau douce	Enfants de moins de 7 ans - Ne pas consommer	2 repas par mois	Acide perfluorooctanesulfonique
		Femmes en âge de procréer - 1 repas par mois		
Souhegan River entre Riverway East et le Goldman Dam <sup>5</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	Ne pas consommer	PCB
Squam Lake et Little Squam Lake	Perche jaune	4 repas par an	1 repas par mois	PCB
	Tous les autres poissons d'eau douce	1 repas par an	3 repas par an	PCB
Stocker Pond (Grantham) <sup>4</sup>	Crapet de roche	2 repas par mois	10 repas par mois	Mercure
Tower Hill Pond (Candia) <sup>1</sup>	Tous les poissons d'eau douce	Ne pas consommer	2 repas par mois	Mercure

## POISSONS DE MER, CRUSTACÉS ET POISSONS DISPONIBLES DANS LE COMMERCE

Pour tous les poissons de mer, les crustacés et les poissons disponibles dans le commerce, veuillez suivre les directives de consommation suivantes :

Espèces de poissons	Groupe à haut risque	Groupe à faible risque
<b>MEILLEURS CHOIX</b> Poisson-chat, cabillaud, flet, aiglefin, hareng, thon pâle (en conserve), lieu jaune, sole, saumon, tilapia et crustacés (huîtres, crevettes, crabe, palourdes, coquilles Saint-Jacques, homard)	2 repas par semaine	Aucune limite
<b>BONS CHOIX</b> Flétan, vivaneau, darne de thon et thon blanc (en conserve)	1 repas par semaine	Aucune limite
<b>ATTENTION</b> Maquereau royal, espadon, requin, tile	Ne pas consommer	2 repas par mois
<b>ÉVITER DE CONSOMMER</b> Tomalli de homard (substance verte dans le homard)	Ne pas consommer	Ne pas consommer

**Les restrictions de consommation pour les poissons d'eau douce et de mer doivent être considérées ensemble et cumulativement.** Par exemple, une femme enceinte peut consommer un repas de poisson d'eau douce, mais il lui est conseillé de ne pas consommer d'autres poissons d'eau douce ou de mer contenant du mercure au cours de ce mois.

**N'oubliez pas** que la taille d'une portion par repas est de 113 g pour les enfants jusqu'à six ans et de 226 g pour les enfants plus âgés et les adultes.

## POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS

Pour de plus amples informations sur les avis spécifiques aux plans d'eau, veuillez contacter le coordinateur du NHDES Rivers and Lakes au [\(603\) 271-2959](tel:6032712959).

Le contexte technique de la mise à jour 2018 de l'avis relatif à la consommation de poisson contaminé au mercure pour l'ensemble de l'État du New Hampshire est basé sur : NHDES. « État et tendances du mercure dans les tissus de poisson dans les plans d'eau du New Hampshire, 1992 - 2016. » Rapport final, Concord, novembre 2017. [publication #R-WD-17-22]

Pour toute question générale sur la réglementation de la pêche dans le New Hampshire, veuillez appeler le New Hampshire Fish and Game Department au [\(603\) 271-3421](tel:6032713421), ou consulter le [NH Fish and Game website](http://www.nh.gov/fishandgame).

<sup>5</sup> Fletcher's Paint Works & Storage superfund site, Milford, NH – <https://cumulis.epa.gov/supercpad/SiteProfiles/index.cfm?fuseaction=second.Healthenv&id=0101085>