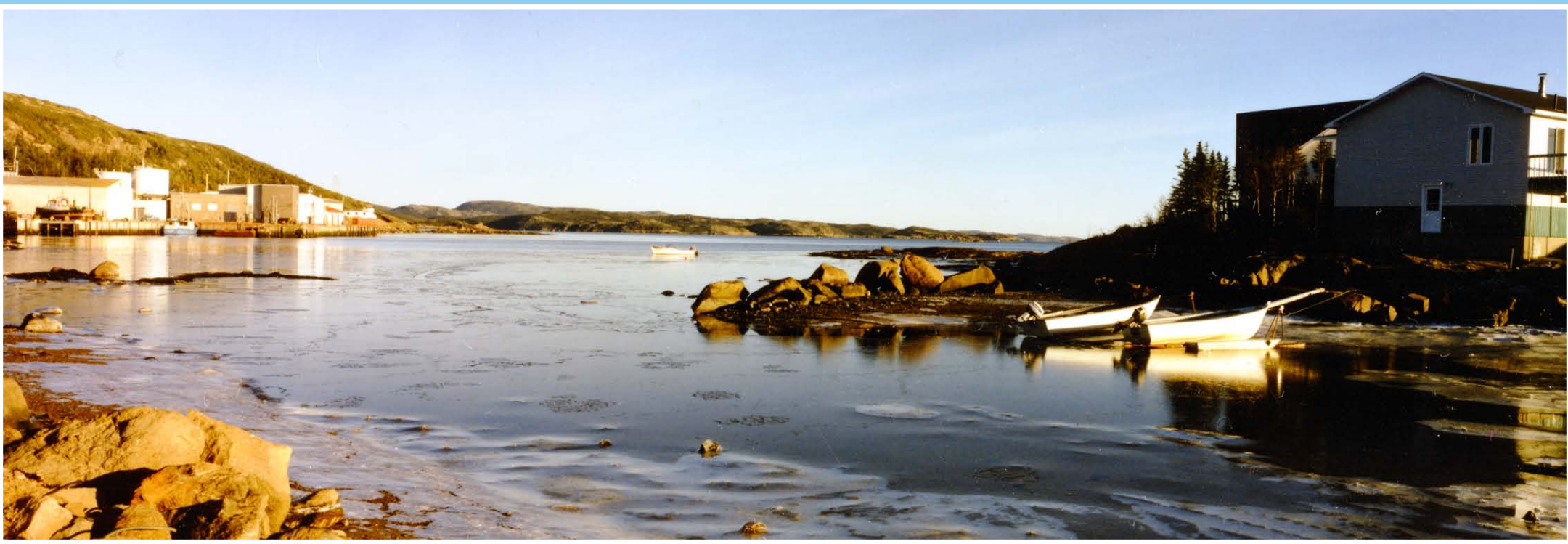


Consommer du poisson en toute sécurité !

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.

De plus, la consommation régulière de poisson pourrait réduire les incidences de cancers, notamment celles du cancer du cerveau.



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, 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.



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 peu de matières grasses et de gras saturés.

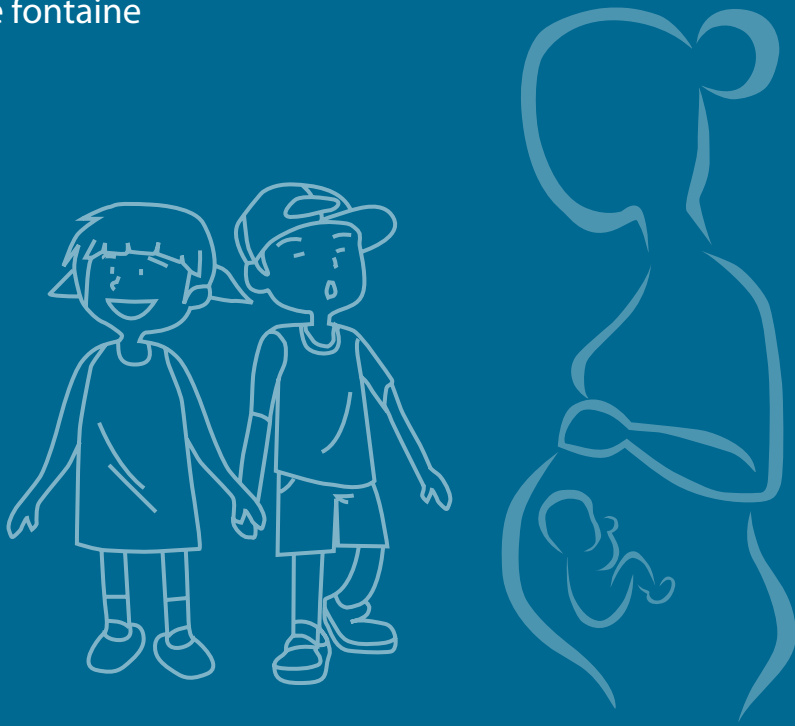
En consommer contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Le poisson est aussi bénéfique pour le développement du fœtus et de l’enfant. Le *Guide alimentaire canadien* recommande au moins deux portions de poisson par semaine.

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

Durant la grossesse et l’allaitement, le bébé se nourrit des aliments que vous mangez. La consommation de poisson est bonne pour le développement du cerveau et des yeux du bébé grâce aux bons gras qu’ils contiennent (les oméga-3).

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 poissons à faibles teneurs en mercure indiqués par une pastille verte dans ce guide (maximum de 6 repas de 230 g par mois).

Pour les poissons marqués d’une pastille d’une autre couleur, il est suggéré de réduire de moitié la recommandation de consommation. Par exemple, la recommandation de consommation pour l’omble de fontaine pêché au réservoir Robertson est de 4 repas par mois. Pour la femme enceinte, il serait donc recommandé de consommer un maximum de 2 repas par mois de cette espèce.



Recommandations de consommation des poissons de la région

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.

Pour les adultes

Ce guide de consommation recommande un nombre de repas maximal par mois qui est sécuritaire selon le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord. Le nombre de repas suggéré est valable pour plusieurs années à venir.

Les acides gras dans les poissons de Gros-Mécatina

Espèces	Valeur nutritive en acides gras oméga-3 (EPA + DHA)	
	Contenu*	% de la valeur quotidienne recommandée
Ouananiche	970 mg	149 %
Omble chevalier	725 mg	111 %
Omble de fontaine	550 mg	84 %

* par portion de 230 g

Les acides gras oméga-3 sont, un peu comme les vitamines, des nutriments essentiels au corps humain mais que ce dernier ne peut produire lui-même. On doit donc les trouver dans notre alimentation. Le poisson est un des aliments les plus riches en acides gras oméga-3.

Saviez-vous que ?

Le déboisement a très peu d’incidence sur les teneurs en mercure dans les poissons des réservoirs, car les troncs ou les branches des arbres ennoyés ne se décomposent à peu près pas. C’est la végétation nouvellement ennoyée qui se décompose, soit le couvre-sol, les plantes, les feuilles et les mousses. Lors de cette décomposition, une partie du mercure qu’elle contient entre dans la chaîne alimentaire et s’accumule jusqu’aux poissons.

Bon à savoir

Que ce soit dans l’eau des rivières, des lacs ou des réservoirs, la concentration de mercure est toujours très faible. Les autorités de santé publique ne recommandent pas de boire l’eau directement des rivières, des lacs ou des réservoirs du Québec. Ce n’est pas en raison du mercure mais bien en raison des bactéries qui peuvent s’y trouver.

Réalisation

Stéphane Trépanier, M.D.
Jean-Daniel Trottier, M. Env.
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

Michel Plante, M.D.
Hydro-Québec, Direction – Santé et Sécurité

François Bilodeau, M.Sc.
Ariane Bouchard-Leroux, M.Sc.
Hydro-Québec Production

Marie-Julie Roy
Hydro-Québec, Direction – Affaires régionales et collectivités

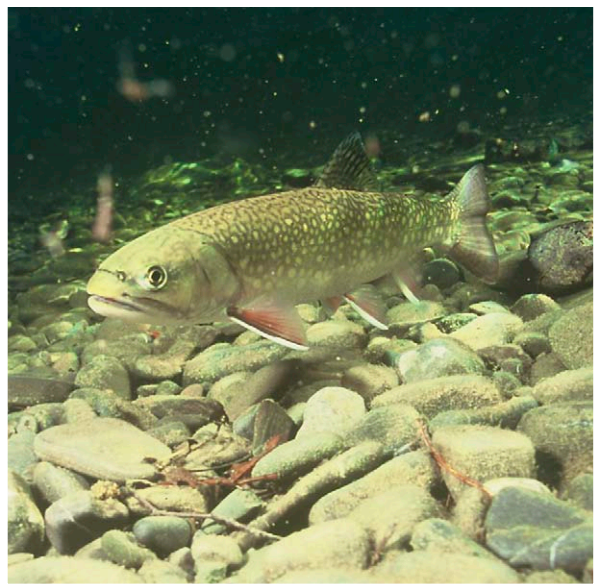
Marie-Claude Chapdelaine, ing., M.Sc.
Hydro-Québec Distribution

Graphisme :
WSP Canada inc.



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 reviennent à des niveaux en mercure équivalents à ceux des lacs naturels 10 à 20 ans après la mise en eau du réservoir. Pour les poissons prédateurs (qui se nourrissent d’autres poissons), ce retour est plus long et s’effectue après 20 à 35 ans.



Voyage de pêche

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



Références

Valeur nutritive

THERRIEN, J., SCHETAGNE, R. 2001. Teneurs en acides gras de type oméga-3 chez les principales espèces de poisson du complexe La Grande et de la région du réservoir Robertson. Rapport conjoint réalisé par le Groupe conseil GENIVAR inc. et la direction Expertise et Support technique de production, Unité Hydraulique et Environnement, Hydro-Québec. 46 p. et annexes.

Le Guide alimentaire canadien <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>

Teneurs en mercure

THERRIEN, J., BILODEAU, F. 2016. Suivi environnemental du réservoir Robertson (1990-2015). Évolution des teneurs en mercure dans la chair des poissons. Rapport de WSP Canada Inc. à Hydro-Québec Distribution, 64 p. et annexes.

HYDRO-QUÉBEC ÉQUIPEMENT. 2007. Complexe de la Romaine. Le mercure et la santé publique. Exposition au mercure et perception du risque de contamination par le mercure des populations de Havre-Saint-Pierre et de Longue-Pointe-de-Mingan. Rapport sectoriel. Préparé par Nove Environnement et Service d’analyse de risque QSAR. Hydro-Québec Équipement. Page: nation multiple.

Biologie des espèces et leurres

Poissons du Québec. <http://www.mffp.gouv.qc.ca/faune/peche/poissons/index.jsp>
BERNATCHEZ, L., GIROUX, M. Les poissons d’eau douce du Québec et leur répartition dans l’Est du Canada, Éd. Broquet, 2000, 343 p.
Sentier Chasse-Pêche. Revues multiples.
La pêche et les poissons. Revues multiples.

Illustrations

Poissons d’eau douce du Québec. <http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/biodiversite/diversite/Poisson-eau-douce-Quebec.pdf>
KLINOFF, E., BERNIER-BOULANGER, GA., POIRIER, M. La grande encyclopédie de la pêche.
FONTAINE, PH. 1999. La faune sous-marine du Saint-Laurent. Éditions MultiMondes.
SCOTT, WB., SCOTT, MG. 1988. Atlantic fishes of Canada. Canadian Bulletin of Fisheries and Aquatic Sciences, 219:731p.

Cartographie

BDTQ, 1/20 000, MRNF Québec, 2007.
CanVec version 12, 1/50 000, RNCAN, 2014.
BGAP, Hydro-Québec Innovation, équipement et services partagés, mai 2017.
Composantes d’utilisation géographique régionale (CUGR), MERN Québec, mai 2016.

