

Consommer du poisson... en toute sécurité !

Saviez-vous que?

Manger du poisson est excellent pour la santé du cœur! Des études montrent que consommer du poisson au moins deux fois par semaine réduit de 25 % à 30 % les risques de mourir d'une maladie cardiovasculaire.



Doré jaune pêché sur le réservoir Blanc

Les poissons prédateurs (qui se nourrissent d'autres poissons) comme le grand brochet et le doré jaune sont plus susceptibles d'accumuler le mercure. Pour consommer ces poissons en toute sécurité et bénéficier de leur valeur nutritive, il est important de suivre les recommandations spécifiées dans ce guide.

Pour la majorité des adultes (à l'exception des femmes enceintes et celles qui veulent le devenir bientôt)

Si vous consommez des poissons pêchés dans la région, consultez ce guide afin de profiter des bienfaits du poisson pour la santé tout en étant protégé des effets du mercure.



Rivière Saint-Maurice en amont de l'aménagement hydroélectrique de la Chute-Allard

Le poisson est bon pour la santé

Le poisson est un aliment riche en acides gras oméga-3, en protéines, en vitamine D et en sélénium (un anti-oxydant). Il contient généralement moins de matières grasses et de gras saturés.

En consommant contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Le poisson est aussi bénéfique pour le développement du fœtus et de l'enfant. Le *Guide alimentaire canadien* recommande au moins deux portions de poisson par semaine.



Grand corégone

Pour les femmes enceintes, celles qui veulent le devenir bientôt et les enfants de moins de 13 ans

Ce guide de consommation recommande un nombre de repas maximal par mois qui est sécuritaire selon l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Le nombre de repas suggéré est valable pour plusieurs années à venir.



Aussi, les autorités de santé publique du Québec recommandent aux femmes enceintes, à celles qui désirent le devenir

bientôt ou qui allaitent, ainsi qu'aux enfants de moins de 13 ans, de consommer au moins 2 repas par semaine de poisson à faibles teneurs en mercure indiqués par un cercle vert dans ce guide (maximum de 6 repas de 230 g par mois).



Voyage de pêche

Il n'est pas dangereux de consommer du poisson tous les jours pendant une courte période, comme lors d'un voyage de pêche, car cela prend plusieurs mois à notre corps pour accumuler une quantité importante de mercure.

Le mercure et les poissons

Tous les poissons contiennent naturellement une faible quantité de mercure.

Lors de la création de nouveaux plans d'eau tels que des réservoirs ou des biefs, il y a augmentation de mercure dans les poissons qui y sont présents.

Ce phénomène est temporaire et le mercure dans les poissons revient aux teneurs naturelles après plusieurs années.

L'effet du temps

Le suivi du mercure dans les poissons des réservoirs ailleurs au Québec a montré que les teneurs dans les poissons non prédateurs comme le grand corégone reviennent à des niveaux en mercure équivalents à ceux des lacs naturels après 10 à 20 ans.



Grand brochet pêché sur le bief de la Chute Allard

Chez les poissons prédateurs (qui se nourrissent d'autres poissons) comme le grand brochet ou le doré jaune, ce retour s'effectue après 20 à 35 ans.

Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Hydro Québec

Production



Aménagement hydroélectrique des Rapides-des-Cœurs



Doré jaune pêché sur le bief des Rapides des Cœurs

Biologie des espèces de poissons



DORÉ JAUNE

Walleye
Sander vitreus

Habitat :

Eaux peu profondes (moins de 15 m) dans les lacs et les grandes rivières. C'est un poisson d'eau fraîche qui recherche préférentiellement une température entre 13 et 21°C.

Périodes de pêche :

Il se nourrit au lever et à la tombée du jour et se déplace vers les eaux plus profondes ou vers des abris rocheux en période de clarté. Lorsque l'eau des lacs et rivières est suffisamment trouble, l'alimentation peut se prolonger toute la journée.

Nourriture :

Il se nourrit principalement de poissons, selon la disponibilité des espèces présentes.

Record de prise :

10,31 kg (22 lb et 7 oz), en Arkansas en 1982.

Leurres :

Jigs

Leurres souples (p. ex. *Mister Twister*)
Vers et écrevisses



GRAND CORÉGONE

Lake Whitefish
Coregonus clupeaformis

Habitat :

Eau froide des lacs variant entre 10 à 13°C. Dans les lacs du nord, il utilise toutes les profondeurs.

Périodes de pêche :

La pêche est favorable en automne et en hiver ou lorsque la température de l'eau est fraîche.

Nourriture :

Il s'alimente principalement sur le fond. Sa diète est variée et se compose surtout de larves d'insectes aquatiques, mollusques, crustacés, petits poissons et œufs de poissons, dont ceux de sa propre espèce.

Record de prise :

6,9 kg (15 lb et 6 oz) dans le lac Clear, en Ontario en 1983.

Leurres :

Petits jigs avec un ver de cire
Petits leurres pour jigging
Petites cuillères



GRAND BROCHET

Northern Pike
Esox lucius

Habitat :

Eaux peu profondes à végétation dense des rivières à faible courant et baies chaudes et herbeuses des lacs et réservoirs. On peut le trouver plus en profondeur durant les chaleurs estivales.

Périodes de pêche :

La pêche est favorable de jour. Le poisson est plutôt inactif la nuit.

Nourriture :

Il se nourrit principalement de poissons, mais peut à l'occasion s'accommoder d'autres animaux de petite taille.

Record de prise :

1,3 m (51 po) et 21 kg (46 lb et 2 oz) dans l'État de New York, en 1940.

Leurres :

Cuillères (p.ex. *Williams Wabler*)
Cuillères tournantes en ligne
« Spinnerbait »



PERCHAUDE

Yellow Perch
Perca flavescens

Habitat :

Endroits dégagés des grands lacs, étangs, rivières à faible courant avec de l'eau claire parsemées de végétation aquatique. Elle peut faire des déplacements occasionnels aux eaux saumâtres. Elle recherche une température entre 21 et 24°C.

Périodes de pêche :

Elle se nourrit surtout au crépuscule.

Nourriture :

Son alimentation se compose d'insectes aquatiques et de poissons divers.

Record de prise :

38 cm (15 po) et 1,9 kg (4 lb et 3 oz), au New Jersey en 1865.

Leurres :

Petites cuillères tournantes
Petits jigs
Asticots et vers

Guide de consommation des poissons pour les plans d'eau de la région de la rivière Saint-Maurice en Haute-Mauricie



Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Hydro Québec
Production

Le poisson... à consommer en toute sécurité !

Le poisson est un aliment de choix, riche en protéines, en vitamine D et en bons gras, comme les oméga-3. Les organismes de santé recommandent d'en inclure chaque semaine dans son alimentation. Pour bénéficier de sa valeur nutritive, l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec invite les consommateurs à suivre les recommandations de ce guide, car la mise en eau de réservoirs et de certains biefs entraîne une augmentation de la quantité de mercure dans la chair des poissons. Selon l'espèce et le secteur de pêche, tel qu'illustré sur la carte, le nombre recommandé de repas par mois est indiqué. Des restrictions s'appliquent pour les femmes enceintes et les enfants.

GUIDE DE CONSOMMATION

TENEUR EN MERCURE en milligrammes par kilogramme de chair de poisson	NOMBRE MAXIMAL DE REPAS RECOMMANDÉ PAR MOIS
SR 0,00 à 0,29	Consommation sans restriction
8 0,30 à 0,49	8 repas par mois
4 0,50 à 0,99	4 repas par mois
2 1,00 à 1,99	2 repas par mois
1 2,00 à 3,75	1 repas par mois

Le nombre maximal de repas recommandé pour les poissons de chaque catégorie de couleur ne peut être additionné. Par exemple, vous pouvez consommer 8 repas par mois de poissons indiqués par un cercle jaune ou 4 repas par mois de poissons indiqués par un orange, mais pas la somme des deux.

Un repas est considéré équivalent à 230 grammes (8 onces) de chair de poisson avant cuisson.

La quantité de mercure augmente avec la longueur du poisson. Si le poisson est nettement plus grand que les longueurs indiquées alors le nombre de repas par mois devrait être réduit de moitié.

Il n'est pas dangereux de consommer du poisson tous les jours pendant une courte période, comme lors d'un voyage de pêche, car cela prend plusieurs mois à notre corps pour accumuler une quantité appréciable de mercure.

Précaution pour les femmes enceintes et les enfants

Pour les femmes enceintes, celles qui désirent le devenir bientôt et celles qui allaitent, ainsi que pour les enfants de moins de 13 ans, il est recommandé de ne consommer que les poissons identifiés par un cercle vert sur la carte (maximum de 6 repas de 230 g par mois).

