

Information sur le site internet d'avis de mise en garde sur la consommation de poisson

Contexte

Le DOEE contrôle les contaminants chimiques dans le poisson depuis 1980, en coopération avec l'EPA. L'avis de mise en garde de 2016 sur le poisson est fondé sur des concentrations de contaminants qu'on retrouve dans un rapport intitulé « *Analyse des concentrations de contaminants dans les tissus de poissons prélevés dans les eaux du District de Columbia* ». Le rapport a été préparé en 2014 par l'U.S. Fish & Wildlife Service, Chesapeake Bay Field Office pour le Département de l'environnement du District de Columbia, Division de la qualité de l'eau. L'avis de mise en garde actuel sur le poisson a été publié en 1994 et indique les limites de consommation pour les poissons pêchés dans les cours d'eau du District de Columbia. L'avis de mise en garde de 2016 sur le poisson regroupe un plus grand nombre d'espèces et relève la quantité de consommation de poisson provenant des eaux du District.

Des contaminants chimiques polluent les cours d'eau ; ils proviennent des eaux de ruissellement des rues, des routes, des trottoirs, des eaux pluviales, de la fonte des neiges et d'autres sources, et ils s'accumulent dans les sédiments et la colonne d'eau. Les poissons absorbent les contaminants chimiques par la nourriture qu'ils ingurgitent et l'eau qui passe par leurs branchies. Les poissons qui se nourrissent au fond de l'eau, tels que les poissons-chats, les carpes et les anguilles, se nourrissent de vers et d'autres organismes qui vivent dans les sédiments et la colonne d'eau. Ces poissons affichent des niveaux de contamination plus élevés que les autres. En mangeant des petits poissons contaminés, les poissons prédateurs tels que les black-bass à grande bouche accumulent aussi des niveaux plus importants de contaminants au fil du temps.

Les équations et constantes utilisées pour calculer le nombre limite de repas à base de poisson proviennent de l'« *US EPA Guidance for Assessing Chemical Contaminant Data for Use in Fish Advisories, Volume 2, Risk Assessment and Fish Consumption Limits, 3rd ed.* » (« Directives de l'EPA des États-Unis pour l'évaluation des données de contaminants chimiques à utiliser dans les avertissements sur les poissons, Volume 2, évaluation des risques et limites de consommation de poisson, 3^e édition ».) Les calculs ont été effectués pour chaque espèce de poisson étudiée et le contaminant individuel (Équation 2 ci-dessous), ainsi que pour des niveaux de contaminants multiples (Équation 3 ci-dessous) dans le but de déterminer le nombre de portions de poisson à consommer par mois. Tous les calculs sont réalisés pour les enfants, les femmes en âge de procréer et l'ensemble de la population. L'équation n°1 (ci-dessous) calcule les limites de consommation quotidienne en kilogrammes par jour (kg/j) et en onces (28 grammes) par jour (once/jour). L'équation n°2 calcule le nombre de repas autorisés par mois, en se basant sur une portion de poisson de 3 onces, 6 onces et 8 onces pour les différentes tranches d'âge spécifiées (Tableau 2-2 Poids corporels moyens d'enfants et d'adultes, tiré de l'*US EPA Guidance for Assessing Chemical Contaminant Data for Use in Fish Advisories, Volume 2, Risk Assessment and Fish Consumption Limits, 3rd ed.*) (« Directives de l'EPA des États-Unis pour l'évaluation des données de contaminants chimiques à utiliser dans les avertissements sur les poissons, Volume 2, Évaluation des risques et limites de consommation de poisson, 3^e édition ».) L'équation n°3 (ci-dessous) calcule les limites de consommation quotidienne pour de multiples contaminants dans une espèce unique pour une portion de poisson de 3 onces, 6 onces ou 8 onces.

Équation n°1

Calcul des limites de consommation quotidienne :

$$CR_{lim} = ARL * BW / CFS * C_m$$

où

| | | |
|-------------------|---|--|
| CR _{lim} | = | taux maximum acceptable de consommation de poisson (kg/j) |
| ARL | = | niveau maximum de risque individuel acceptable sur toute une vie (pas d'unité) |
| BW | = | poids du corps du consommateur |
| CFS | = | facteur de pente du cancer, habituellement la limite supérieure de confiance (95%) sur le terme linéaire dans le modèle multi-étapes utilisé par l'EPA [(mg/kg-j)-1] |
| C _m | = | concentration mesurée de contaminants chimiques <i>m</i> dans une espèce de poisson donnée (mg/kg) |

Équation n°2

Calcul des limites de consommation de repas :

$$CR_{mm} = CR_{lim} * T_{ap} / MS$$

où

| | | |
|-------------------|---|---|
| CR _{mm} | = | taux maximum acceptable de consommation de poisson (repas/mois) |
| CR _{lim} | = | taux maximum acceptable de consommation de poisson (kg/j) |
| MS | = | volume du repas (kg de poisson/repas) |
| T _{ap} | = | période moyenne de temps (365,25 jours/12 mois = 30,44 jour/mois) |

Équation n°3

Calcul des limites de consommation quotidienne pour de multiples contaminants dans un régime à espèce unique :

$$CR_{lim} = ARL * BW / ((CFS * C_m) + (CFS * C_m) + (CFS * C_m) + (CFS * C_m))$$

où

| | | |
|-------------------|---|--|
| CR _{lim} | = | taux maximum acceptable de consommation de poisson (kg/jour) |
| ARL | = | niveau maximum de risque individuel acceptable sur toute une vie (pas d'unité) |
| BW | = | poids du corps du consommateur |
| CFS | = | facteur de pente du cancer, habituellement la limite supérieure de confiance (95%) sur le terme linéaire dans le modèle multi-étapes utilisé par l'EPA [(mg/kg-j)-1] |
| C _m | = | concentration mesurée de contaminants chimiques <i>m</i> dans une espèce de poisson donnée (mg/kg) |

Information sur l'avis de mise en garde de santé publique

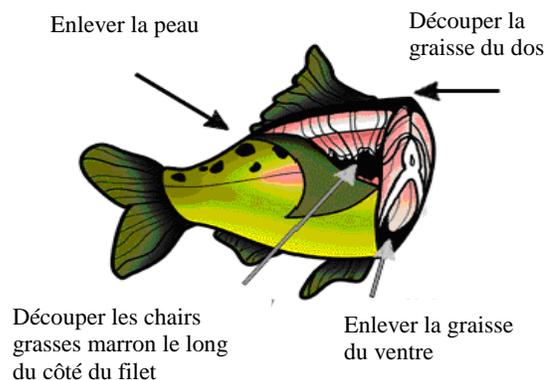
S'il est vrai que le poisson fait partie d'une alimentation saine et équilibrée, certains poissons pêchés dans les eaux du District de Columbia peuvent contenir des produits chimiques préoccupants tels que les PCB (polychlorobiphényles). Ces contaminants existent dans les cours d'eau, dans certains cas à cause de pratiques industrielles passées non réglementées, et peuvent avoir des conséquences graves sur la santé.

Toutes les eaux du District de Columbia sont sous le coup d'un avis de mise en garde qui recommande de ne pas manger d'anguilles, de carpes et de bars rayés. La consommation d'autres poissons pêchés dans les eaux du District doit être limitée. Cet avis de mise en garde concerne l'Anacostia et le Potomac, dans les limites du District. L'objectif de cet avis de mise en garde est de protéger contre la consommation de grandes quantités de poisson provenant d'eaux qui n'ont pas été testées, de certaines espèces de poissons qui n'ont pas été testées ou de poissons qui pourraient contenir d'autres contaminants non identifiés. On considère qu'un repas représente 8 onces (226 grammes) de poisson pour une personne de 70 kg (154 livres).

Les avis de mise en garde ne portent que sur les poissons pêchés dans les eaux du District et ne s'appliquent pas aux poissons élevés à des fins commerciales ou ceux achetés dans les magasins, les marchés aux poissons ou les restaurants.

Les consommateurs peuvent réduire le risque potentiel d'exposition aux contaminants organiques en nettoyant correctement le poisson, en enlevant la peau, en l'écaillant et en le faisant bien cuire. Pour bien le préparer, il faut généralement enlever la graisse et faire griller le poisson pour permettre à la graisse de s'écouler. Les jus et les graisses qui s'écoulent du poisson pendant la cuisson ne doivent pas être consommés ou réutilisés pour cuisiner ou préparer d'autres aliments.

Voici des manières de réduire la teneur en graisses et l'exposition aux produits chimiques :



TOUJOURS ENLEVER LA PEAU ET LA GRAISSE DU POISSON en découpant le rabat de chair du ventre le long de la partie inférieure du poisson, la graisse le long de la

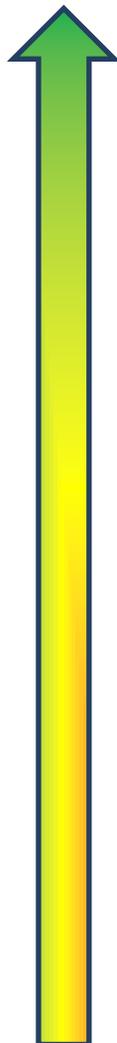
partie supérieure du dos, et la chair de couleur foncée qui se trouve le long de chaque côté du poisson (voir le schéma ci-dessus).

TOUJOURS FAIRE CUIRE LE POISSON DE SORTE QUE LA GRAISSE S'EN ÉCOULE, de préférence en le faisant cuire au four ou en le grillant ; si le poisson est poché ou s'il est cuit dans un bain de friture, jeter le bouillon ou l'huile, éviter de faire frire à la poêle ou d'en faire des soupes ou des chaudières car ces méthodes conservent les jus riches en graisses.

Le parage, aussi étendu soit-il, ne rendra jamais les espèces figurant sur la liste **NE PAS MANGER** bonnes à une consommation sûre.

**Avis de mise en garde 2016 sur la consommation de poisson
pour
les eaux du District de Columbia**

Plus sûrs



Moins sûrs

| Poisson | Enfants <6 ans portion de 85 grammes | Femmes <50 ans portion de 170 grammes | Ensemble de la population portion de 226 grammes |
|---|--|---|---|
|  Pomoxis (« sunfish ») | Jusqu'à 2 repas/mois | Jusqu'à 4 repas/mois | Jusqu'à 4 repas/mois |
|  Poisson-chat bleu (« blue catfish ») | Jusqu'à 2 repas/mois | Jusqu'à 3 repas/mois | Jusqu'à 3 repas/mois |
|  Tête-de-serpent (« Northern snakehead ») | Jusqu'à 1 repas/mois | Jusqu'à 3 repas/mois | Jusqu'à 3 repas/mois |
|  Perche blanche (« White perch ») | Jusqu'à 1 repas/mois | Jusqu'à 3 repas/mois | Jusqu'à 3 repas/mois |
|  Black-bass à grande bouche (« Largemouth bass ») | Jusqu'à 1 repas/mois | Jusqu'à 2 repas/mois | Jusqu'à 2 repas/mois |
|  Barbotte brune (« Brown bullhead ») | Jusqu'à 1 repas/mois | Jusqu'à 1 repas/mois | Jusqu'à 1 repas/mois |
|  Barbue de rivière (« Channel catfish ») | Jusqu'à 1 repas/mois | Jusqu'à 1 repas/mois | Jusqu'à 1 repas/mois |
|  Carpe | Ne pas consommer | Ne pas consommer | Ne pas consommer |
|  Anguille américaine | Ne pas consommer | Ne pas consommer | Ne pas consommer |
|  Bar rayé (« <i>Morone saxatilis</i> », bar d'Amérique) | Ne pas consommer | Ne pas consommer | Ne pas consommer |

*Si vous mélangez les espèces, ne mangez plus de poissons pêchés à Washington DC pour le restant du mois une fois que vous aurez atteint la limite inférieure recommandée. Limitez la consommation de poissons ne figurant pas sur cette liste.

Foire aux questions

Q : Qu'est-ce qu'un avis de mise en garde sur la consommation de poisson ?

R : Un avis de mise en garde sur la consommation de poisson est une alerte de santé publique qui donne des recommandations pour une consommation sûre de poisson lorsque que des produits contaminants sont détectés dans les tissus des poissons des eaux de Washington DC. Les produits contaminants figurant dans les avis de mise en garde sur la consommation de poisson à Washington DC sont les polychlorobiphényles (PCB). Les PCB sont le contaminant le plus courant donnant lieu à un avis de mise en garde sur la consommation de poisson à Washington DC. L'avis de mise en garde du DOEE sur la consommation de poisson à Washington DC traite uniquement de la pêche de loisir et propose des recommandations pour la santé publique qui ne sont nullement des règlements ou des lois. Ces avis de mise en garde ne concernent pas les poissons du commerce vendus dans les supermarchés, les restaurants, les marchés de producteurs et le marché de poisson de Maine Avenue (« The Wharf »). L'U.S. Food and Drug Administration (FDA) établit et fait appliquer les normes pour les contaminants dans le poisson vendu commercialement.

En suivant les avis de mise en garde sur la consommation de poisson, vous pouvez réduire le risque d'effets indésirables sur votre santé du fait de l'exposition à divers contaminants et continuer à bénéficier des avantages qu'apporte la consommation de poisson. Les bienfaits nutritionnels et cardiovasculaires de la consommation de poisson et autres avantages pour la santé sont bien établis, et ces avis de mise en garde peuvent aider la population à faire de meilleurs choix pour une consommation sûre.

Q : Que sont les PCB ?

R : Les PCB ou les polychlorobiphényles sont des corps composés synthétiques organiques qui peuvent s'accumuler et demeurer pendant de longues périodes (approximativement 8 à 15 ans à partir du moment d'exposition) dans les tissus graisseux et dans l'environnement. Ils étaient communément utilisés dans le matériel électrique des années 50 aux années 70. Les PCB ne sont actuellement plus produits mais ils sont encore présents dans l'environnement.

Q : Pourquoi devrais-je me préoccuper des PCB ?

R : Une exposition prolongée aux PCB peut accroître le risque de cancer. Certaines études menées chez les êtres humains ont également suggéré que l'exposition aux PCB peut causer des effets indésirables sur le développement des enfants et des fœtus en formation. Les nourrissons et les bébés sont particulièrement sensibles aux effets des PCB parce que leur système nerveux est encore en développement. De plus, les PCB s'accumulent dans le corps des femmes et est souvent transmis par le lait maternel. Par conséquent, le DOEE recommande que les personnes à risque élevé, telles que les femmes enceintes, les femmes projetant d'être enceintes, les mères qui allaitent, les nourrissons et les jeunes enfants évitent de manger du poisson contaminé aux PCB provenant des secteurs que couvrent les avis de mise en garde.

Q : Que peut-on faire pour réduire le risque sur la santé lié à la consommation de poisson contenant des PCB ?

R : Il est possible de réduire les niveaux de PCB dans le poisson en suivant les consignes

suivantes :

Choisissez de consommer du petit poisson de taille légale. En règle générale, les petits poissons ont moins le temps de laisser s'accumuler d'éventuels contaminants qui pourraient être présents dans l'eau ou les sédiments.

Enlevez et jetez tous les organes internes.

Lorsque vous préparez votre poisson, n'oubliez pas de toujours enlever la peau. Les contaminants ont tendance à s'accumuler dans la graisse qui se trouve entre la peau et le muscle du poisson.

Une fois que la peau du poisson est enlevée, retirez toute graisse visible qui subsiste, y compris le rabat du ventre.

Faites cuire le poisson de sorte que toute graisse qui subsiste s'écoule du poisson, par exemple en le faisant cuire dans une poêle à griller.

La graisse qui s'est écoulée du poisson ne doit pas être réutilisée pour quoi que ce soit.

Q : Est-il préférable que je ne mange pas de poisson pêché dans le District de Columbia si je suis enceinte ?

R : Les femmes enceintes, celles qui allaitent ou celles qui projettent de tomber enceintes, doivent suivre les recommandations de la FDA et les conseils de leur médecin.

Q : Combien de portions de plusieurs espèces combinées de poisson peut-on consommer par mois ?

R : Il ne faut pas manger plus de deux repas par mois de n'importe quel poisson pêché dans les eaux du District de Columbia. Choisissez du petit poisson de taille légale. Ne mangez pas d'anguilles, de carpes ou de bars rayés (*Morone saxatilis*, bar d'Amérique) pêchés dans les eaux du District de Columbia parce que ce sont ceux qui sont le plus contaminés par des produits chimiques (PCB).

Q : Quelles sont les catégories de personnes les plus à risque de ressentir des effets indésirables dus à la consommation de poisson contaminé ?

R : Les personnes les plus à risque comprennent toutes les personnes qui mangent plus de deux repas par mois composés de poisson pêché dans l'Anacostia ou le Potomac. De plus, il est possible que les femmes enceintes, celles qui allaitent ou celles qui souhaitent tomber enceintes, ainsi que les enfants de moins de 6 ans, encourrent un plus grand risque de subir des effets indésirables que les autres membres de la population générale.

Q : Qui dois-je contacter pour obtenir plus de renseignements sur les avis de mise en garde sur la consommation de poisson ou sur les PCB ?

R : Pour plus de renseignements sur les avis de mise en garde sur la consommation de poisson ou les effets sur la santé des PCB, veuillez contacter le Department of Energy and Environment 1200 First Street, NE, Washington, DC 20002 ou téléphonez au (202) 535-2600. Pour consulter un avis de mise en garde actuel sur la consommation de poisson dans le District de Columbia, cliquez sur <http://doee.dc.gov/node/9582>.