

## Région de la rivière Manouane

Centre intégré de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Québec

Hydro Québec

Symboles (Taille du poisson)	
<	Plus petit que...
>	Plus grand que...
<b>Villégiature</b>	
■	Pourvoirie avec droits exclusifs
■■	Zone d'exploitation contrôlée (ZEC)
<b>Accès au territoire</b>	
R0250	Chemin forestier principal (non pavé)
—	Chemin forestier secondaire (non pavé)
<b>Infrastructures</b>	
●	Centrale hydroélectrique
●●	Centrale hydroélectrique privée
■	Barrage
—	Digue
—	Seuil et ouvrage régulateur
—	Ligne de transport d'énergie
—	Ligne de transport d'énergie privée
<b>Limites</b>	
—	Municipalité régionale de comté (MRC)
— —	Municipalité

## Le poisson... à consommer en toute sécurité !



Le poisson est un aliment de choix, riche en vitamine D et en acides gras polyinsaturés de type oméga-3. Il est recommandé d'en inclure chaque semaine dans son alimentation. Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean invite donc les consommateurs et consommatrices à suivre les recommandations de ce guide pour profiter des bienfaits nutritionnels du poisson.

La mise en eau de réservoirs hydroélectriques entraîne une augmentation temporaire de la quantité de mercure dans la chair des poissons. Le tableau ci-dessous indique le nombre recommandé de repas par mois, selon l'espèce et le secteur de capture. Des restrictions s'appliquent pour les femmes enceintes et les enfants.

### Guide de consommation

Basé sur les recommandations de Santé Canada

Teneur en mercure en milligrammes par kilogramme de chair de poisson	Nombre maximal de repas recommandé par mois
De 0,00 à 0,29 mg	Consommation sans restriction
8 De 0,30 à 0,49 mg	8 repas par mois ou moins
4 De 0,50 à 0,99 mg	4 repas par mois ou moins
2 De 1,00 à 1,99 mg	2 repas par mois ou moins
1 De 2,00 à 3,75 mg	1 repas par mois ou moins

On ne peut additionner le nombre maximal de repas recommandé de plusieurs catégories.

Par exemple, vous pouvez consommer 8 repas par mois de l'espèce de poisson indiquée par un cercle jaune ou 4 repas par mois de l'espèce indiquée par un cercle orange, mais pas la somme des deux.

Aux fins de ces recommandations, un repas équivaut à 230 grammes (8 onces) de chair de poisson avant cuisson.

Puisque la teneur en mercure augmente en fonction de la taille du poisson, le nombre de repas par mois devrait être réduit de moitié si les captures effectuées sont nettement plus grandes que la longueur de référence indiquée sur la carte.

Sur une courte période (par exemple, un voyage de pêche), on peut dépasser le nombre de repas recommandé, car le corps prend plusieurs mois pour accumuler une quantité appréciable de mercure.

### Précaution pour les femmes enceintes et les enfants

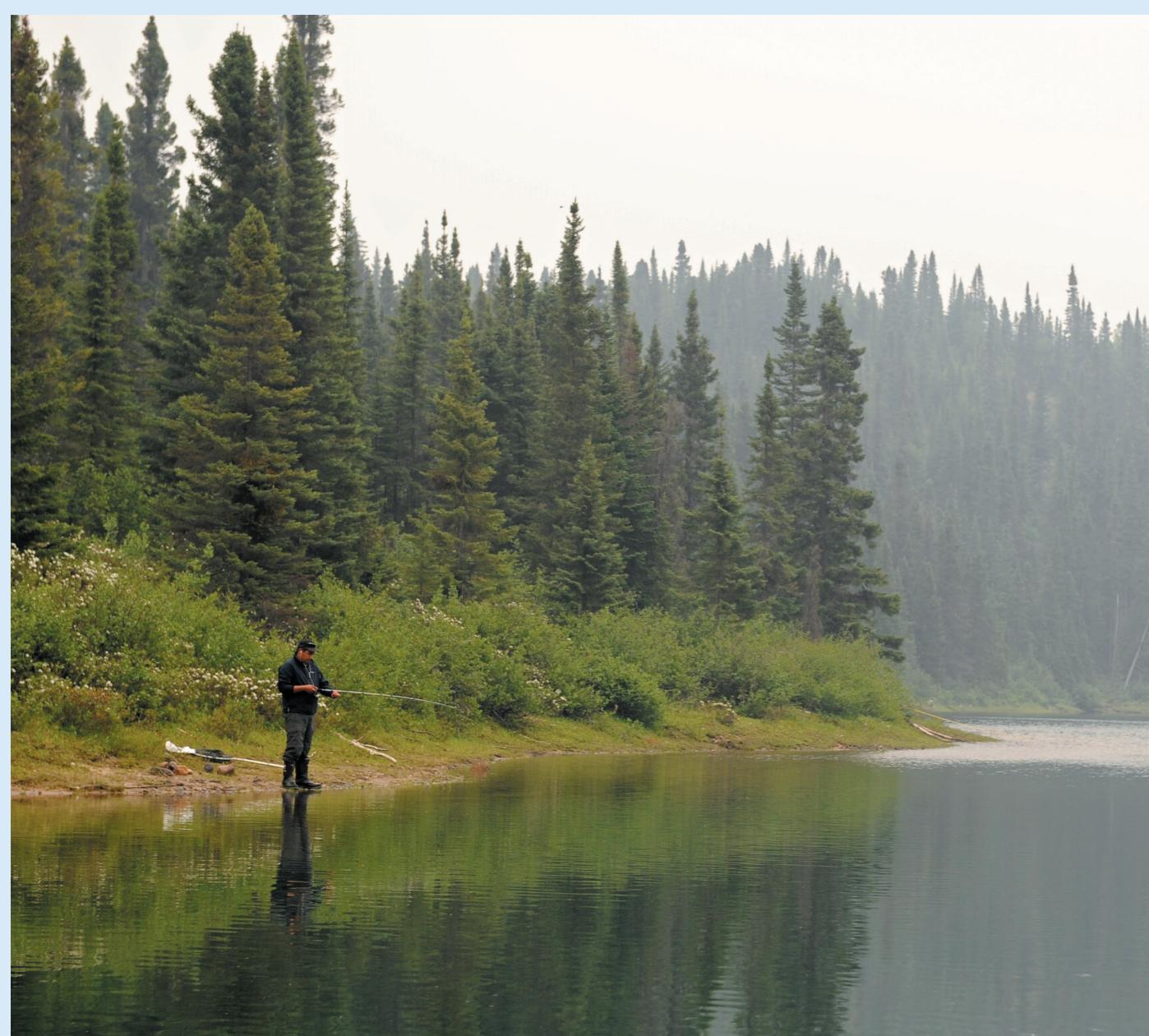
Il est recommandé aux femmes enceintes, à celles qui prévoient une grossesse et à celles qui allaitent, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans, de ne consommer que les poissons identifiés par un cercle vert sur la carte.



Source cartographique : Hydro-Québec ; ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs ; ministère des Ressources naturelles et des Forêts.

Base de données cartographiques : BNDT, 1/250 000, Énergie, Mines et Ressources Canada, 22D, 22E, 22L. © Sa Majesté le Roi du Canada, reproduit avec la permission de RNCan. BDTQ, 1/20 000, mRNF, 2002. Projection transverse universelle de Mercator, zone 19. Système de référence géodésique nord-américain, 1983.

# Le poisson... à consommer en toute sécurité !



## Les effets du mercure sur la santé

Le mercure contenu dans le poisson peut, à des doses élevées, affecter le système nerveux humain. Le nombre de repas recommandé par mois apparaissant sur la carte au recto tient compte de critères qui visent à préserver la santé des adultes en général.

Les femmes enceintes, celles qui prévoient une grossesse et celles qui allaient devraient être prudentes, car le fœtus est plus sensible aux effets du mercure. Il en est de même pour les enfants de moins de 12 ans. Ces personnes devraient s'en tenir à la consommation des poissons identifiés par un cercle vert sur la carte.



## Les sources de mercure

Le mercure est présent partout dans l'environnement. On le retrouve dans l'air, la végétation et les sols des forêts, ainsi que dans les lacs et les rivières. Il peut être émis dans l'air de façon naturelle, par les volcans et les feux de forêt, ou par des activités humaines comme la combustion du charbon et le brûlage des déchets. Au Québec, il provient surtout du transport atmosphérique sur de longues distances et se dépose sur les lacs et les forêts avec les poussières et la pluie. Ce mercure est relativement inoffensif, car il est peu assimilé par les êtres vivants.



Pour obtenir un autre exemplaire de cette carte, veuillez-vous adresser à :

**Hydro-Québec, Bureau d'accueil**  
75, boulevard René-Lévesque Ouest,  
rez-de-chaussée,  
Montréal (Québec) H2Z 1A4

**Téléphone**  
514 289-2211, poste 2316

**Pour plus d'information**  
<https://www.hydroquebec.com/developpement-durable/documentation-specialisee/mercure.html>

2025G192

100 %

## Un message aux pêcheurs

Le poisson est un aliment de choix particulièrement riche en vitamine D et en acides gras polyinsaturés de type oméga-3. En consommer contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Le poisson est aussi bénéfique pour le développement du fœtus et de l'enfant. C'est pourquoi il est recommandé d'en inclure chaque semaine dans son alimentation.

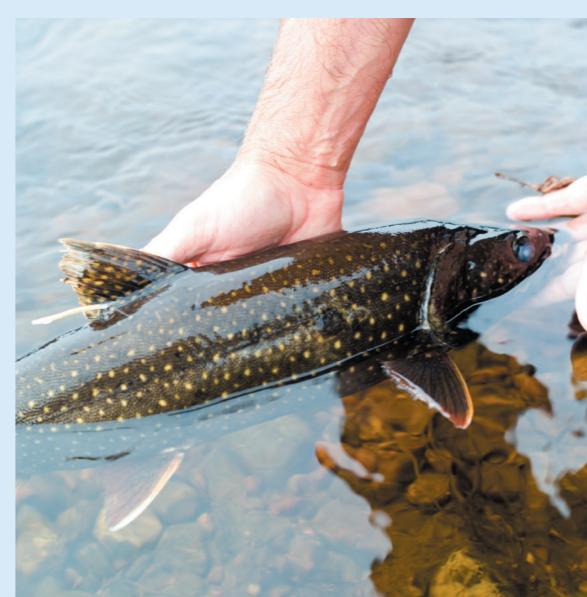
Les poissons prédateurs ou piscivores (qui se nourrissent d'autres poissons) tels que le doré, le brochet et le touladi sont plus susceptibles d'accumuler des contaminants comme le mercure. Les personnes qui en consomment doivent suivre les recommandations de ce guide pour tirer parti, sans risque, de la valeur nutritive de ces poissons.

Ce guide recommande une consommation mensuelle qui est sans danger, selon le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Puisque le nombre de repas suggéré est basé sur les teneurs en mercure maximales prévues de la chair des poissons du réservoir du lac du Grand Détour, il sera valable pendant plusieurs années.

N'hésitez pas à consommer vos prises, à en faire profiter votre entourage et à l'informer des recommandations de ce guide.

## La transformation du mercure

Une fois dans les lacs et les rivières, le mercure est transformé par les bactéries en une forme facilement assimilable par les organismes vivants. Cette forme de mercure, le méthylmercure, peut devenir toxique à de fortes concentrations. La quantité de ce type de mercure augmente le long de la chaîne alimentaire aquatique en passant du plancton (petites plantes et animaux vivant en suspension dans l'eau) aux insectes et aux poissons. Aussi les poissons prédateurs (c'est-à-dire, qui mangent d'autres poissons), comme la ouananiche, en contiennent plus que ceux qui se nourrissent d'insectes, comme l'éperlan. Le mercure s'accumule dans le corps des poissons pendant toute leur vie, sa concentration sera plus élevée si ces derniers sont âgés et de grande taille. Les poissons de tous les lacs et de toutes les rivières de la région renferment donc une certaine quantité de méthylmercure.



## Le mercure et les réservoirs

La partie verte de la végétation et des forêts enlevée par la création des réservoirs constitue de la nourriture pour les bactéries. Ces dernières transforment le mercure inoffensif en méthylmercure qui est facilement assimilé par les organismes vivants. Il y a donc plus de mercure dans les poissons des réservoirs, et en aval de ceux-ci, peu après leur mise en eau. Cette concentration plus élevée est cependant temporaire, car les bactéries décomposent rapidement la matière organique.

## L'effet du temps

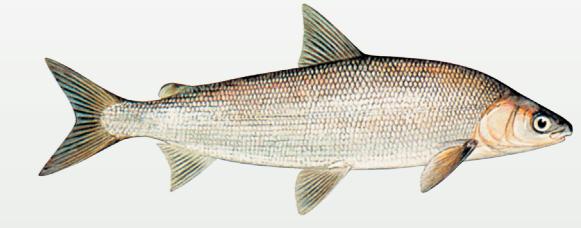
Le suivi de la teneur en mercure des poissons des réservoirs ailleurs au Québec a montré que la concentration dans les poissons qui se nourrissent d'insectes, comme l'omble de fontaine, revient à des niveaux équivalents à ceux des lacs naturels après 10 à 20 ans. Chez les poissons prédateurs, comme le touladi, ce retour à la normale est plus long et s'effectue après 20 à 35 ans.



# Biologie des espèces de poissons



**DORÉ JAUNE**  
Walleye  
*Sander vitreus*



**GRAND CORÉGONE**  
Lake Whitefish  
*Coregonus clupeaformis*

**Habitat :**  
On le trouve fréquemment en eau peu profonde (moins de 15 m) dans les lacs et les grandes rivières.

**Périodes de pêche :**  
Il se nourrit habituellement en eau peu profonde au crépuscule et à l'aurore. Il se déplace vers les eaux les plus profondes ou les abris rocheux durant les heures de grande clarté. Lorsque l'eau est trouble, il est beaucoup plus actif le jour.

**Nourriture :**  
Peu sélectif, il est principalement un prédateur de poissons.

**Record de prise :**  
10,31 kg (22 lb et 7 oz) en 1982 (Arkansas).



**GRAND BROCHET**  
Northern Pike  
*Esox lucius*



**TOULADI**  
(Truite grise)  
Lake Trout  
*Salvelinus namaycush*

**Habitat :**  
Au printemps et à l'automne, il fréquente les eaux peu profondes. Il se trouve habituellement dans les rivières lentes, à eau claire et chaude, et à végétation dense. Dans les lacs, il occupe ordinairement les baies chaudes et herbeuses.

**Périodes de pêche :**  
Se capture aisément au crépuscule et à l'aurore, mais également au milieu de la journée.

**Nourriture :**  
Poisson opportuniste et plutôt sédentaire, il se nourrit principalement de poissons dont la taille peut atteindre le tiers ou la moitié de la sienne.

**Record de prise :**  
1,3 m (51 po) et 21 kg (46 lb et 2 oz) en 1940 (État de New York).



**OMBLE DE FONTAINE**  
(Truite mouchetée)  
Brook Trout  
*Salvelinus fontinalis*



**OUANANICHE**  
(Saumon d'eau douce)  
Landlocked Atlantic Salmon  
*Salmo salar*

**Habitat :**  
L'omble de fontaine habite les cours d'eau et les lacs où l'eau est fraîche, claire et bien oxygénée.

**Périodes de pêche :**  
Se capture plus aisément au crépuscule et à l'aurore, mais également au milieu de la journée.

**Nourriture :**  
Il est carnivore et se nourrit d'une grande variété d'animaux. Il avale tout organisme qui n'est pas trop gros pour sa bouche, y compris les jeunes et les œufs de sa propre espèce.

**Record de prise :**  
86 cm (34,4 po) et 6,6 kg (14 lb et 8 oz) en 1916 dans la rivière Nipigon (Ontario).

**Habitat :**  
On la trouve dans de grands lacs aux eaux froides et claires avec affluents à fond de gravier (fraie). En été, elle utilise les eaux profondes et plus froides des lacs et se trouve plutôt en surface le reste de l'année.

**Périodes de pêche :**  
Se capture plus aisément au crépuscule et à l'aurore, mais également au milieu de la journée.

**Nourriture :**  
Elle se nourrit de poissons, principalement d'éperlans arc-en-ciel. Les jeunes s'alimentent d'insectes. En rivière lors de la fraie, et jusqu'à leur retour en lac, les adultes cessent de s'alimenter.

**Record de prise :**  
16,1 kg (35,5 lb) dans le lac Sebago (Maine).