



# LE CISCO (OU CORÉGONE)

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



## QUE SAVONS-NOUS SUR LE CISCO?

Les ciscos sont de généralement de couleur argentée, mais de nombreuses espèces arborent des couleurs différentes. Par exemple, les ciscos de lac ont des flancs de teinte rose et les ciscos de Béring ont un dos brun-vert.

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les ciscos contiennent souvent du mercure. Le mercure est un métal lourd contaminant (*consultez 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 ciscos se nourrissent d'insectes et de plancton. À moins d'atteindre une grande taille, les ciscos ne mangent pas d'autres poissons habituellement. Les poissons qui ne mangent pas d'autres poissons ont tendance à présenter de bas niveaux de contaminants.

## LE CISCO EST BON POUR NOUS!

Le cisco est une excellente source de protéines. Les protéines sont nécessaires pour former et régénérer toutes les parties du corps. Il fournit aussi des gras sains, du nom d'acides gras oméga-3. Ces gras contribuent à la santé du cœur et favorisent le développement du cerveau.

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 DU CISCO?

Oui! Le cisco peut être mangé sans danger. Il fait également partie de certains des meilleurs aliments pour la santé qui soient. Les bienfaits de la consommation

du cisco 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 du cisco.