



# L'OMBRE ARCTIQUE

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



## QUE SAVONS-NOUS SUR L'OMBRE ARCTIQUE?

Les ombres arctiques sont d'un bleu foncé, teinté de rose et de violet. Ils sont présents partout aux TNO, fréquemment à l'embouchure de rivières aux eaux froides. Ils portent également le nom de « poisson bleu ».

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les ombres arctiques 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 ombres arctiques se nourrissent d'insectes, de crustacés et d'œufs de poisson. À moins d'atteindre une grande taille, les ombres arctiques ne mangent pas d'autres poissons. Les poissons qui ne mangent pas d'autres poissons ont tendance à présenter de bas niveaux de contaminants.

## L'OMBRE ARCTIQUE EST BON POUR NOUS!

L'ombre arctique est une excellente source de protéines. Les protéines sont nécessaires pour former et régénérer toutes les parties du corps.

La chair d'ombre arctique est également une excellente source de magnésium et de sélénium, deux minéraux essentiels à l'organisme. Le magnésium aide l'organisme à transformer les aliments en énergie. Il joue aussi un rôle important dans la santé des os. Le sélénium contribue à protéger l'organisme des dommages se produisant au fil du

temps et qui portent le nom de stress oxydatif. Inévitable, le stress oxydatif est un élément naturel du fonctionnement de l'organisme. C'est pourquoi nous avons besoin de cet important minéral.

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'OMBRE ARCTIQUE?

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

l'ombre arctique 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'ombre arctique.