



LE DORÉ

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



QUE SAVONS-NOUS SUR LE DORÉ?

On peut trouver les dorés dans les rivières tributaires du Grand lac des Esclaves, dans le bassin hydrographique du fleuve Mackenzie et dans d'autres lacs et rivières intérieurs. Ils sont brun doré et leur ventre est blanc. Ils ont également deux nageoires dorsales et de grands yeux de couleur argent.

Comme la plupart des autres espèces de poissons, les dorés 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 dorés 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, en raison d'un processus du nom de bioaccumulation (*consultez le feuillet d'information « Survol des contaminants » - <http://www.hss.gov.nt.ca/fr>*). Les dorés sont uniques, parce qu'ils ont tendance à présenter de hauts niveaux de mercure, même lorsqu'ils sont de plus petite longueur. Cela ne signifie pas nécessairement qu'ils sont impropres à la consommation.

LE DORÉ EST BON POUR NOUS!

Le doré 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, qui contribuent à la santé du cœur et favorisent le développement du cerveau.

Le doré est également riche en vitamine D, qui favorise la bonne

santé et la force des os de concert avec le calcium. 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 doré.

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 DORÉ?

Oui! Le doré 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 doré 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 doré pour certains endroits. Pour des avis actualisés sur la consommation, visitez le site Web du ministère Santé et Services

socials 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 doré 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 doré (<http://www.hss.gov.nt.ca/fr>).