

# SPÉCIAL

# Mercure et poissons

C'est avec plaisir que nous vous présentons cette édition spéciale du journal Nui Uapaten qui traite du mercure. Vous y trouverez de l'information sur les sources, le transport et la transformation de ce métal, ainsi que la raison de sa présence dans la chair des poissons. La dernière page contient des renseignements sur les bienfaits de la consommation de poisson et sur certaines limites à respecter selon l'espèce de poisson et son lieu de pêche.

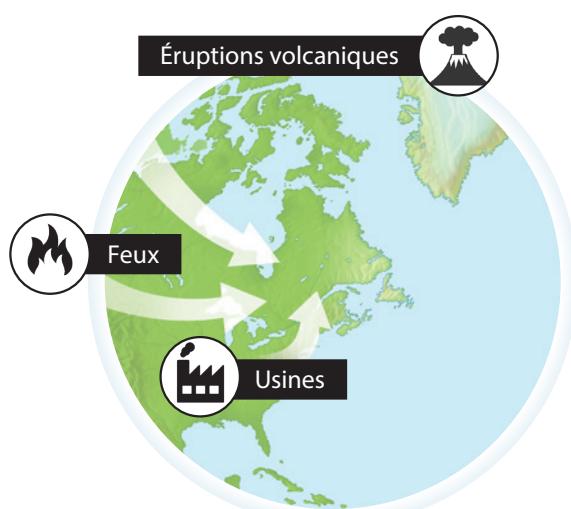
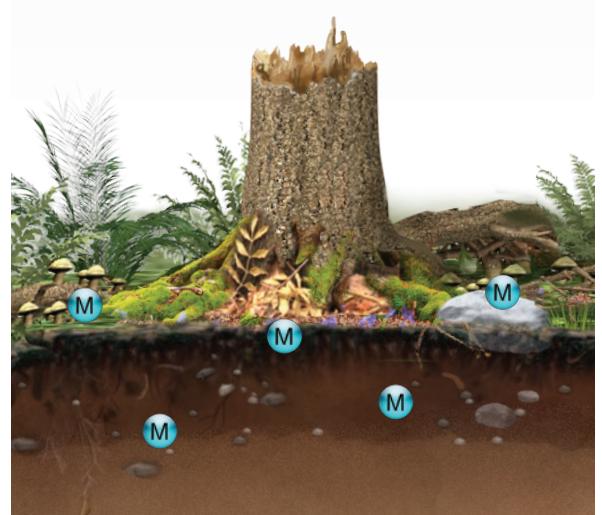
Bonne lecture !

## Qu'est-ce que le mercure ?

Le mercure est un métal présent naturellement, mais en très faible quantité, dans les roches, la croûte terrestre, les sols, etc. On le trouve dans l'environnement sous différentes formes.

### Principales formes du mercure :

- (M) – mercure inanimé (inorganique) et inoffensif.
- (M) – mercure animé (organique), absorbé et éliminé lentement.



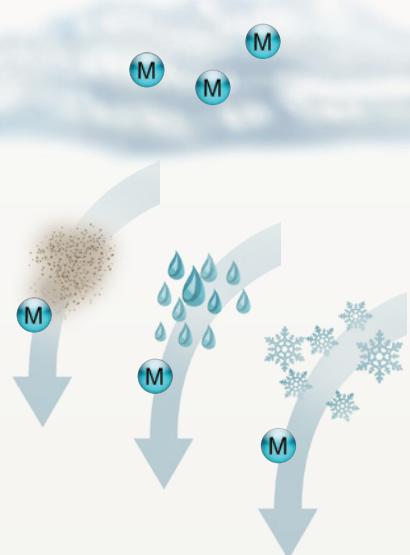
## Quelles sont les sources de mercure ?

Le mercure peut être émis naturellement dans l'environnement par les volcans et les feux de forêt ou par les activités humaines, telles que la combustion de matières fossiles, comme le charbon, ainsi que par certaines industries (chimique, minière, etc.).

## Comment le mercure est-il transporté ?

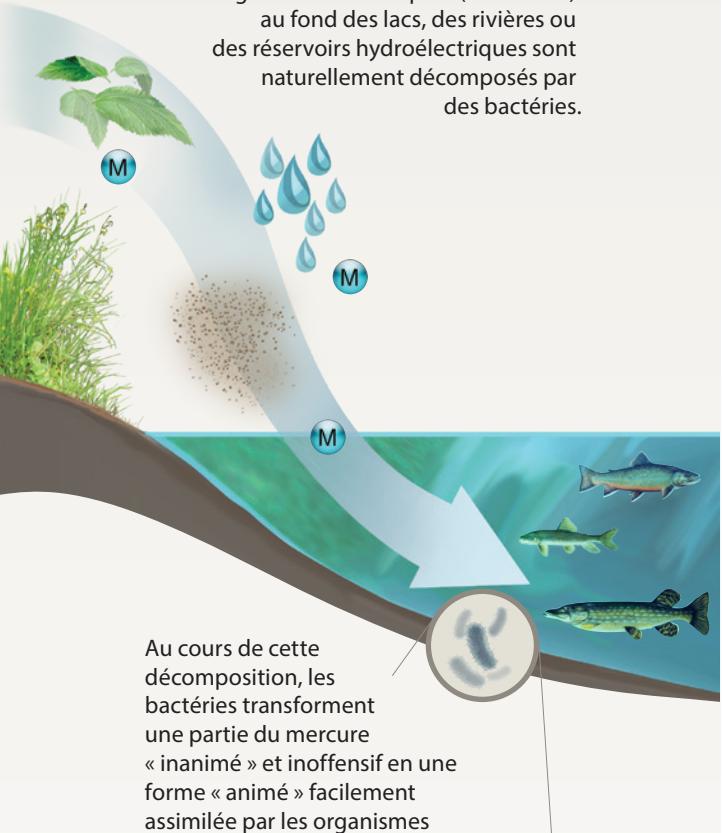
Le mercure se trouve dans l'atmosphère en de faibles concentrations. Il peut alors voyager sur des distances pouvant atteindre plusieurs milliers de kilomètres avant de se déposer au sol ou dans l'eau avec la pluie, la neige et la poussière.

Sur le territoire de la Côte-Nord, le mercure provient surtout de sources éloignées et est transporté par le vent.

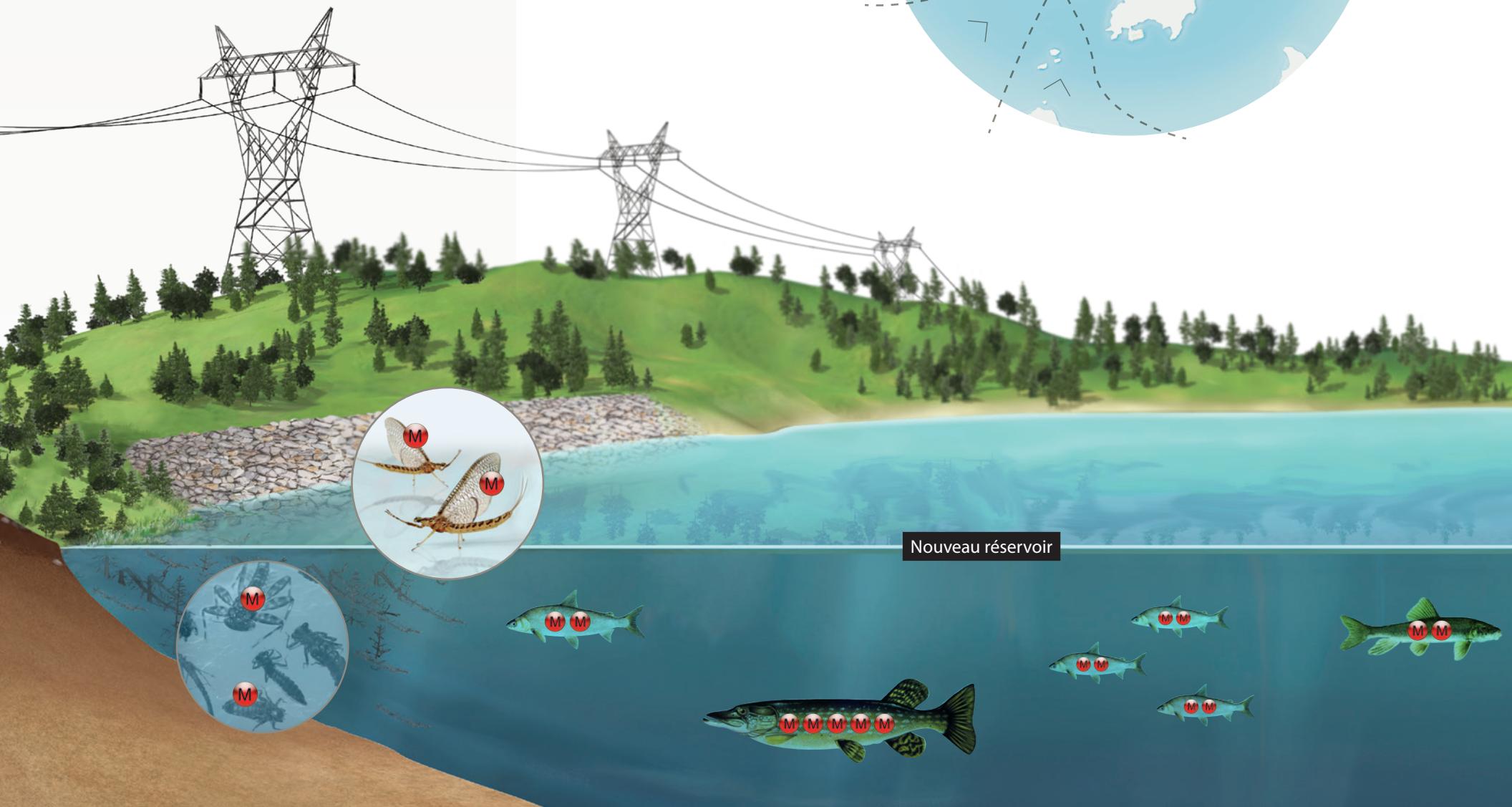
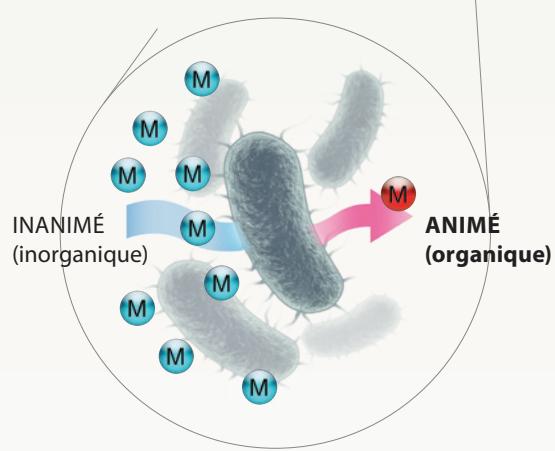


## Comment se transforme le mercure ?

La végétation et les dépôts (sédiments) au fond des lacs, des rivières ou des réservoirs hydroélectriques sont naturellement décomposés par des bactéries.



Au cours de cette décomposition, les bactéries transforment une partie du mercure « inanimé » et inoffensif en une forme « animé » facilement assimilée par les organismes vivants, en particulier le poisson.



## SPÉCIAL

# Le mercure dans

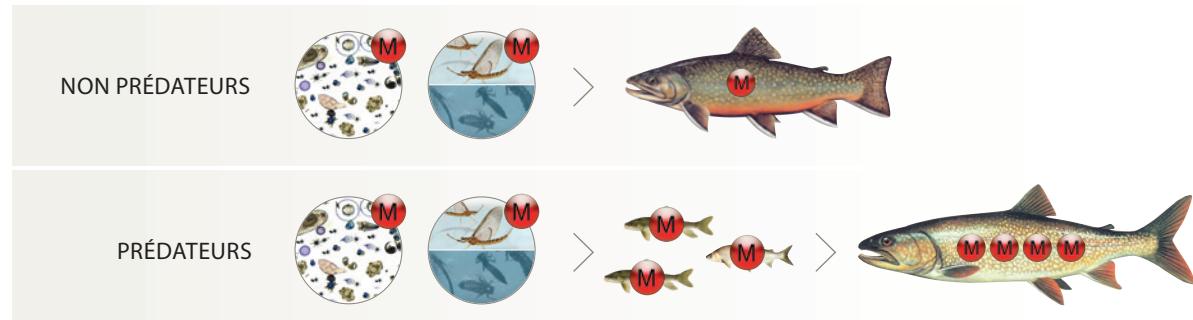
## Comment le mercure se retrouve-t-il dans les poissons ?

Les poissons contiennent naturellement du mercure « animé » qui provient de la nourriture qu'ils mangent et non de l'eau.

La teneur en mercure augmente à mesure qu'on passe du plancton (petites plantes et animaux vivant en suspension dans l'eau), aux insectes aquatiques, puis aux poissons.

Il y a plus de mercure dans les poissons prédateurs que dans les poissons non prédateurs.

Aussi, plus le poisson est gros et long, plus il contient du mercure.



## Le cas du saumon !

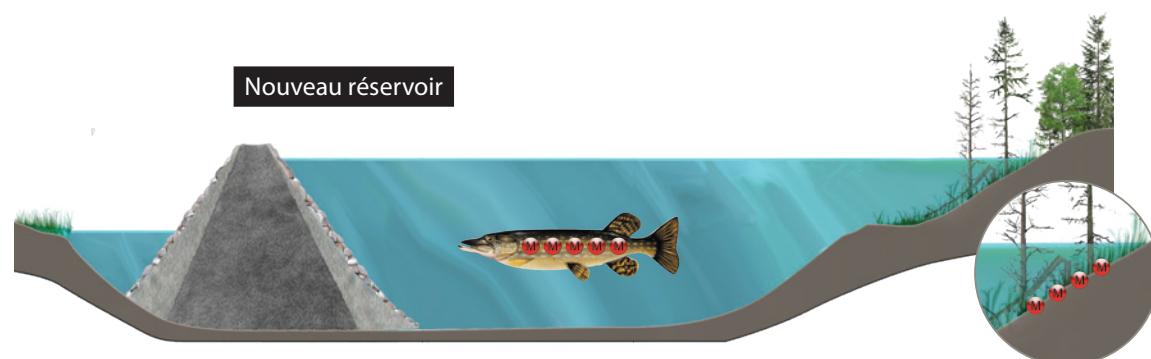
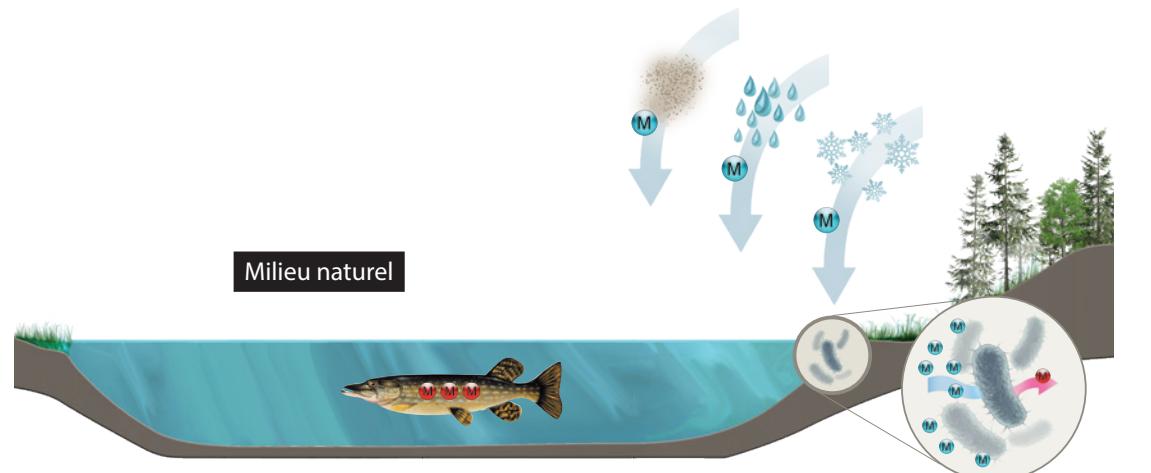
Il contient toujours peu de mercure. Le saumon adulte quitte la mer pour venir frayer dans la rivière Romaine mais ne s'y alimente pas durant cette période.



# les poissons

## Les réservoirs

À la suite de la mise en eau d'un réservoir, il y a une augmentation temporaire du mercure « animé » dans les poissons. Elle est causée par la décomposition par les bactéries de la végétation (feuilles, mousses et lichens) et des sols forestiers nouvellement ennoyés.



## Les animaux qui ne mangent pas de poisson

Les mammifères (dont le castor) et les oiseaux qui ne mangent pas de poisson ont toujours très peu de mercure dans leur organisme.

Vous pouvez en consommer à volonté.



# Le poisson c'est bon pour la santé!\*

Malgré la présence de mercure, le poisson est toujours bon pour la santé. Son goût et son aspect ne sont pas altérés par le mercure. Il faut suivre les recommandations de consommation propres aux aménagements hydroélectriques selon les régions du Québec.

Les bienfaits de la consommation de poisson sont nombreux.

Le poisson est :

- une excellente source de protéines;
- un aliment riche en minéraux;
- la meilleure source alimentaire de vitamine D naturelle;
- la meilleure source d'acides gras oméga-3.

Les oméga-3 :

- sont essentiels au développement et au bon fonctionnement du corps, notamment du cerveau et des rétines;
- contribuent au bon déroulement d'une grossesse;
- protégeraient contre les maladies cardiovasculaires;
- ont des effets anti-inflammatoires.

\* Extrait et adapté du site internet du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/consommation-de-poisson-et-sante>



## Du poisson au menu

Le poisson est un aliment de grande qualité. Il est riche en vitamine D et en bons gras appelés acides gras oméga-3. La consommation régulière de poisson diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et est bénéfique pour le développement du fœtus et de l'enfant.

Tous les poissons contiennent des traces de mercure. La création de réservoirs dans la rivière Romaine a entraîné une augmentation temporaire du mercure dans la chair des poissons entre l'embouchure et le réservoir de la Romaine 4.

Pour en savoir plus, consultez le *Guide de consommation des poissons et des fruits de mer de la rivière Romaine* et le site Web [www.hydroquebec.com/mercure](http://www.hydroquebec.com/mercure).

De nouvelles recommandations seront formulées après la création du réservoir de la Romaine 4.

Pour plus d'information sur les règles de chasse et de pêche, communiquez avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec et le Conseil des Innus d'Ekuaniitshít.

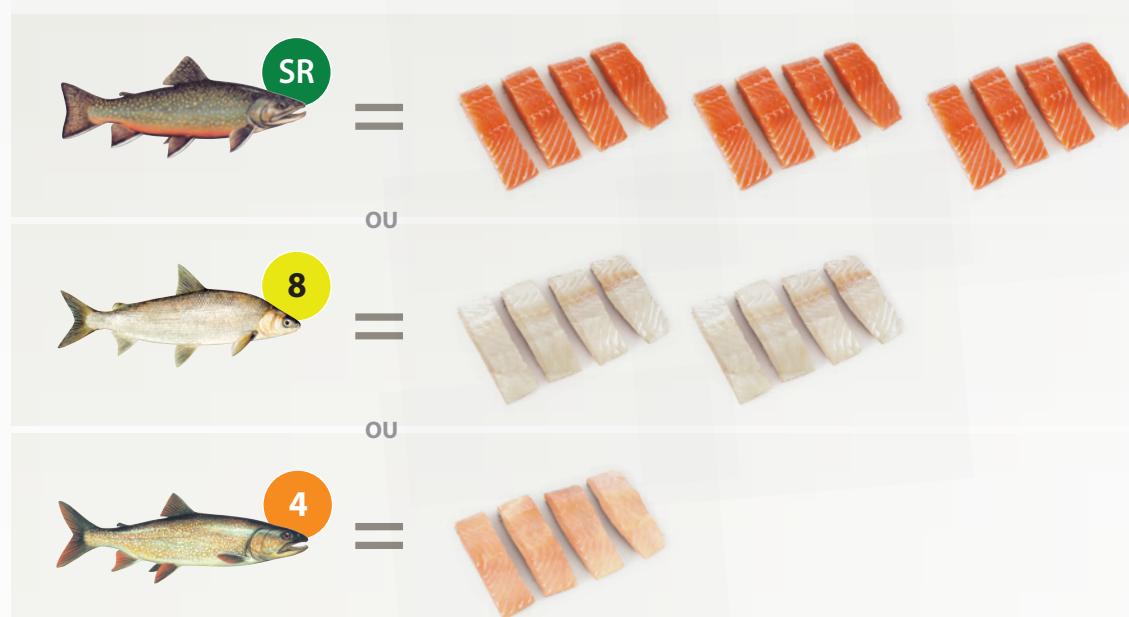
## Combien de repas de poisson par mois ?

### Comprendre les recommandations.

Le guide de consommation indique le nombre de repas par mois de poissons que l'on peut consommer, sans danger, en prenant compte de l'espèce de poissons et de l'endroit où il est pêché.

Le guide est basé sur un repas de 230 grammes (1/2 livre) de poisson frais ce qui est considéré comme une grosse portion.

Lorsque la pastille est verte vous pouvez en consommer à volonté (sans restriction).



## Le programme de suivi sur le mercure dans le cadre du complexe de la Romaine

Le programme de suivi mis en œuvre par Hydro-Québec, auquel collabore des organismes de la santé publique et notamment le centre de santé Mashtishanitshuap d'Ekuaniitshít, comprend trois volets :

- Mesures de la teneur en mercure dans la chair des poissons des quatre réservoirs du complexe de la Romaine (2017, 2019, 2023, 2026, 2028, 2031, 2035, 2039);
- Exposition au mercure des populations locales (2026 et 2030);
- Communication des risques et avantages liés à la consommation de poisson aux communautés innues (de 2013 à 2040) et un suivi de l'efficacité de ce programme de communication (2023).

Si vous avez des questionnements au sujet du mercure, n'hésitez pas à contacter votre centre de santé.