



Contaminants in Sport Fish

Important information for
women of child-bearing age and
parents of children under 15

Fish can be an important part of a balanced diet. They are low in fat and a great source of high-quality protein and other nutrients.

But Did You Know?

- Some fish from Ontario waters have contaminants that can be harmful to humans.
- Scientific studies show that the developing fetus and young children are particularly sensitive to the contaminants found in some freshwater fish.
- Women of child-bearing age and children under 15 should restrict their consumption of most sport fish caught in Ontario waters.
- Some freshwater fish should not be consumed at all.

Most jurisdictions in North America advise consumption restrictions on sport fish. The Ontario Government monitors contaminants in Ontario fish and provides consumption information to the public through the *Guide to Eating Ontario Sport Fish*.

Keep Yourself Informed!

By being informed about contaminants and knowing the kinds of fish that are safe to eat, you can prevent harm to you and your children while continuing to enjoy the health benefits of eating fish.

Sport Fish

If you consume sport fish you should consult the *Guide to Eating Ontario Sport Fish* for advice that is specifically for women of child-bearing age and children under 15.

The Guide provides:

- consumption advice on sport fish from more than 1,700 locations in Ontario;
- advice on the sizes and quantities of fish that can be safely eaten;
- advice on how to select fish with the lowest contaminants;
- advice on how to prepare fish to reduce contaminants;
- information on the different contaminants that are found in Ontario fish.

Store-bought Fish

Fish purchased from retailers are tested by the Canadian Food Inspection Agency to ensure they meet Canadian standards. Most are low in contaminants. However, if you regularly consume store-bought fish and intend to eat sport fish, you should check the *Guide to Eating Ontario Sport Fish* for specific advice.

Health Canada advises that women of child-bearing age and children under 15 should consume no more than one meal per month of shark, swordfish, fresh or frozen tuna (not canned tuna). These fish are known to contain higher levels of mercury. Women of child-bearing age and children who are regular consumers of shark, swordfish or fresh or frozen tuna are advised not to consume any sport fish.

If in doubt, contact your doctor, or the agencies listed below.

Where to obtain your free copy of the *Guide to Eating Ontario Sport Fish*

- Government Offices;
- Liquor and Beer Stores in Ontario for a short period beginning in April 2005;
- Through the Sport Fish Contaminant Monitoring Program – number listed below, or by e-mailing sportfish@ene.gov.on.ca; or
- On the Internet at www.ene.gov.on.ca

For Further Information/Pour plus de renseignements :

Sport Fish Contaminant Monitoring Program
Ministry of the Environment
125 Resources Road
Etobicoke ON M9P 3V6
Tel.: (416) 327-6816 or 1-800-820-2716
Fax: (416) 327-6519

Health Canada
Tel.: (613) 957-2991
Internet: www.hc-sc.gc.ca

Canadian Food Inspection Agency
Tel.: (905) 795-9666



Contaminants dans le poisson gibier

Conseils importants pour les femmes en âge de procréer et les parents d'enfants de moins de 15 ans.

Le poisson est un élément important d'une alimentation équilibrée. Faible en matières grasses, le poisson constitue une excellente source de protéines et d'autres éléments nutritifs.

Le saviez-vous ?

- Certains poissons qui vivent dans les eaux ontariennes contiennent des substances nocives pour l'être humain.
- Des études scientifiques indiquent que les fœtus et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux substances polluantes présentes dans certains poissons d'eau douce.
- Les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 15 ans devraient s'abstenir de manger la plupart des poissons pêchés dans les eaux ontariennes.
- Il est déconseillé de consommer certains poissons d'eau douce.

La plupart des compétences en Amérique du Nord recommandent certaines restrictions en matière de consommation du poisson gibier. Le gouvernement de l'Ontario contrôle les contaminants présents dans le poisson et fournit au public des renseignements sur la consommation du poisson gibier par le biais du *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario*.

Se tenir informé

Pour protéger sa santé et celle de sa famille sans se priver des excellents éléments nutritifs du poisson, il faut savoir quels contaminants existent et quelles espèces de poissons ne posent pas de danger à la consommation.

Poisson gibier

Si vous consommez du poisson gibier, consultez le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario* pour avoir des conseils touchant particulièrement les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 15 ans :

- Il donne des conseils sur le poisson gibier provenant de plus de 1 700 emplacements en Ontario ;
- Il indique la quantité et la taille des poissons pouvant être consommés ;

- Il montre comment choisir les poissons ayant le moins de contaminants possibles ;
- Il indique comment réduire la concentration de contaminants durant la préparation du poisson ;
- Il fournit des renseignements sur les divers contaminants qui se trouvent dans le poisson gibier en Ontario.

Poisson du commerce

L'Agence canadienne d'inspection des aliments analyse le poisson en vente dans le commerce afin de s'assurer qu'il répond aux normes canadiennes de qualité. La plupart de ces poissons ne contiennent que de faibles concentrations de contaminants. Les personnes qui consomment souvent du poisson acheté dans le commerce et qui veulent manger du poisson gibier devraient consulter le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario* pour obtenir des conseils précis.

D'après Santé Canada, les femmes ne devraient pas consommer de squal, d'espadon et de thon frais ou surgelé plus de deux fois par mois (cela ne concerne pas le thon en conserve), car ces poissons renferment des concentrations plus élevées de mercure. Il est conseillé aux femmes en âge de procréer et aux enfants qui mangent souvent du squal, de l'espadon ou du thon frais ou surgelé de ne pas consommer du tout de poisson gibier.

Pour de plus amples renseignements, contactez votre médecin ou l'un des organismes qui figurent ci-dessous.

Le Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario est disponible aux endroits suivants :

- Bureaux du gouvernement ;
- Magasins d'alcool et de bière en Ontario (pour une courte période au début d'avril 2005) ;
- Bureau du Programme de surveillance de la contamination du poisson gibier – courriel : sportfish@ene.gov.on.ca ;
- Site web : www.ene.gov.on.ca

Coordonnées au verso