



# L'OMBLE CHEVALIER

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE — SÉRIE DE FEUILLETS D'INFORMATION SUR LES CONTAMINANTS

### QUE SAVONS-NOUS SUR L'OMBLE CHEVALIER?

Les ombles chevaliers sont présents dans les lacs et les rivières du nord des Territoires du Nord-Ouest et dans l'océan Arctique. Les ombles chevaliers peuvent être confinés aux eaux intérieures ou migrer entre les eaux intérieures et l'océan. Ceux qui sont confinés aux eaux intérieures restent dans des lacs fermés, alors que ceux qui migrent entre les eaux douces et les eaux salées passent une partie de leur vie dans l'océan.

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les ombles chevaliers contiennent souvent du mercure. Le mercure est un métal lourd contaminant (*voir le feuillet*

*d'information sur le mercure* — <http://www.hss.gov.nt.ca/fr>) qui peut s'accumuler dans les organes et dans la chair.

Les ombles chevaliers se nourrissent de crevettes, de larves d'insectes, d'escargots, de myes et de petits poissons. Les poissons qui occupent un rang inférieur dans la chaîne alimentaire (comme l'omble chevalier) ont tendance à présenter de faibles niveaux de mercure. Même si les ombles chevaliers confinés aux eaux intérieures ont tendance à présenter des niveaux de mercure plus élevés que ceux qui migrent entre les eaux douces et les eaux salées, les deux types peuvent être consommés sans danger.

### L'OMBLE CHEVALIER EST BON POUR NOUS!

L'omble chevalier est une source de gras santé, du nom d'acides gras oméga-3. Ces gras contribuent à la santé du cœur et favorisent le développement du cerveau. L'omble chevalier est également une excellente source de protéines. Les protéines sont nécessaires pour former et régénérer toutes les parties du corps.

La peau fournit du calcium et la chair est une excellente source de vitamine D. Ensemble, le calcium et la vitamine

D favorisent la bonne santé et la force des os. Lorsque votre peau est exposée au soleil, votre corps peut produire sa propre vitamine D mais, durant l'hiver alors que le soleil est rare, il est important de manger des aliments qui nous fournissent cette vitamine, comme l'omble chevalier.

Pour plus d'information nutritionnelle sur le poisson, voir la série de feuillets d'information sur les aliments du ministère Santé et Services sociaux du GTNO, à <http://www.hss.gov.nt.ca/fr>.

### EST-IL SÛR DE MANGER DE L'OMBLE CHEVALIER?

Oui! On peut manger de l'omble chevalier sans danger. Il fait également partie de certains des meilleurs aliments pour la santé qui soient. Les bienfaits de la consommation de

l'omble chevalier dépassent de loin les risques d'exposition à des contaminants. L'administrateur en chef de la santé publique des TNO n'a jamais émis d'avis recommandant de réduire la consommation d'omble chevalier.