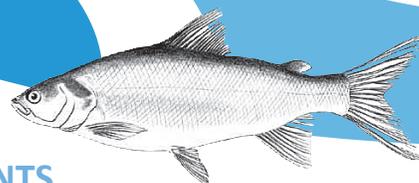




LE GRAND CORÉGONE

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



QUE SAVONS-NOUS SUR LE GRAND CORÉGONE?

Les grands corégones sont présents partout dans les lacs et rivières intérieurs des Territoires du Nord-Ouest. Ils ont un corps étroit, de couleur argentée. Les corégones de plus grande taille sont dotés d'une bosse distincte derrière la tête. Leur chair est délicate et d'un goût sucré.

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les grands corégones 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 corégones se nourrissent de plancton, d'escargots et d'insectes. Ils ne mangent pas d'autres poissons. Les poissons qui n'en mangent pas d'autres ont tendance à présenter de bas niveaux de contaminants.

LE GRAND CORÉGONE EST BON POUR NOUS!

Le grand corégone est une excellente source de protéines, qui sont nécessaires pour former et régénérer toutes les parties du corps. Il est aussi une source de gras santé, du nom d'acides gras oméga-3, et en fournit plus que la plupart des autres espèces de poisson dans le Nord. Ces gras contribuent à la santé du cœur et favorisent le développement du cerveau.

Le grand corégone est également riche en sélénium. Le sélénium contribue à protéger l'organisme des dommages se produisant au fil du temps et qui portent le nom de stress oxydatif. Inévitable,

le stress oxydatif est un élément naturel du fonctionnement de l'organisme. C'est pourquoi nous avons besoin de cet important minéral.

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 GRAND CORÉGONE?

Oui! Le grand corégone 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 corégone dépassent de loin les risques d'exposition à des contaminants.

En 2007, l'administrateur en chef de la santé publique des TNO a émis des avis recommandant de réduire la consommation du grand corégone présent dans un lac contaminé. Depuis, cette recommandation a été levée.