

GUIDE DE CONSOMMATION
DES POISSONS ET DES FRUITS DE MER

Rivière
Romaine

RÉSERVOIRS DE
LA ROMAINE 1 ET 2

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'ajouter 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 sa 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

Mai 2019

GOLFE DU SAINT-LAURENT

Pour connaître les règles de pêche récréative des espèces d'eau salée et de cueillette de mollusques, il faut consulter le site de Pêches et Océans Canada.

SR

Mye commune
Munaishan

SR

Moule bleue
Esh ka uasheshkunishit

SR

Pétoncle géant
Papatsheh

SR

Crabe des neiges
Pemitteu

SR

Crevette nordique
Kalapishapetshishit

SR

Homard d'Amérique
Ashatsheu

SR

Ombre de fontaine anadrome
(Truite de mer)
Ulinpeku-matamek

SR

Morue
Unushu

SR

Saumon de l'Atlantique
Uthashamek

SR

Maquereau
Kaushakushu, makanu

SR

Capelan
Kashkanamek

SR

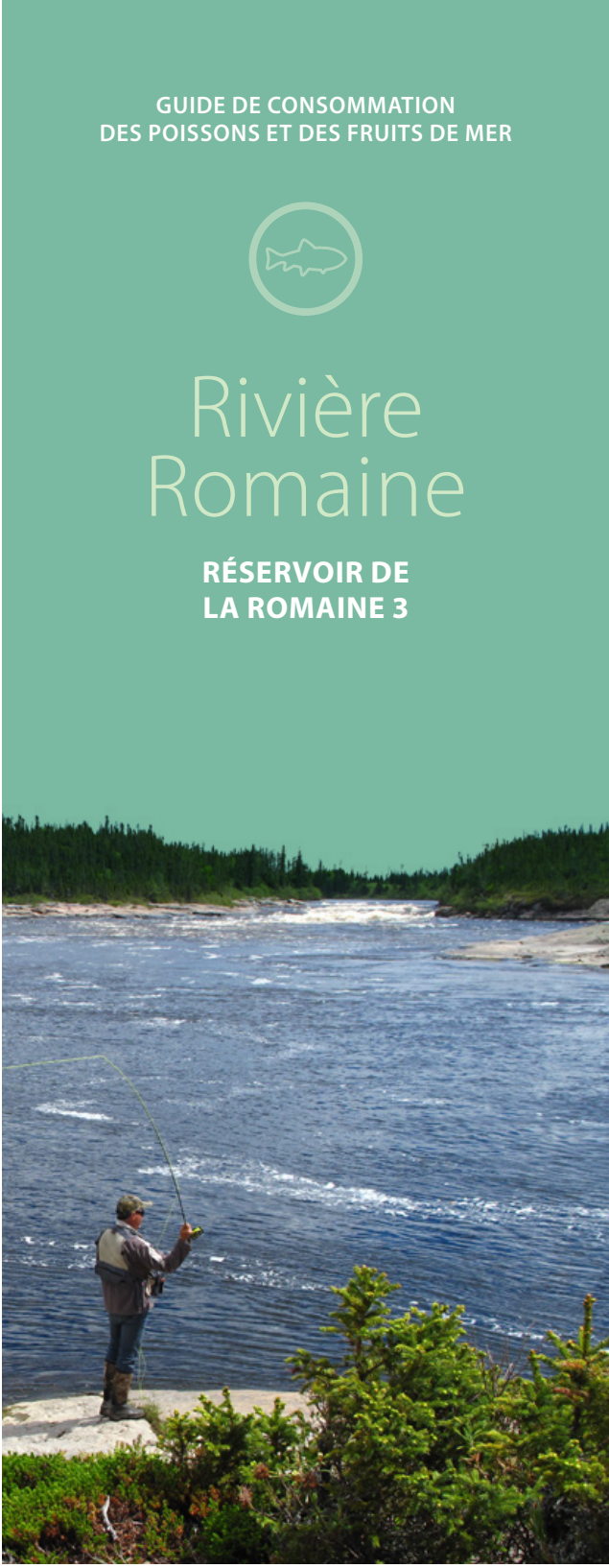
Flétan du Groenland
Mishtha-pakatsihu

SR

Éperlan arc-en-ciel
Kauapishishit, kautushish

SR

Plie
Papakatishu



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
- 4** 4 repas par mois
- 2** 2 repas par mois
- 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.

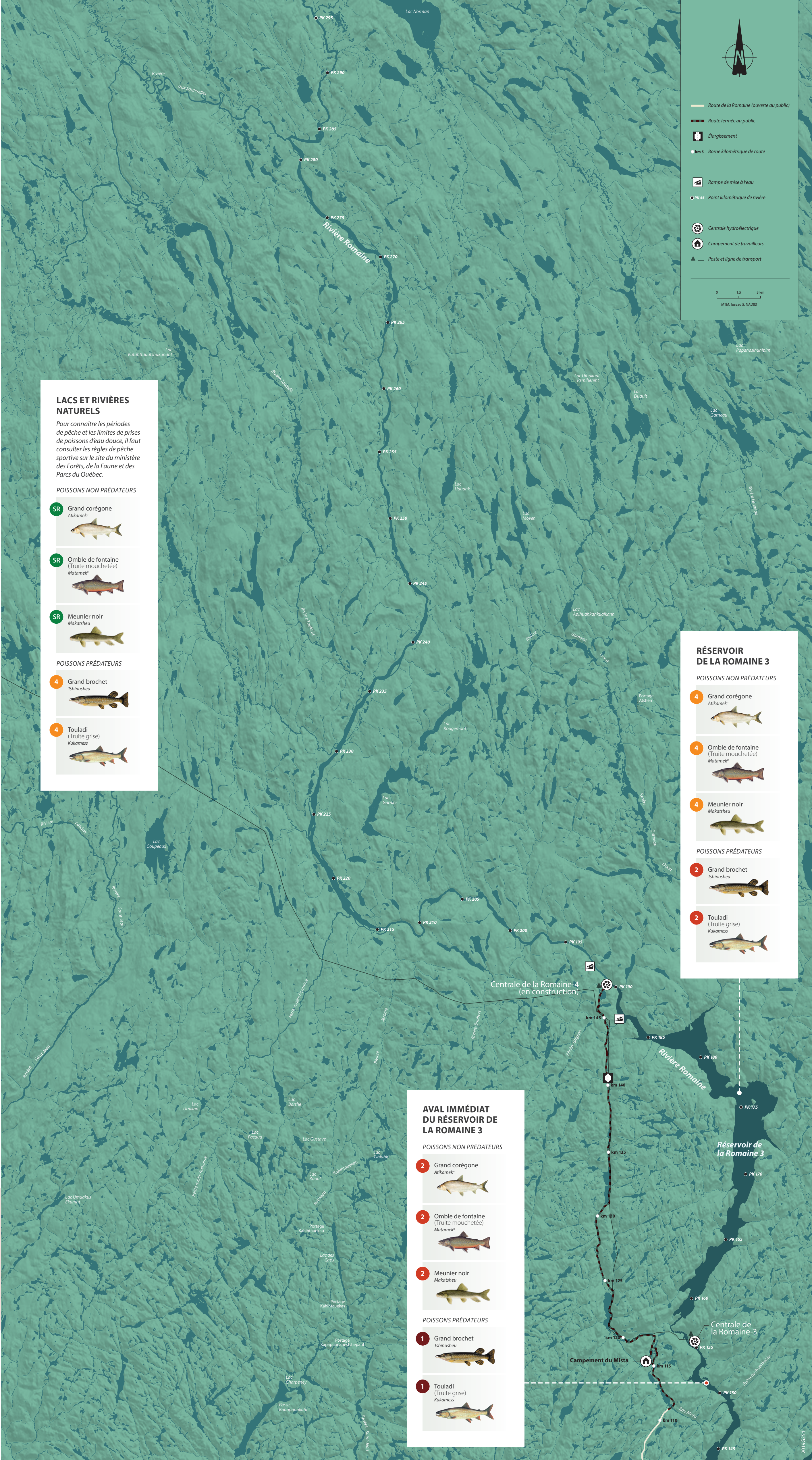
Ces recommandations sont basées sur une consommation régulière de poisson tout au long de l'année. Sur une courte période de temps (ex. : un voyage de pêche), on peut dépasser le nombre de repas recommandé, car le corps prend plusieurs mois pour accumuler une quantité appréciable de mercure.

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.

Pour plus d'information :
www.hydroquebec.com/mercure

Mai 2019



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 PRÉDATEURS

SR Grand corégone
Atikamek*

SR Omble de fontaine
(Truite mouchetée)
Matamek*

SR Meunier noir
Makatsheu

POISSONS PRÉDATEURS

4 Grand brochet
Tshinusheu

4 Touladi
(Truite grise)
Kukamess

RÉSERVOIR DE LA ROMAINE 3

POISSONS NON PRÉDATEURS

4 Grand corégone
Atikamek*

4 Omble de fontaine
(Truite mouchetée)
Matamek*

4 Meunier noir
Makatsheu

POISSONS PRÉDATEURS

2 Grand brochet
Tshinusheu

2 Touladi
(Truite grise)
Kukamess

AVAL IMMÉDIAT DU RÉSERVOIR DE LA ROMAINE 3

POISSONS NON PRÉDATEURS

2 Grand corégone
Atikamek*

2 Omble de fontaine
(Truite mouchetée)
Matamek*

2 Meunier noir
Makatsheu

POISSONS PRÉDATEURS

1 Grand brochet
Tshinusheu

1 Touladi
(Truite grise)
Kukamess