



## Directives de consommation générale de poisson des TNO

### **Pourquoi manger du poisson?**

Le poisson est très nutritif et contribue à un mode de vie sain. Il est une excellente source de protéines, de calcium, de vitamines et d'acides gras oméga-3, des éléments importants pour rester en santé. Les sorties de pêche permettent également de profiter de la nature et de rester actif.

### **Le poisson peut-il être contaminé par les produits chimiques présents dans l'environnement?**

Le poisson, comme les autres aliments, peut contenir différents contaminants chimiques, comme le mercure, à des niveaux variés. Normalement absentes des aliments, ces substances peuvent être rejetées dans l'environnement par les humains ou tout simplement introduites dans la chaîne alimentaire de façon naturelle (comme les feux de forêt).

### **Ces contaminants sont-ils nuisibles?**

La simple présence d'un contaminant n'est pas toujours nuisible. Par exemple, même si l'on trouve des traces de mercure dans le poisson vendu dans les épiceries ou pêché dans la nature, il n'est pas nécessairement mauvais pour la santé. Toutefois, certains poissons contiennent des quantités plus élevées de mercure qui peuvent exposer certaines personnes à des risques si elles en consomment une trop grande quantité.

### **Quels poissons contiennent-ils plus de contaminants que les autres?**

Les poissons prédateurs qui se nourrissent d'autres poissons et atteignent de grandes dimensions comme le doré jaune, le touladi et le grand brochet peuvent contenir un niveau plus élevé de mercure. Surtout si le spécimen est vieux et de grosse taille. D'autres espèces comme le corégone, le cisco, le meunier, l'ombre arctique, l'omble chevalier et l'inconnu ont habituellement un niveau de mercure plus bas, même chez les spécimens de plus grande dimension.

### **Les femmes enceintes devraient-elles consommer du poisson?**

La consommation régulière de poisson par les mères allaitantes et les femmes enceintes produit un effet bénéfique global sur le développement prénatal et celui des jeunes enfants. Les fœtus, les nourrissons et les jeunes enfants sont plus particulièrement sensibles au mercure. Les femmes enceintes peuvent continuer à consommer du poisson, mais il est important qu'elles diminuent leur exposition au mercure. Les femmes sont encouragées à continuer de consommer du poisson pendant l'allaitement et à donner ainsi un coup de pouce à la santé de leur poupon.

Le poisson non prédateur ou situé plus bas dans la chaîne alimentaire, comme le corégone ou l'omble chevalier, est de faible teneur en mercure et s'avère donc un choix sain et nutritif pour les femmes en âge de procréer et les enfants.

À moins qu'il n'existe des indications particulières pour un lac précis, les femmes en âge de procréer et les enfants devraient suivre les directives générales de consommation de poisson prédateur ci-dessous pour limiter leur exposition au mercure et garder une alimentation saine. Dans ces directives, vous trouverez les quantités de consommation maximale par personne, par mois, pour ne pas excéder votre consommation de mercure. Autrement dit, si vous consommez la quantité maximale recommandée de touladi, vous ne devriez pas consommer en plus, au cours du même mois, du grand brochet et du doré. Vous devez réduire votre consommation de touladi pour pouvoir augmenter votre consommation de grand brochet et de doré.

Il est important que vous sachiez que selon une étude de biosurveillance portant sur la concentration de mercure chez les Ténéis, même ceux qui mangent du poisson ne courent pas de risque élevé par exposition au mercure.



### Touladi

Longueur	Femmes en âge de procréer et les enfants	Enfants de 5 à 11 ans	Enfants de 1 à 4 ans
Moins de 60 cm	24 portions/mois	12 portions/mois	6 portions/mois
60 cm ou plus	20 portions/mois	8 portions/mois	4 portions/mois



### Grand brochet

Longueur	Femmes en âge de procréer et les enfants	Enfants de 5 à 11 ans	Enfants de 1 à 4 ans
Moins de 60 cm	24 portions/mois	8 portions/mois	4 portions/mois
60 cm ou plus	12 portions/mois	4 portions/mois	2 portions/mois



### Doré

Longueur	Femmes en âge de procréer et les enfants	Enfants de 5 à 11 ans	Enfants de 1 à 4 ans
Moins de 45 cm	14 portions/mois	6 portions/mois	2 portions/mois
45 cm ou plus	6 portions/mois	3 portions/mois	2 portions/mois

### **Qu'est-ce qu'une portion?**

Une portion équivaut à 75 grammes et devrait loger dans la paume de votre main. Voici l'illustration d'une portion.



Pour obtenir des directives précises sur la consommation de poisson des lacs des TNO où l'on a effectué des analyses pour détecter le mercure, consultez le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux au

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/recommandations-sur-la-consommation-de-poisson/avis-sur-la-consommation-de-poisson-selon-l>.

Pour obtenir les directives précises sur la consommation de poisson des lacs autour de Yellowknife concernant de l'arsenic, consultez le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux du GTNO au <https://www.hss.gov.nt.ca/fr/newsroom/pr%C3%A9sence-d%E2%80%99arsenic-dans-l%E2%80%99eau-des-lacs-%C3%A0-proximit%C3%A9-de-yellowknife>.

Pour de plus amples renseignements sur les espèces de poisson et les règlements sur la pêche, consultez le Guide des règlements sur la pêche des Territoires du Nord-Ouest au <https://www.enr.gov.nt.ca/fr/services/permis-de-peche>

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, téléphonez nous au 1-855-846-9601.  
If you would like this information in another official language, contact us at 1-855-846-9601.