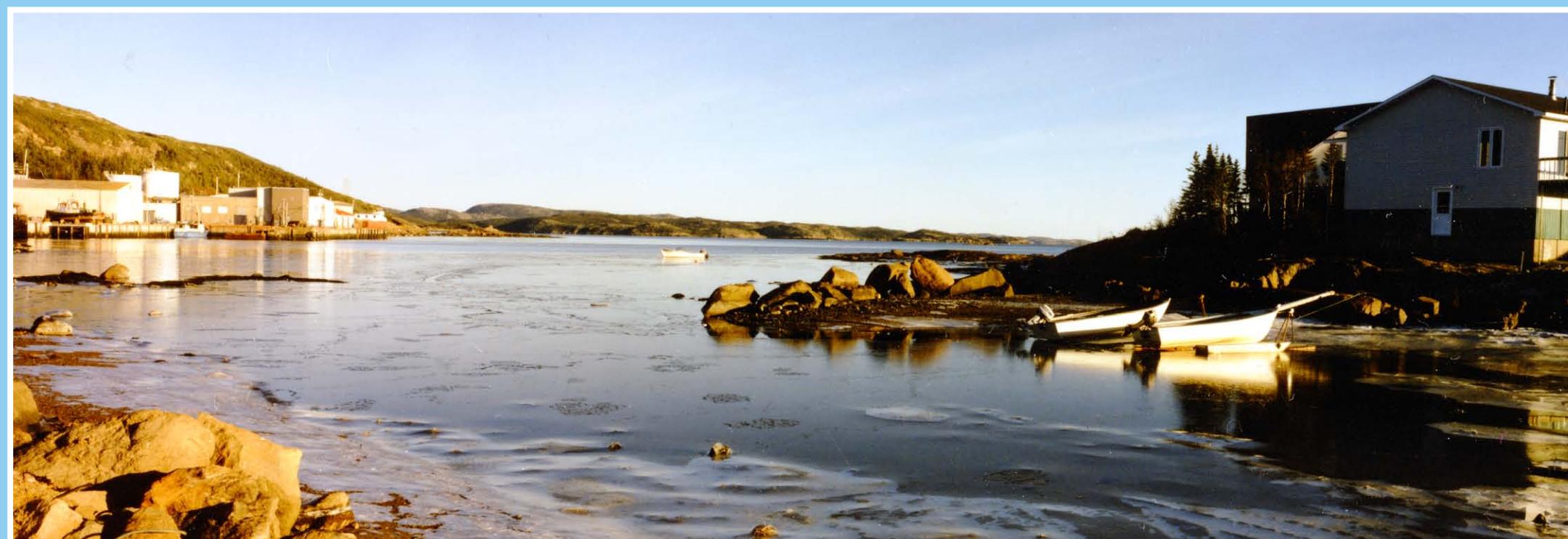


Consommer du poisson en toute sécurité !

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.

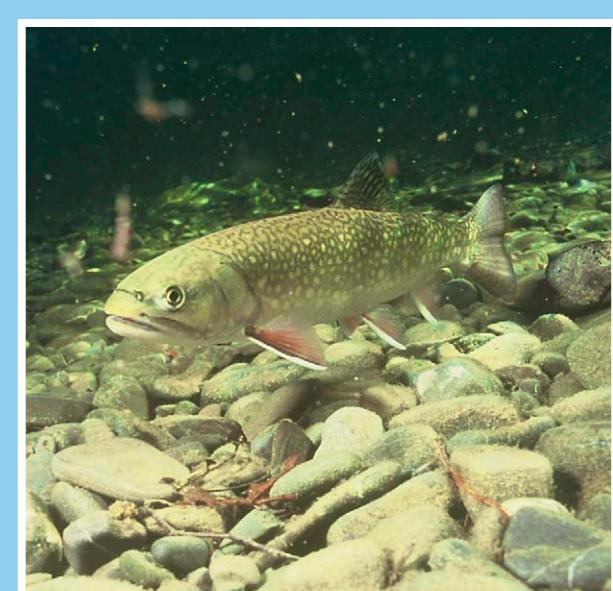
De plus, la consommation régulière de poisson pourrait réduire les incidences de cancers, notamment celles du cancer du cerveau.



Le poisson est bon pour la santé

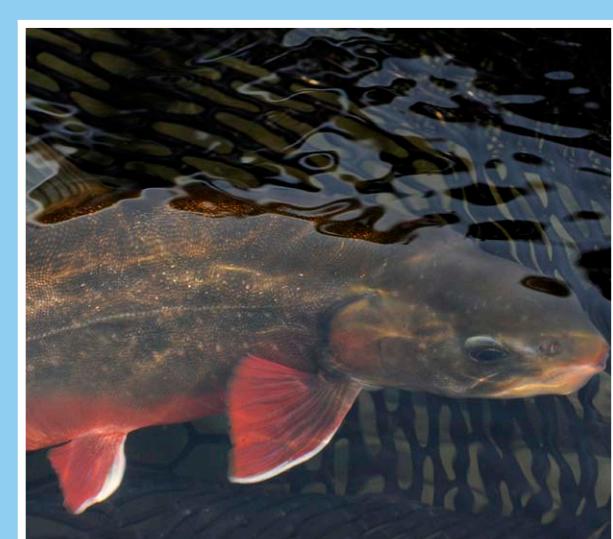
Le poisson est un aliment riche en acides gras oméga-3, en protéines, en vitamine D et en sélénium (un anti-oxydant). Il contient généralement peu de matières grasses et de gras saturés.

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



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.



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.

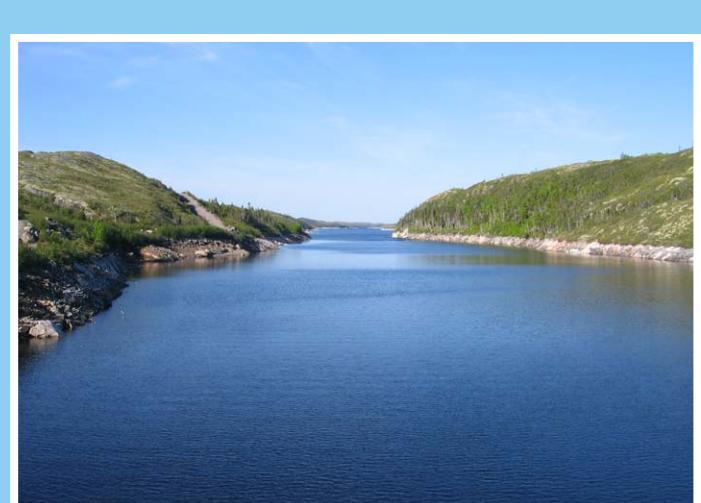


Les acides gras dans les poissons de Gros-Mécatina

Espèces	Valeur nutritive en acides gras oméga-3 (EPA + DHA)	
Ouananiche	Contenu*	% de la valeur quotidienne recommandée
	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.



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.

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.

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.

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.

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., BIODEAU, F. 2016. Suivi environnemental du réservoir Robertson (1990-2015). Evolution 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. Complex 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. Pagination multiple.

Biologie des espèces et leurs

Poissons du Québec. <http://www.mffp.gouv.qc.ca/faune/poche/poissons/index.jsp>
BERNATCHEZ, L., GIROUX, M. Les poissons d'eau douce du Québec et leur répartition dans l'Est du Canada, Ed. 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.

Guide de consommation des poissons de Gros-Mécatina



Centre intégré
de santé et de services sociaux
de la Côte-Nord

Hydro Québec

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, le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord invite les consommateurs à suivre les recommandations de ce guide, car la mise en eau de réservoirs 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

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

TENEUR EN MERCURE	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 ou
4	0,50 à 0,99 4 repas par mois ou
2	1,00 à 1,99 2 repas par mois ou
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 cercle 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 valeurs indiquées, le nombre de repas par mois devrait être réduit de moitié.

L'inverse s'applique également si les captures sont d'une taille nettement inférieure à celle indiquée sur la carte.

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 appréciable de mercure. Sur une courte période, il est donc acceptable de dépasser les recommandations de consommation mensuelles.

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 une cercle vert sur la carte (maximum de 6 repas de 230 g par mois).

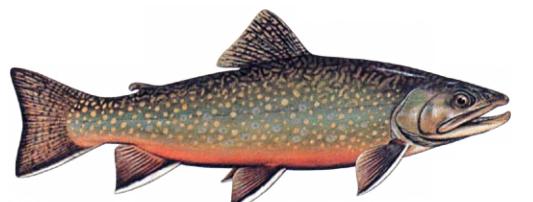
Pour la femme enceinte et pour les enfants, il est préférable de consommer sans restriction les poissons pêchés en milieu marin, lesquels ont une faible teneur en mercure.



Biologie des espèces de poissons

Omble de fontaine

Brook trout
Salvelinus fontinalis



Éperlan arc-en-ciel

Rainbow smelt
Osmerus mordax



Omble chevalier

Arctic char
Salvelinus alpinus



Ouananiche

Landlocked atlantic salmon
Salmo salar



Habitat

Eau fraîche (< 20°C), claire et bien oxygénée. Ruisseaux, rivières et lacs. Omble de fontaine anadrome (truite de mer) : estuaires et eaux marines côtières.

Périodes de pêche

La pêche en lac est plus favorable durant les mois de mai et juin jusqu'au début de juillet lorsque la température de l'eau est fraîche. En juillet, lorsque l'eau est plus chaude, elle plonge vers les profondeurs (15 à 20 m) du lac. Elle est alors plus difficile à capturer.

Habitat

Il vit en bancs entre deux eaux dans les lacs, les estuaires ou les régions marines côtières. Il remonte petits cours d'eau et rivières aux eaux vives lors de la fraie. Il est sensible à la lumière et semble se trouver plus en profondeur le jour (> 25 m).

Périodes de pêche

À l'année.

Habitat

Omble chevalier anadrome : estuaires et eaux marines côtières à proximité de l'embouchure des rivières au printemps et en été; lacs et rivières en automne et en hiver. Omble chevalier d'eau douce : eau froide des lacs profonds.

Périodes de pêche

En surface au printemps. En été, lorsque l'eau est plus chaude, il plonge vers les secteurs profonds des lacs (sous la thermocline) et leur capture y est alors plus difficile.

Habitat

Grands lacs aux eaux froides, claires avec affluents à fond de gravier (fraise). En été, il utilise les eaux profondes plus froides des lacs, plus en surface le reste de l'année.

Périodes de pêche

En surface au printemps. En été, lorsque l'eau est plus chaude, il plonge vers les secteurs profonds (sous la thermocline) et leur capture y est alors plus difficile.

Nourriture

Le régime alimentaire carnivore de l'omble de fontaine est extrêmement varié selon la disponibilité des proies : vers, sangsues, mollusques, crustacés, insectes, araignées et petits poissons. Même grenouilles, salamandres, couleuvres et souris peuvent parfois faire partie de sa diète. Le cannibalisme (œufs et jeunes) est aussi possible.

Nourriture

Il est un carnivore qui se nourrit d'une grande variété d'invertébrés (crustacés, insectes, vers) et petits poissons (chabots, éperlans, corégones, cyprins, perchaude, poulamon, etc.). L'hiver, il semble être plus piscivore.

Nourriture

Il est carnivore et a une diète très variée selon la disponibilité des proies qui inclut crustacés, insectes et plusieurs espèces de poissons, dont sa propre espèce.

Nourriture

La ouananiche se nourrit de poissons, principalement d'éperlan arc-en-ciel. Les ouananiche se nourrit surtout d'insectes. En rivière lors de la fraie jusqu'à leur retour en lac, les adultes cessent de s'alimenter, sauf de quelques insectes capturés en surface.

Record de prise

86 cm (33,9 po) – 6,6 kg (14 lb 8 oz) capturé en 1916 dans la rivière Nipigon en Ontario.

Leurre

Vers, maïs, morceaux de chair (œur de bœuf, couenne de porc, etc.)

Record de prise

35,6 cm (14 po) dans les eaux côtières maritimes.

Leurre

Vers, maïs, morceaux de chair (œur de bœuf, couenne de porc, etc.)

Record de prise

14,8 kg (32 lb 9 oz) pêché en 1981 dans les Territoires du Nord-Ouest.

Leurre

Cuillères, mouches, poissons nageurs, vers, leurre à dandiner.

Record de prise

10,31 kg (22 lb 11 oz) capturé en 1982 à Terre-Neuve et 66 cm (26 po) en 1995 dans l'état de New-York.

Leurre

Cuillères, mouches, poissons nageurs, vers, leurre à dandiner.