

Le mercure peut être un risque pour la santé lorsque le niveau dans le sang d'une personne est trop élevé.



Qui est à risque ?

Même si les adultes peuvent également être affectés, les bébés à naître et les jeunes enfants sont plus à risque.



Quels sont les effets possibles ?

- **Chez les bébés à naître et les jeunes enfants:**
 - Naissance prématurée
 - Effets sur le développement du cerveau pouvant causer des difficultés subtiles sur le plan de l'attention, de la mémoire, du langage, des habiletés motrices, etc.
- **Chez les adultes:**
 - Risque accru de maladies cardiaques



D'où vient le mercure ?

Le mercure est un métal qui peut être émis dans l'air par des industries situées ailleurs dans le monde (p. ex., centrale au charbon) ou être de source naturelle (fonte du pergélisol, inondation de forêts pour créer des réservoirs hydroélectriques, feux de forêt, etc.). Le mercure peut voyager sur de longues distances et tend à se déposer dans les régions arctiques.



Comment pouvez-vous être exposés ?

Le mercure peut s'accumuler dans les plantes et les animaux, principalement dans la chair des mammifères marins et des poissons prédateurs. Il peut ensuite être ingéré par les personnes qui consomment ces animaux. Les personnes peuvent aussi être exposées à d'autres sources de mercure telles que lors du bris d'une ampoule fluoro-compacte, d'un vieux thermomètre ou d'un vieux thermostat.

Que pouvez-vous faire si vous avez un niveau de mercure élevé dans le sang?

Ce dépliant s'adresse-t-il à vous? Ce dépliant s'adresse à vous si un professionnel de la santé vous dit que vous avez un niveau de mercure trop élevé dans le sang.

Les aliments traditionnels sont excellents pour la santé et peuvent être consommés en toute sécurité!
LA PLUPART des aliments traditionnels contiennent peu ou pas de mercure!



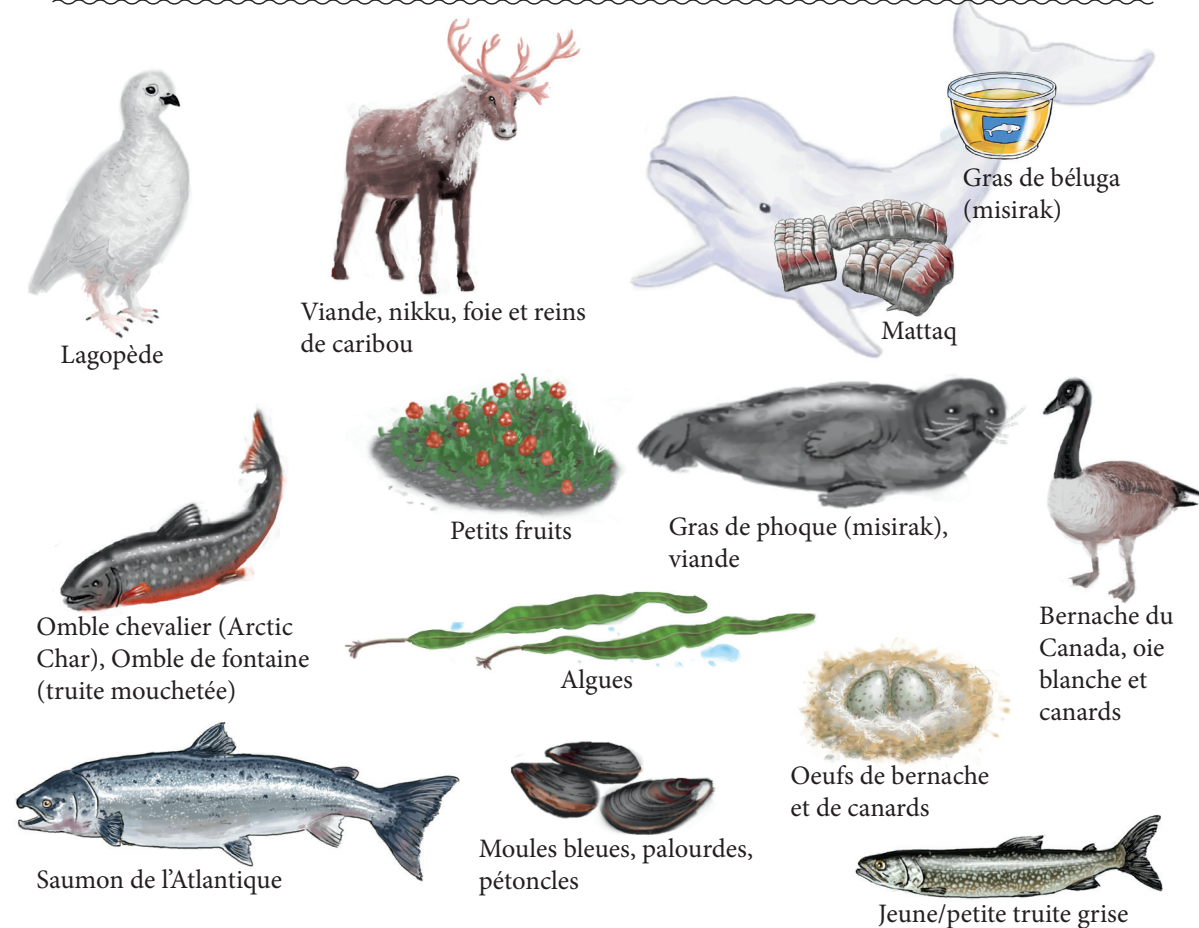
Les aliments traditionnels sont une excellente source de plusieurs nutriments essentiels, tels que les protéines, les acides gras oméga-3 et le fer. Certains aliments traditionnels comme le mattaq peuvent aussi avoir un effet protecteur contre le mercure. Les activités de chasse, de pêche, de piégeage et de cueillette de petits fruits font partie d'un mode de vie sain et actif.

Vous avez des questions ? Contactez l'infirmière en chef de votre CLSC.

Un professionnel de la santé vous dit que vous avez un niveau de mercure élevé dans le sang. Que pouvez-vous faire?

1. **Mangez le plus possible** des aliments traditionnels contenant peu ou pas de mercure. La plupart des aliments traditionnels du Nunavik entrent dans cette catégorie.

Aliments traditionnels contenant peu ou pas de mercure



Niveau de mercure faible

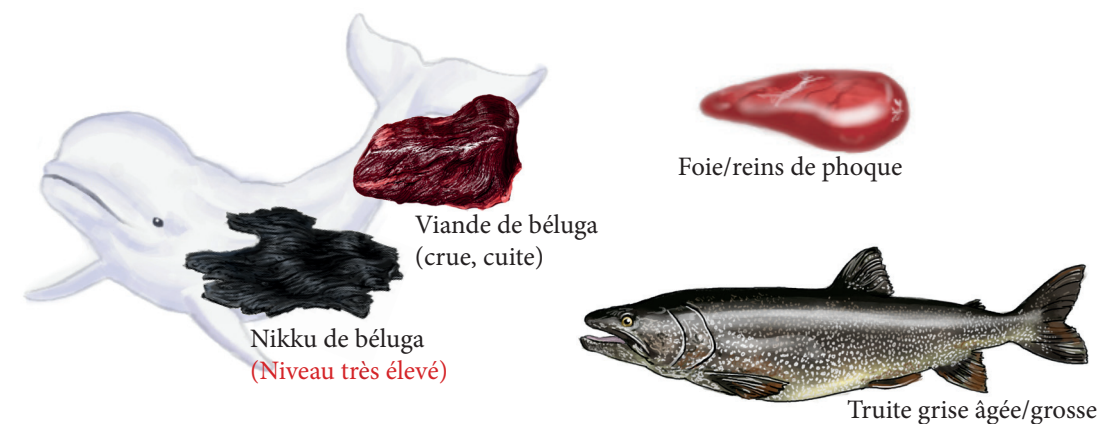
Mammifères marins : Gras de béluga (misirak) • Gras de phoque (misirak) • Gras, viande, foie et reins de morse • Viande d'ours polaire • **Poissons:** Omble chevalier (Arctic Char) • Omble de fontaine (truite mouchetée) • Saumon de l'Atlantique • Morue arctique et de l'Atlantique • Grand corégone • Chabot (Ugly fish) • Oeufs de poissons • **Mollusques:** Moules bleues • Palourdes • Pétoncles • **Oiseaux:** Lagopède des saules • Oie blanche et bernache du Canada • Oeufs de bernache du Canada • Macreuse, eider et autres canards • **Mammifères:** Viande et nikku de caribou • Viande de boeuf musqué • Viande de lièvre • **Plantes:** Petits fruits • Algues.

Niveau de mercure faible à modéré






Mammifères marins : Mattaq de béluga (peau et gras) • Viande de phoque • **Poissons:** Petite/jeune truite grise • Lotte • **Oiseaux:** Oeufs d'eider • Oeufs de goéland • **Mammifères:** Foie et reins de caribou • Foie et reins de boeuf musqué.

2. **Ne mangez** des aliments traditionnels ayant des niveaux de mercure élevés **que selon la fréquence recommandée.**

Aliments traditionnels contenant des niveaux de mercure élevés¹



Si vous avez un niveau de mercure élevé dans le sang et que vous êtes...

 <p>Un bébé² ou un enfant de moins de 11 ans</p>	<p>➔</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évitez de manger du nikku de béluga • Consommation totale maximale de 1 fois/ mois³: Viande de béluga (crue, cuite), foie/reins de phoque ou truite grise âgée/grosse 	
<p>Une femme/adolescente enceinte⁴ ou planifiant une grossesse dans l'année</p>	<p>➔</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évitez de manger du nikku de béluga • Consommation totale maximale de 2 fois/mois³: Viande de béluga (crue, cuite), foie/reins de phoque ou truite grise âgée/grosse 	
 <p>Un autre adulte ou un enfant de plus de 12 ans</p>	<p>➔</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consommation totale maximale de 2 fois/ mois: Nikku de béluga • Consommation totale maximale de 4 fois/mois³: Viande de béluga (crue, cuite), foie/reins de phoque ou truite grise âgée/grosse. 	

1. Inclut également les aliments traditionnels suivants moins fréquemment consommés: foie/reins de béluga, grand brochet, plongeon huard, goélands.
 2. Le lait maternel peut être consommé en toute sécurité et est fortement recommandé.
 3. Vous devriez calculer le nombre de fois par mois que vous consommez des aliments traditionnels qui contiennent des niveaux de mercure élevés. Par exemple, si une femme enceinte ayant un niveau de mercure élevé dans le sang mange de la viande de béluga une fois par mois, elle ne devrait pas manger de la truite grise âgée/grosse plus d'une fois au cours du même mois pour une consommation maximale recommandée de 2 fois par mois.
 4. Bien que le foie soit une excellente source de fer, il n'est pas recommandé pour les femmes enceintes, car sa teneur en vitamine A est trop élevée.