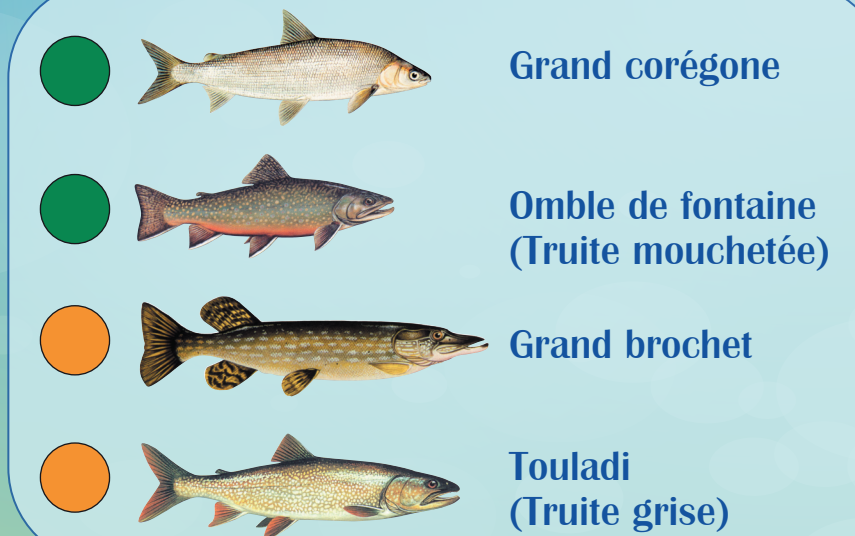
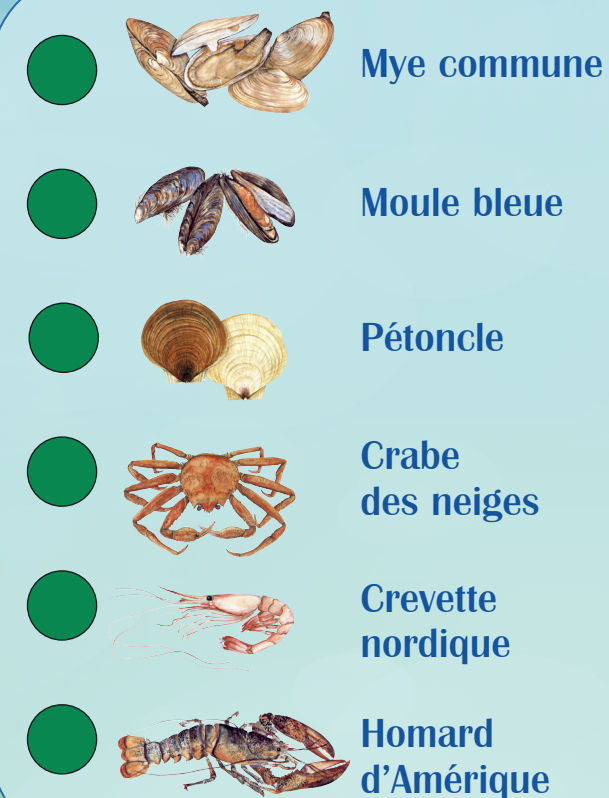
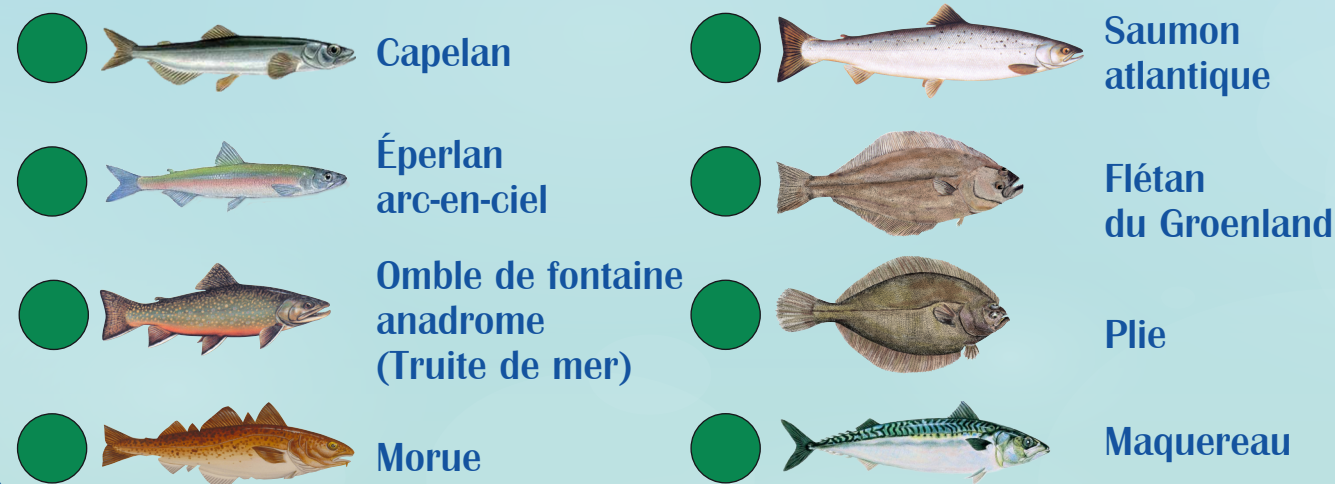





Les poissons et les fruits de mer, c'est bon pour la santé!

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.



Nombre maximal de repas par mois

-  Sans restriction
-  8 repas par mois
-  4 repas par mois

Bon appétit!

La faune et la sauvagine aussi!

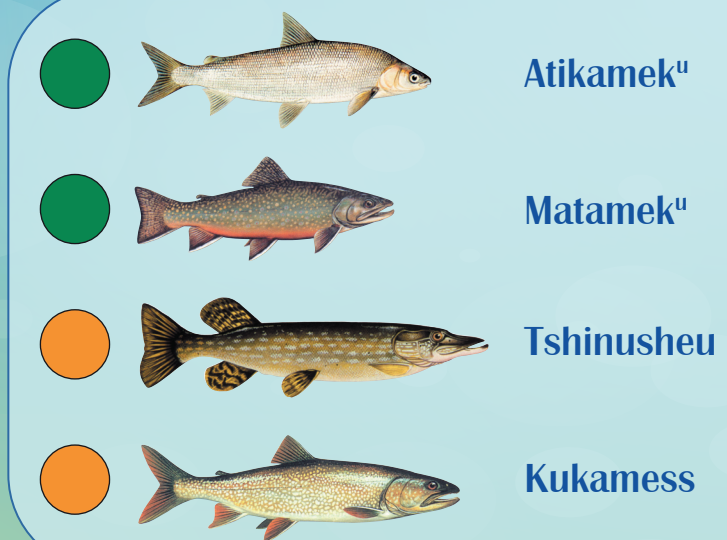
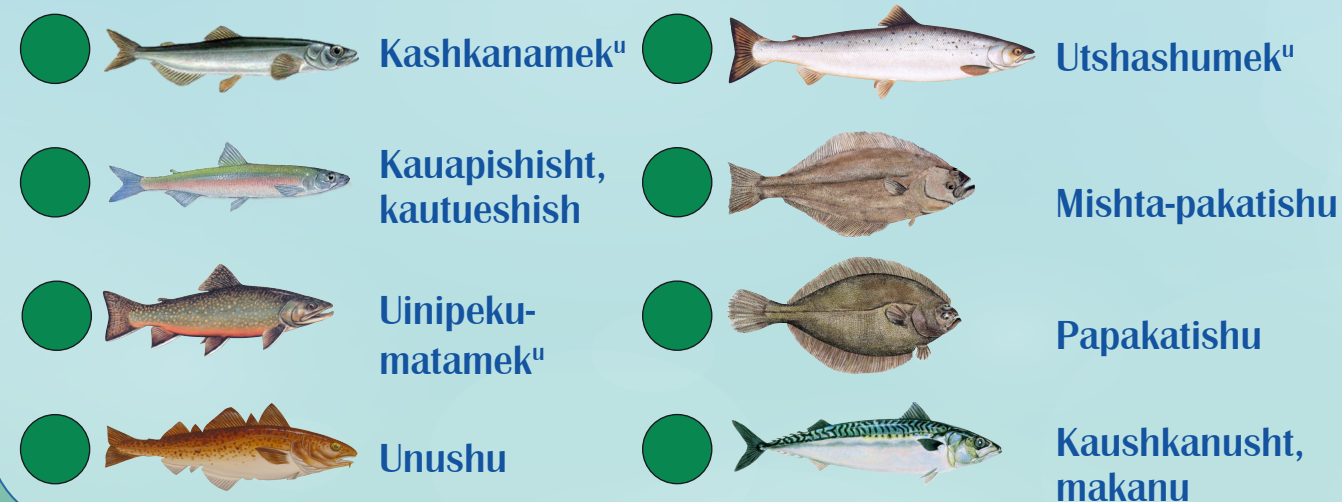
Toutes les espèces chassées dans la région peuvent être consommées à volonté sans restriction sauf le grand harle pour lequel il est recommandé de limiter la consommation à huit repas par mois.



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.

Tshetshi minuinniunanut, minuau tshetshi muakaniht nameshat, munaishanat kie anitshenat ka manakanenakaniht.

Anite mashinaikanit ka tshissinuaimatshenanut tshe ishi-mitshishunanut ute Canada-assit, uitakanu anite tshetshi muakanit namesh kie ma anitshenat ka manakanenakaniht nishuau peikuminashtakana. At ne tekuak apishish ashinikanapui anite nameshit kie anite ka manakanenakaniht ute itetshe etananut, tshika tshi mumeshenanu eka tshitaimatshenanut, eukuan muk" ne tshinusheu mak kukamess apu tshi muakaniht mitshetuau. Anitshenat e uina-kaniht nameshat, tshinusheu mak kukamess, apu anu neuau peikupishimua tshi muakaniht.



Tatuau e tshi ishi-mitshishunanut peikupishimua

- Eka ka tshitaimatshenanut
- Nishuaush-tatuau e mitshishunanut peikupishimua
- Neuau e mitshishunanut peikupishimua

Tshima minu-mitshishuiek"

Aueshishat mak pineshuat ashit

Nutim anitshenat aueshishat ka nataunanut kassinu ute itetshe etananut tshika tshi muakanuat eka tshitaimatshenanut, eukuan muk" mishtashik" 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" anitshenat nameshat, tshika ueueshi-tshitapatakannu nete tutakanakaui neni nipia ka mautshitakaniti neme pipun 2018. Etatau ui tshissenitamekui, tshekuan natshi-uapatamik" anite : www.hydroquebec.com/developpement-durable/centre-documentation/mercure.html.

Traduction : Judith Mestokosho Uitshiaushipan natukunitshuapiss Ekuanitshit etutakannit atusseunnu