



LE MEUNIER

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



QUE SAVONS-NOUS SUR LE MEUNIER?

Les deux types de meuniers fréquents aux Territoires du Nord-Ouest sont les meuniers rouges et les meuniers noirs. Habituellement, on ne pêche pas les meuniers comme poisson à consommer, mais on les mange fréquemment lorsqu'on en attrape.

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les meuniers 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 chair.

Les meuniers se nourrissent d'algues, de plantes et de petits invertébrés. 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 MEUNIER EST BON POUR NOUS!

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

Le meunier fournit aussi des gras santé, du nom d'acides gras oméga-3. Il en contient des quantités plus élevées que de nombreux autres poissons. Ces gras contribuent à la santé du cœur et favorisent le développement du cerveau.

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 MEUNIER?

Oui! Le meunier peut être mangé sans danger. Il fait partie de certains des meilleurs aliments pour la santé qui soient. Les bienfaits de la consommation du meunier 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 meunier rouge présent dans un lac contaminé. Depuis, cette recommandation a été levée.