



Lac Deep – Grand Brochet

Selon les derniers résultats de la surveillance, le grand brochet du lac Deep contient des concentrations de mercure supérieures aux recommandations de Santé Canada pour une consommation moyenne.

Par conséquent, l'administrateur en chef de la santé publique fait la recommandation suivante :

- Vous ne devriez pas consommer de grand brochet mesurant 50 cm ou plus.
- La consommation occasionnelle de grand brochet de moins de 50 cm n'est pas nocive.

Si vous consommez régulièrement du grand brochet mesurant moins de 50 cm chaque semaine, veuillez tenir compte des restrictions suivantes :

Femmes enceintes ou qui allaitent	Enfants âgés de cinq à onze ans	Enfants âgés d'un à quatre ans	Population générale
Deux portions par mois	1 ⅔ portion par mois	Une portion par mois	Deux portions par semaine

Une portion correspond à 75 g, soit la taille d'un paquet de cartes.



Vous pouvez consommer une quantité illimitée de grands corégones provenant du lac Deep.

Le poisson est un bon choix santé. Il s'agit d'un aliment riche en protéines, en vitamine B et en acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-3 favorisent la santé cardiovasculaire et cérébrale en plus de contribuer au maintien d'une bonne vision. Le poisson est aussi une excellente source de vitamine D, qui est importante pour permettre à l'organisme d'absorber le calcium, un minéral essentiel pour le développement de dents et d'os en santé.

Une *santé* optimale | Des *soins* optimaux | Un *avenir* prometteur

If you would like this information in another official language, contact us at 1-855-846-9601.
Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-855-846-9601.



Lac Deep – Doré jaune

Selon les derniers résultats de la surveillance, le doré jaune du lac Deep contient des concentrations de mercure supérieures aux recommandations de Santé Canada pour une consommation moyenne.

Par conséquent, l'administrateur en chef de la santé publique fait la recommandation suivante :

- Vous ne devriez pas consommer de doré jaune mesurant 37 cm ou plus.
- La consommation occasionnelle de doré jaune de moins de 37 cm n'est pas nocive.

Si vous consommez régulièrement du doré jaune mesurant moins de 37 cm chaque semaine, veuillez tenir compte des restrictions suivantes :

Femmes enceintes ou qui allaitent	Enfants âgés de cinq à onze ans	Enfants âgés d'un à quatre ans	Population générale
Deux portions par mois	1 $\frac{2}{3}$ portion par mois	Une portion par mois	Deux portions par semaine

Une portion correspond à 75 g, soit la taille d'un paquet de cartes.



Vous pouvez consommer une quantité illimitée de grands corégones provenant du lac Deep.

Le poisson est un bon choix santé. Il s'agit d'un aliment riche en protéines, en vitamine B et en acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-3 favorisent la santé cardiovasculaire et cérébrale en plus de contribuer au maintien d'une bonne vision. Le poisson est aussi une excellente source de vitamine D, qui est importante pour permettre à l'organisme d'absorber le calcium, un minéral essentiel pour le développement de dents et d'os en santé.

Une *santé* optimale | Des *soins* optimaux | Un *avenir* prometteur

If you would like this information in another official language, contact us at 1-855-846-9601.
Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-855-846-9601.