



LES OIES ET LES CANARDS

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



QUE SAVONS-NOUS SUR LES OIES ET LES CANARDS?

Les oies et les canards sont des oiseaux migrateurs. Habituellement, ils sont présents aux Territoires du Nord-Ouest de mai à septembre. Ils peuvent manger d'autres animaux, comme du poisson. Les animaux qui en mangent d'autres ont tendance à présenter de hauts niveaux de contaminants, en raison d'un processus du nom de bioamplification (*consultez le feuillet d'information « Survol des contaminants »* – <http://www.hss.gov.nt.ca/fr>).

Des études ont déterminé que la plupart des contaminants sont présents dans la chair des oies et des canards, mais à des niveaux si faibles qu'on ne considère pas que sa consommation présente un danger pour la santé. Les seuls contaminants présents à des niveaux légèrement plus élevés étaient des métaux lourds qui peuvent se concentrer dans les organes de certains canards.

L'OIE ET LE CANARD SONT BONS POUR NOUS!

La chair d'oie et de canard est une excellente source de gras santé, du nom d'acides gras oméga-3. Ces gras contribuent à la santé du cœur et favorisent le développement du cerveau. La chair est également une bonne source de fer.

Le fer est assimilé par l'organisme pour assurer la santé sanguine.

Les œufs d'oie et de canard nous fournissent de la vitamine B, qui aide l'organisme à bien assimiler l'énergie.

EST-IL SÛR DE MANGER DE L'OIE ET DU CANARD?

Oui! On peut manger de l'oie et du canard sans danger. Ils font partie de certains des meilleurs aliments pour la santé qui soient. Les bienfaits de la consommation d'oie et de canard 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'oie et de canard. On peut en manger à volonté sans inquiétude.

L'exposition à un métal lourd, le plomb en l'occurrence (*consultez le feuillet d'information « Le plomb »* – <http://www.hss.gov.nt.ca/fr>), peut être plus élevée

dans les aliments traditionnels produits avec la chair d'animaux tués avec des projectiles à la grenaille de plomb, particulièrement si l'animal n'est pas très bien nettoyé peu après avoir été abattu. Pour chasser, il est plus sécuritaire d'utiliser de la grenaille d'acier, des plombs de bismuth ou de la grenaille de fer. Aux Territoires du Nord-Ouest, il faut utiliser de la grenaille non toxique (ne contenant pas de plomb) pour chasser les oiseaux sauvages migrateurs. Dans les réserves nationales de faune du Canada, il est interdit d'utiliser de la grenaille de plomb pour chasser, ce qui comprend les oiseaux migrateurs et le gibier à plumes sédentaire.