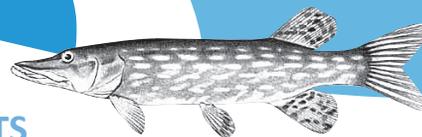




# LE GRAND BROCHET

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



## QUE SAVONS-NOUS SUR LE GRAND BROCHET?

Les grands brochets sont présents dans toutes les eaux intérieures des Territoires du Nord-Ouest. Ils aiment les zones herbeuses des lacs aux eaux chaudes et des rivières à courants lents. Ils sont de couleur vert foncé et brun, avec des taches claires sur les flancs. Ils sont aussi bien connus pour leurs dents acérées!

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les grands brochets contiennent souvent du mercure, 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 grands brochets 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 du nom de bioamplification (*consultez le feuillet d'information « Survol des contaminants »* – <http://www.hss.gov.nt.ca/fr>). De plus, les poissons âgés ont tendance à présenter des niveaux de mercure plus élevés que ceux des jeunes, en raison d'un processus du nom de bioaccumulation (*consultez le feuillet d'information « Survol des contaminants »* – <http://www.hss.gov.nt.ca/fr>). Cela ne signifie pas nécessairement qu'ils sont impropres à la consommation.

## LE GRAND BROCHET EST BON POUR NOUS!

Le grand brochet est une excellente source de protéines, qui sont nécessaires pour former et régénérer toutes les parties du corps.

Le grand brochet renferme plusieurs autres nutriments importants, comme le sélénium, la vitamine D, la vitamine B-12 et la niacine. Ces nutriments jouent des rôles nombreux et variés et sont tous nécessaires pour la bonne santé de l'organisme. 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 le grand brochet.

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

## EST-IL SÛR DE MANGER DU GRAND BROCHET?

Oui! Le grand brochet peut être mangé sans danger. Il fait aussi partie de certains des meilleurs aliments pour la santé qui soient. Les bienfaits de la consommation du grand brochet dépassent de loin les risques d'exposition à des contaminants. Toutefois, dans le passé, on a émis des avis sur la consommation de poisson concernant le grand brochet pour certains endroits. 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.**

Dans les endroits où des avis sur la consommation de poisson concernant le grand brochet n'ont pas été émis, on recommande aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 12 ans de suivre les Directives de consommation générale de poisson des TNO concernant le grand brochet (<http://www.hss.gov.nt.ca/fr>).