



## Rivière Romaine

### RÉSERVOIRS DE LA ROMAINE 1 ET 2



#### RÉSERVOIR DE LA ROMAINE 2

##### POISSONS NON PRÉATEURS

4 Grand corégone Atikamek\*

4 Omble de fontaine (Truite mouchetée) Matamek\*

4 Meunier noir Makatshu

##### POISSONS PRÉATEURS

2 Grand brochet Tshinuseu

2 Toulaudi (Truite grise) Kukamess

#### LACS ET RIVIÈRES NATURELS

Pour connaître les périodes de pêche et les limites de prises de poissons d'eau douce, il faut consulter les règles de pêche sportive sur le site du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec.

##### POISSONS NON PRÉATEURS

SR Grand corégone Atikamek\*

SR Omble de fontaine (Truite mouchetée) Matamek\*

SR Meunier noir Makatshu

##### POISSONS PRÉATEURS

4 Grand brochet Tshinuseu

4 Toulaudi (Truite grise) Kukamess

#### RÉSERVOIR DE LA ROMAINE 1 ET RIVIÈRE ROMAINE

##### POISSONS NON PRÉATEURS

8 Grand corégone Atikamek\*

8 Omble de fontaine (Truite mouchetée) Matamek\*

4 Meunier noir Makatshu

##### POISSONS PRÉATEURS

2 Grand brochet Tshinuseu

2 Toulaudi (Truite grise) Kukamess

#### Le poisson est bon pour la santé !

La consommation régulière de poisson réduit le risque de maladies cardiovasculaires. Elle est aussi bénéfique pour le développement du fœtus et de l'enfant, en particulier de leurs yeux et de leur cerveau.

#### GUIDE DE CONSOMMATION

Basé sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé

Sur la carte, les poissons et fruits de mer accompagnés de l'abréviation « SR » dans un cercle vert peuvent être consommés à volonté et en tout temps.

**SR** Consommation sans restriction

#### NOMBRE MAXIMAL DE REPAS RECOMMANDÉ PAR MOIS

En raison de la teneur plus élevée en mercure de leur chair, certains poissons font l'objet de restrictions. Les recommandations de consommation pour ces poissons sont illustrées sur la carte selon le code de couleurs suivant :

8 8 repas par mois

OU

4 4 repas par mois

OU

2 2 repas par mois

OU

1 1 repas par mois

Il faut éviter d'additionner le nombre maximal de repas recommandés de plusieurs catégories.

Aux fins de ces recommandations, un repas équivaut à une portion de 230 g (8 oz) avant la cuisson du poisson, comme l'illustre la photo ci-dessous.



Si les portions sont plus petites, on peut prendre un plus grand nombre de repas de poisson par mois.

Ces recommandations sont basées sur une consommation régulière de poisson tout au long de l'année. Sur une courte période de temps (ex. : 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.



#### Femmes enceintes et enfants

Pour les femmes enceintes et celles qui allaitent ainsi que les enfants de moins de 13 ans, il est recommandé de consommer uniquement les poissons et les fruits de mer identifiés par l'abréviation « SR » dans un cercle vert.

#### Bon à savoir

Bien que la concentration en mercure soit très faible, l'eau des rivières, des lacs ou des réservoirs du Québec ne doit pas être consommée directement à cause des bactéries pathogènes qu'elle contient.

Les autorités de santé publique recommandent de faire bouillir cette eau à gros bouillons durant au moins une minute avant de la consommer.

Pour plus d'information :  
[www.hydroquebec.com/mercure](http://www.hydroquebec.com/mercure)

May 2019



# Rivière Romaine

RÉSERVOIR DE  
LA ROMAINE 3



## Le mercure et les poissons

La chair de tous les poissons contient naturellement une faible quantité de mercure.

La mise en eau d'un réservoir provoque une augmentation temporaire de la teneur en mercure de la chair des poissons.

Pour les poissons non prédateurs comme l'omble de fontaine, le grand corégone et le meunier, le retour aux teneurs naturelles survient de 10 à 20 ans après la mise en eau du réservoir.

Pour les poissons prédateurs (qui se nourrissent d'autres poissons) comme le grand brochet et le touladi, ce retour est plus long, s'effectuant de 20 à 35 ans après la mise en eau du réservoir.

## GUIDE DE CONSOMMATION

Basé sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé

Sur la carte, les poissons accompagnés de l'abréviation « SR » dans un cercle vert peuvent être consommés à volonté et en tout temps.

SR Consommation sans restriction

## NOMBRE MAXIMAL DE REPAS RECOMMANDÉ PAR MOIS

En raison de la teneur plus élevée en mercure de leur chair, certains poissons font l'objet de restrictions.

Les recommandations de consommation pour ces poissons sont illustrées sur la carte selon le code de couleurs suivant :

- 8 8 repas par mois
- OU
- 4 4 repas par mois
- OU
- 2 2 repas par mois
- OU
- 1 1 repas par mois

Il faut éviter d'additionner le nombre maximal de repas recommandés de plusieurs catégories.

Aux fins de ces recommandations, un repas équivaut à une portion de 230 g (8 oz) avant la cuisson du poisson, comme l'illustre la photo ci-dessous.



Si les portions sont plus petites, on peut prendre un plus grand nombre de repas de poisson par mois.

Ces recommandations sont basées sur une consommation régulière de poisson tout au long de l'année. Sur une courte période de temps (ex. : 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.



## Femmes enceintes et enfants

Pour les femmes enceintes et celles qui allaient ainsi que les enfants de moins de 13 ans, il est recommandé de consommer uniquement les poissons et les fruits de mer identifiés par l'abréviation « SR » dans un cercle vert.

Pour plus d'information :  
[www.hydroquebec.com/mercure](http://www.hydroquebec.com/mercure)

Mai 2019

