



LA LOTTE (OU LOCHE)

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

QUE SAVONS-NOUS SUR LA LOTTE?

Les lottes sont très répandues dans les eaux intérieures des Territoires du Nord-Ouest. Elles ont une vibrisse sous le menton et arborent de nombreuses couleurs, dont le jaune, le vert, le brun et le noir. Aux Territoires du Nord-Ouest, les lottes sont également appelées barbots, loches, morues et mostelles (ou mustèles).

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les lottes 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 viande.

Les lottes mangent d'autres poissons et occupent un rang élevé dans la chaîne alimentaire. Les poissons qui en mangent d'autres ont tendance à présenter de hauts niveaux de mercure, en raison d'un processus nom de bioamplification (*consultez le feuillet d'information « Survol des contaminants »* — <http://www.hss.gov.nt.ca>). Cela ne veut pas nécessairement dire qu'ils sont imprépropres à la consommation.

LA LOTTE EST BONNE POUR NOUS!

La lotte est une excellente source de protéines. Les protéines sont nécessaires pour former et régénérer toutes les parties du corps.

Le foie de lotte est une excellente source de vitamine A. Cette dernière contribue à la santé de la peau, des os et des yeux.

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 LA LOTTE?

Oui! On peut manger de la lotte sans danger. Elle fait également partie de certains des meilleurs aliments pour la santé qui soient. Les bienfaits de la consommation de

la lotte dépassent de loin les risques d'exposition à des contaminants. Aucun avis sur la consommation du poisson n'a été émis pour la lotte dans le passé. Pour des avis actualisés sur la consommation, visitez le site Web du ministère Santé et Services sociaux du GTNO (<http://www.hss.gov.nt.ca/fr>). **En suivant ces avis sur la consommation, vous pouvez manger tous les aliments traditionnels sans danger.**