

Mercure : des réponses à vos questions

EN CE BEAU PRINTEMPS QUI NOUS ARRIVE, NOUS AVONS PENSÉ VOUS PRÉSENTER UN NUMÉRO TOUT SPÉCIAL POUR VOUS PARLER D'UN SUJET QUI SUSCITE BEAUCOUP D'INTERROGATIONS : LE MERCURE.

Pour ce faire, nous allons tenter de répondre aux questions qui nous sont le plus souvent posées. Ce n'est pas un sujet simple à traiter, mais nous allons tenter de le faire avec l'aide de personnes ressources qui sont des experts en la matière, soit le Dr Michel Plante et François Bilodeau, chargé du programme de recherche sur le mercure à Hydro-Québec.

Grâce à la reconstitution ci-dessous, nous souhaitons vous expliquer comment le mercure se retrouve dans l'eau et dans la chaîne alimentaire. De plus, nous allons vous parler des suivis qu'Hydro-Québec fait depuis plus de 30 ans dans ses différentes installations au Québec. Vous trouverez à l'intérieur de nos pages une carte représentant la Basse-Côte-Nord et le projet de la Romaine ainsi que les recommandations de consommation de poisson et de fruits de mer. Vous pourrez également prendre connaissance d'une série de questions et réponses qui sauront sûrement vous intéresser. Pour terminer, Danielle nous revient avec son billet et nous vous donnons des nouvelles des activités qui s'organisent au shaputuan.

En conclusion, il est vrai qu'on trouve une certaine quantité de mercure dans les poissons et les fruits de mer, mais rien ne doit nous empêcher de les déguster. Il suffit de s'assurer qu'on suit les recommandations de consommation. Mercure ou pas, une chose est sûre : le poisson est bon pour la santé et il ne faut pas se priver d'en manger régulièrement !

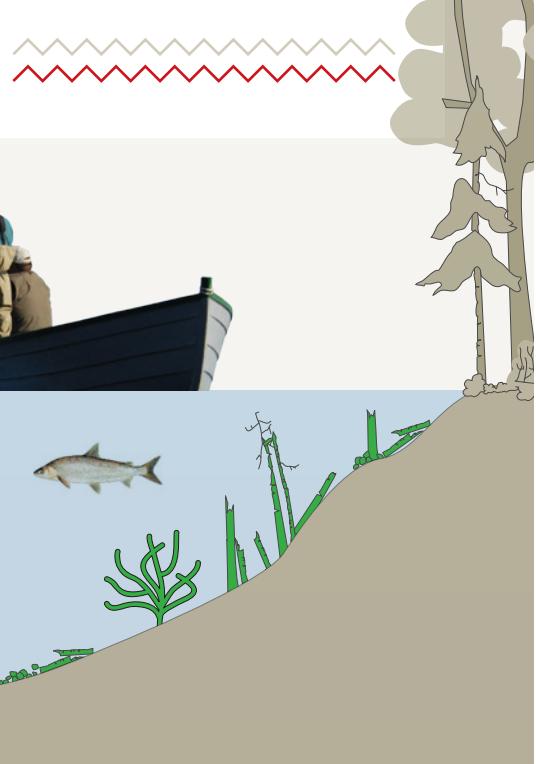
Bon appétit !

Doit-on avoir peur du mercure ?

Non. Il faut se rappeler que le mercure est présent partout dans l'environnement. Ainsi, tous les poissons contiennent naturellement du mercure. On le trouve aussi dans l'air, le sol, les lacs et les rivières.

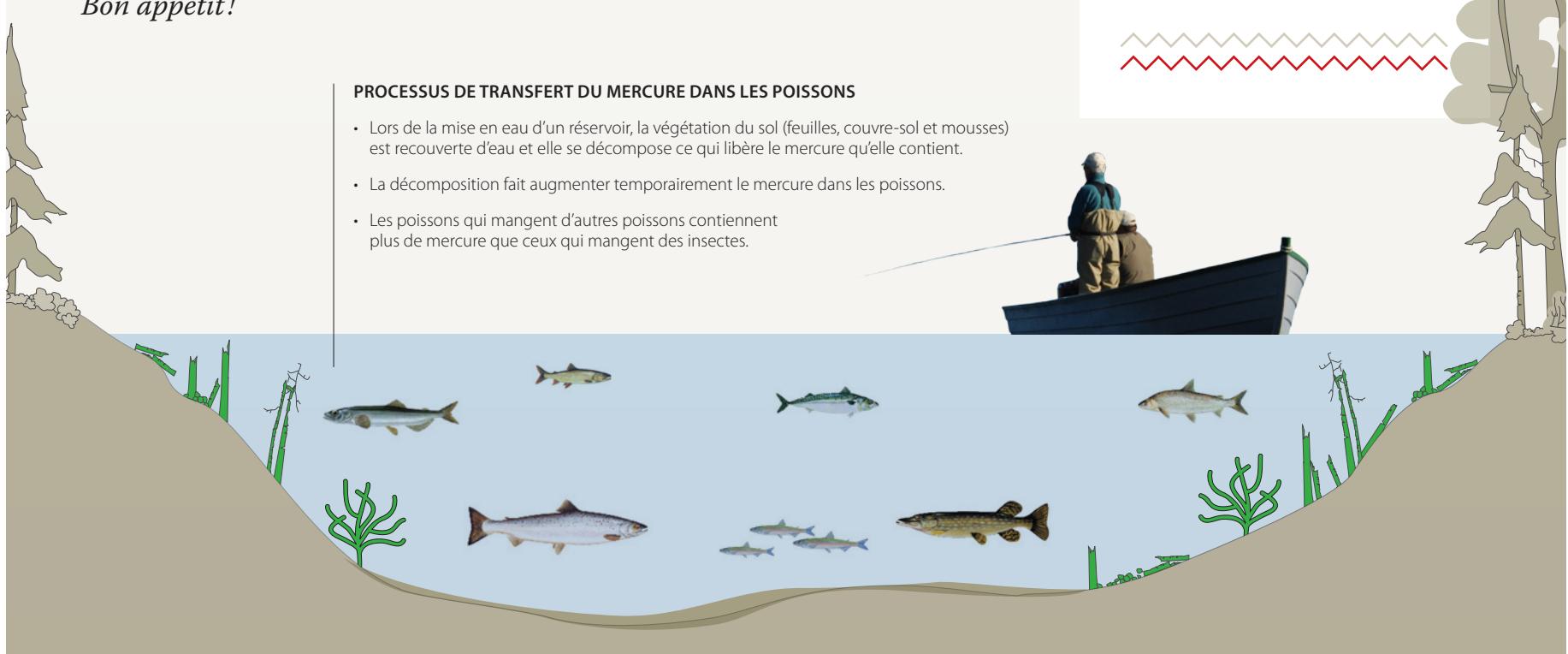
Les bénéfices associés à la consommation de poisson surpassent les risques liés à la présence de mercure.

Il est recommandé de consommer au moins deux portions de poisson par semaine.



PROCESSUS DE TRANSFERT DU MERCURE DANS LES POISSONS

- Lors de la mise en eau d'un réservoir, la végétation du sol (feuilles, couvre-sol et mousses) est recouverte d'eau et elle se décompose ce qui libère le mercure qu'elle contient.
- La décomposition fait augmenter temporairement le mercure dans les poissons.
- Les poissons qui mangent d'autres poissons contiennent plus de mercure que ceux qui mangent des insectes.





MERCURE

Un phénomène bien connu, bien géré et temporaire



La présence de mercure dans les réservoirs hydroélectriques est un enjeu très important pour Hydro-Québec. Depuis les années 1980, l'entreprise a acquis une grande expertise sur cette question grâce à son programme de recherche.

C'est en 2017 que sera réalisé le premier suivi du mercure dans la chair des poissons des réservoirs dans le cadre du projet de la Romaine. Un guide sur la consommation de poisson sera ensuite produit en collaboration avec les organismes régionaux de santé publique dont le centre de santé d'Ekuaniitshit. Ce guide sera distribué dans les communautés.

Comme dans tous les projets d'Hydro-Québec, l'évolution du mercure dans la chair des poissons des réservoirs de La Romaine sera suivie jusqu'au retour à la normale (probablement vers 2039).



SAVIEZ-VOUS QUE...

- *Le poisson contient des oméga-3 qu'on ne trouve pas dans la viande rouge. La consommation régulière de poisson permet de réduire les risques de maladies cardiaques.*
- *Il n'est pas dangereux de manger du poisson de la rivière Romaine, tant qu'on respecte les recommandations de consommation.*
- *Des capsules d'information sur le mercure seront diffusées à la radio dans vos communautés au cours des prochaines semaines.*

DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Nous avons rencontré deux spécialistes du mercure, le Dr Michel Plante et François Bilodeau, qui ont gentiment accepté de répondre à nos questions concernant le mercure.

Q *EST-CE QUE LES RÉSERVOIRS CRÉÉS DANS LE CADRE DU PROJET DE LA ROMAINE VONT PROVOQUER UNE AUGMENTATION DU MERCURE DANS L'EAU DE LA RIVIÈRE ROMAINE ?*

Oui, mais sans risque pour la santé. Une légère augmentation des teneurs en mercure est prévue dans l'eau à la suite des aménagements mais elle ne causera aucun risque pour la santé.

Il faudrait boire quotidiennement plus de 200 000 litres d'eau des réservoirs, l'équivalent de 10 piscines hors terre de 15 pieds, pour dépasser la limite de mercure recommandée par Santé Canada.



Q *EST-CE QUE LES POISSONS SERONT AFFECTÉS PAR LE MERCURE ?*

Non. Les teneurs en mercure dans les poissons des réservoirs ne sont pas nuisibles aux populations de poissons, d'oiseaux ou de mammifères qui les consomment.

Q *EST-CE QU'ON POURRA ENCORE MANGER LES POISSONS PROVENANT DE LA RIVIÈRE ROMAINE ?*

Oui. Les poissons demeurent toujours comestibles, même ceux des réservoirs.

Cependant, il faut respecter les limites de consommation qui sont fixées pour chaque espèce et pour chaque secteur de la rivière et de ses réservoirs.

Pour les femmes enceintes, pour celles qui désirent le devenir et pour les enfants de moins de 13 ans, il est recommandé de ne consommer que des poissons à faible teneur en mercure de votre région, par exemple la truite mouchetée (*matamek*) et le grand corégone (*atikamek*).

Q *EST-CE QU'ON PEUT MANGER LES ANIMAUX QUI BOVENT DE L'EAU DE LA RIVIÈRE, SE BAIGNENT DANS LA RIVIÈRE OU MANGENT DES POISSONS DE LA RIVIÈRE ROMAINE, COMME LES CASTORS ET LES CANARDS ?*

Oui. Les mammifères et les oiseaux qui ne mangent pas de poisson contiennent peu de mercure. C'est le cas du castor, du lièvre et de l'outarde. Le mercure provient de la consommation de poisson. Pour ce qui est des mammifères et des oiseaux qui se nourrissent de poisson, leur chair contient plus de mercure de sorte que des recommandations spécifiques s'appliquent.

Ce n'est pas le fait de boire l'eau, de tremper ou de nager dans l'eau qui influence les teneurs en mercure des animaux.

Q *EST-CE QU'ON PEUT BOIRE L'EAU DE LA RIVIÈRE ROMAINE ?*

Les autorités de santé publique recommandent de ne pas boire l'eau directement des lacs et rivières du Québec. Ce n'est pas en raison du mercure mais bien en raison des bactéries qui peuvent s'y trouver.

Q *EST-CE QUE LE MERCURE CONTENU DANS LA RIVIÈRE ROMAINE SE RENDRA JUSQU'AU FLEUVE SAINT-LAURENT ET SI OUI, EST-CE QUE LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER EN SERONT AFFECTÉS ?*

Les poissons et les fruits de mer du fleuve ne subiront pas d'augmentation de mercure. Toutes les espèces du golfe du Saint-Laurent du secteur de la rivière Romaine peuvent être consommées sans restriction, leur teneur en mercure étant naturellement très faible.

Q *ET LES POISSONS QUI PROVIENNENT DE RIVIÈRES OU DE LACS ENVIRONNANTS ?*

La teneur en mercure dans les poissons de rivières ou de lacs environnants ne sera pas influencée par les aménagements de la rivière Romaine.

Par contre, il faut se rappeler que tous les poissons contiennent naturellement du mercure et qu'il est toujours préférable de suivre les recommandations de consommation en fonction des régions du Québec.



nui uaPAtEn

Recommandations de consommation

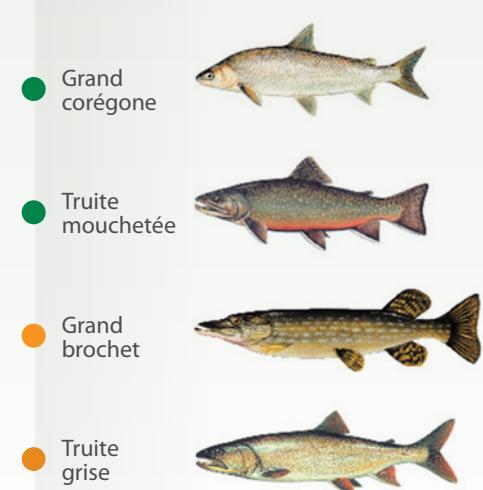
Nombre maximal de repas par mois

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

Pour plus d'information concernant le mercure :

www.hydroquebec.com/developpement-durable/centre-documentation/mercure.html

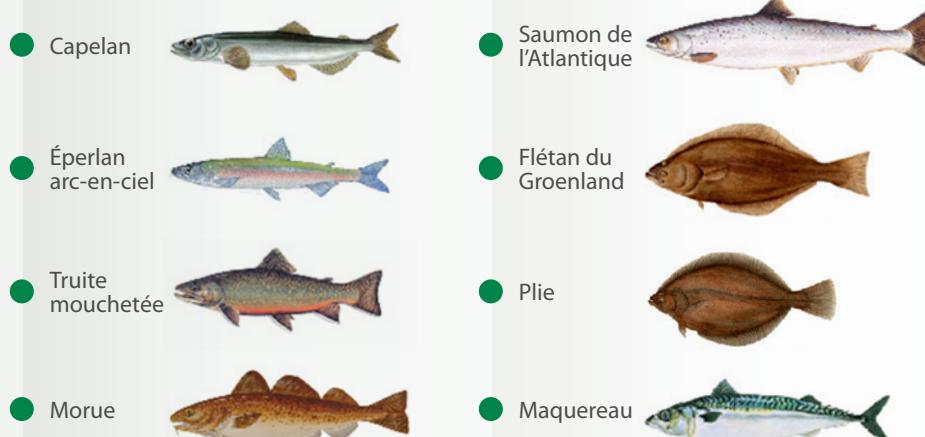
Poissons des lacs et rivières naturels



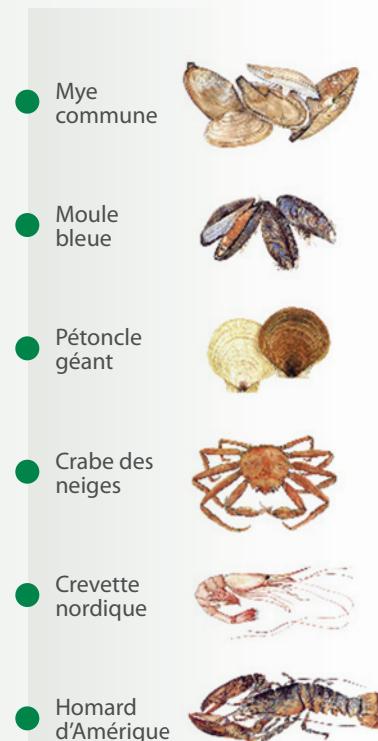
Mammifères et oiseaux



Poissons du golfe du Saint-Laurent



Crustacés



**nouvelles DES
Shaputuan**

*Journée nationale
des Autochtones*

Au campement du Mista, les préparatifs vont bon train en vue de la célébration de la très importante Journée nationale des Autochtones.

Pour organiser l'événement, un comité a été créé. Il est composé de Rose-Alma Malec, Danielle Hervieux, Lisette Bellefleur, Billy Ishpatao et Pierre Grégoire Kaltush.

Comme on désire faire mieux connaître la culture innue aux travailleurs, on prévoit préparer des dégustations de mets traditionnels, une exposition d'artisanat, dont les pièces seront mises en vente par les artisans, et plusieurs autres activités culturelles.

En soirée, il y aura une grande fête avec musique et danse.

On souhaite la meilleure des chances au comité organisateur et une superbe journée aux travailleurs du campement du Mista qui, on l'espère, s'y rendront en grand nombre!

**UN GRAND MERCI
À TOUS LES
COLLABORATEURS!**

Nui Uapaten
Shikuan 2016
Numéro 16

**Hydro
Québec**



**DANIELLE
HERVIEUX**
Conseillère en emploi innu
Chantier de la Romaine
Téléphone : 418 538-7676,
poste 2106
hervieux.danielle@hydro.qc.ca



**PAULINE
NAPESS**
Coordonnatrice
Ekuanitshit
Téléphone : 418 949-2211,
poste 261
coord.ishpitenitamun@
ekuanitshit.ca



**CORINNE
BACON**
Coordonnatrice
Unamen Shipu
Téléphone : 418 229-2917,
poste 236
societeshipu.unamenhipu@
hotmail.com



**SERGE
PICARD**
Coordonnateur
Pakua Shipi
Téléphone : 418 947-2253,
poste 235
coord2.conseil@pakuashipu.net



**LINE
KALTUSH**
Coordonnatrice
Nutashkuan
Téléphone : 418 726-3529, poste 264
Sans frais : 1 877 726-3529
societeishkuteu.nutashkuan@live.ca

LE BILLET DE DANIELLE

La prévention du suicide au chantier de la Romaine

Depuis l'automne 2015, un programme de prévention du suicide a été mis en place et vise à sensibiliser les travailleurs à ce fléau. La première étape a été l'implantation d'un comité qui regroupe des représentants de la sécurité, des personnes du domaine de la santé, la travailleuse sociale Thérèse Dallaire, la psychologue Marianne Vézina et moi-même.

Jusqu'à maintenant nous avons tenu des ateliers de sensibilisation auprès des travailleurs dans les campements des Murailles et du Mista. Un recrutement de sentinelles a été fait et les personnes inscrites recevront bientôt une formation qui leur donnera des techniques pour repérer les personnes vulnérables et les diriger vers des personnes ressources.

Au cours de la semaine de prévention du suicide qui a eu lieu du 31 janvier au 6 février dernier, on a organisé plusieurs activités sur le chantier, dont la présentation du documentaire *Sans toi*. Dans ce film, les réalisateurs Alexandre Hardy et Mélanie L. Dion abordent le processus du deuil vécu par des familles ayant perdu un proche par suicide. Plusieurs personnes ont participé aux activités au cours de la semaine et elles ont grandement apprécié.

Le suicide est un sujet qui n'est pas facile à aborder et que bien des personnes considèrent encore comme tabou. Le mot suicide frappe fort dans la conscience des gens et malheureusement il a des répercussions douloureuses.

Ensemble il est possible de changer les choses et c'est ce que nous tentons de faire au chantier de la Romaine!

Danielle

