



LE TOULADI

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



QUE SAVONS-NOUS SUR LE TOULADI?

Les touladis arborent un éventail de couleurs, dont le vert, le gris, le brun et le noir. Leur ventre est de couleur claire. Les touladis sont présents partout aux Territoires du Nord-Ouest. Pour arriver à maturité, il peut leur falloir jusqu'à 12 ans. La couleur de leur chair peut être très pâle, mais aussi se présenter dans des nuances allant jusqu'au rose foncé.

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les touladis 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 touladis 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 poissons, 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 n'implique pas nécessairement que les touladis sont impropres à la consommation.

LE TOULADI EST BON POUR NOUS!

Le touladi est une excellente source de protéines, nécessaires pour former et régénérer toutes les parties du corps. Le touladi est aussi une source de gras santé, les acides gras oméga-3, qui contribuent à la santé du cœur et favorisent le développement du cerveau.

Le touladi est en plus une source de phosphore, qui favorise la croissance et qui est important pour la santé des os et des dents. Pour plus d'information nutritionnelle sur le poisson, consultez 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 TOULADI?

Oui! Le touladi 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 touladi 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 touladi 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 touladi 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 touladi (<http://www.hss.gov.nt.ca/fr>).