

# Les poissons et les fruits de mer, c'est bon pour la santé!

Le guide alimentaire canadien recommande de consommer au moins deux portions de poisson ou de fruits de mer par semaine. Malgré la présence naturelle de faible quantité de mercure, toutes les espèces de poissons et de fruits de mer du secteur peuvent être consommées sans restriction sauf pour le grand brochet et la truite grise. Pour ces deux espèces, il est recommandé de limiter la consommation à quatre repas par mois.



Capelan



Éperlan arc-en-ciel



Omble de fontaine anadrome  
(Truite de mer)



Morue



Saumon atlantique



Flétan du Groenland



Plie



Maquereau



Mye commune



Moule bleue



Pétoncle



Crabe des neiges



Crevette nordique



Homard d'Amérique



Grand corégone



Omble de fontaine  
(Truite mouchetée)



Grand brochet



Touladi  
(Truite grise)

Nombre maximal de repas par mois

Sans restriction

8 repas par mois

4 repas par mois

## Bon appétit!

## La faune et la sauvagine aussi!

Toutes les espèces chassées dans la région peuvent être consommées à volonté sans restriction sauf le grand harle pour lequel il est recommandé de limiter la consommation à huit repas par mois.



Lièvre



Ours noir



Porc-épic



Castor



Eider à duvet



Grand harle  
(Bec-scie)



Canard noir

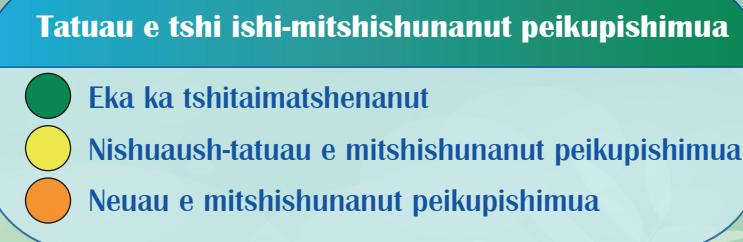
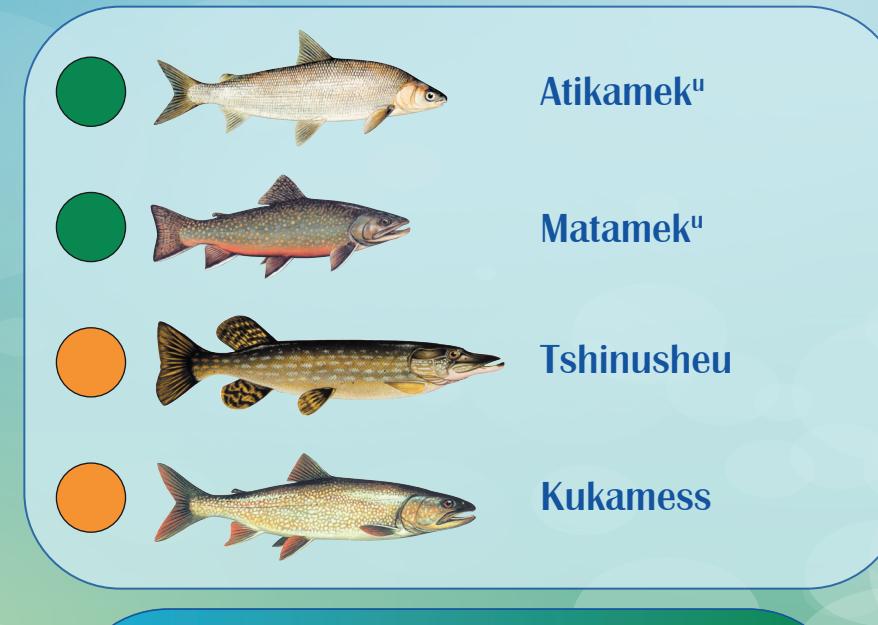
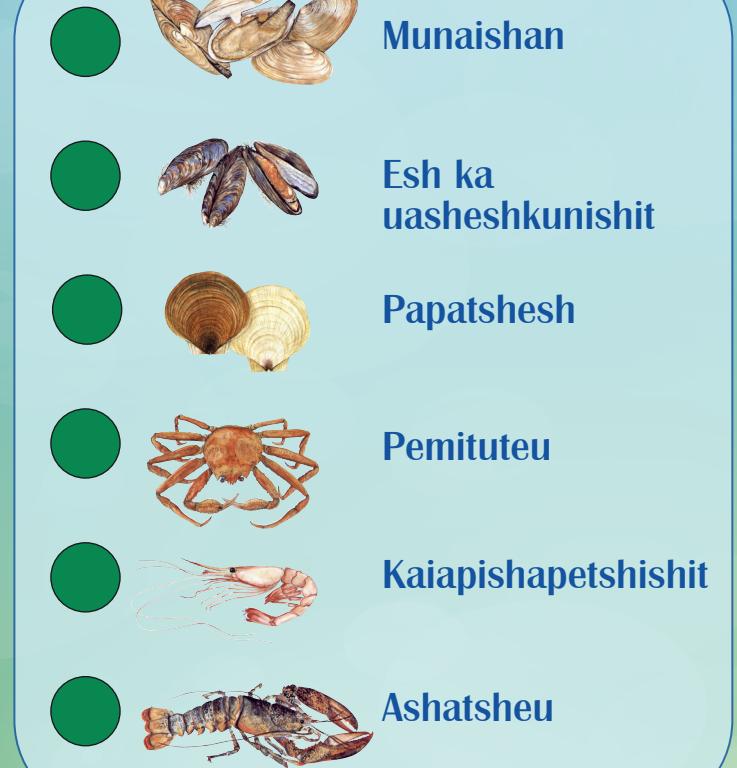


Bernache du Canada  
(Outarde)

Les recommandations ci-haut mentionnées ne seront pas modifiées par l'aménagement du complexe la Romaine sauf pour les poissons des futurs réservoirs pour lesquels de nouvelles recommandations seront émises à partir de 2018. Pour en savoir plus sur le sujet : [www.hydroquebec.com/developpement-durable/centre-documentation/mercure.html](http://www.hydroquebec.com/developpement-durable/centre-documentation/mercure.html).

# Tshetshi minuinniunanut, minuau tshetshi muakanih nameshat, munaishanat kie anitshenat ka manakanenakanih.

Anite mashinaikanit ka tshissiuaimatshenanut tshe ishi-mitshishunanut ute Canada-assit, uitakanu anite tshetshi muakanit namesh kie ma anitshenat ka manakanenakanih nishuau peikuminashtakana. At ne tekuak apishish ashinikanapui anite nameshit kie anite ka manakanenakanih ute itetshe etananut, tshika tshi mumeshenanu eka tshitaimatshenanut, eukuan muk<sup>u</sup> ne tshinusheu mak kukamess apu tshi muakanih mitshetua. Anitshenat e uinakanih nameshat, tshinusheu mak kukamess, apu anu neuau peikupishimua tshi muakanih.



## Tshima minu-mitshishuiek<sup>u</sup>

## Aueshishat mak pineshuat ashit

Nutim anitshenat aueshishat ka nataunanut kassiu ute itetshe etananut tshika tshi muakanuat eka tshitaimatshenanut, eukuan muk<sup>u</sup> mishtashik<sup>u</sup> tshipa ui muakanu nishuaush tatuau peikupishimua.



Nutim ne eshi-uauitakanit, eshi-natuenitakanit nete ushkat, apu tshika ut mishkutshipanit at ne e atussenanut nete Unaman-shipit. Eukuan muk<sup>u</sup> anitshenat nameshat, tshika ueueshi-tshitapatakannu nete tutakanakaui neni nipia ka mahtshitaniti neme pipun 2018. Etatau ui tshissenitamekui, tshekuan natshi-uapatamik<sup>u</sup> anite : [www.hydroquebec.com/developpement-durable/centre-documentation/mercure.html](http://www.hydroquebec.com/developpement-durable/centre-documentation/mercure.html).

Traduction : Judith Mestokoshoo Uitshiaushipan natukunitshuapiss Ekuaniitshit etutakanit atusseunnu