



Lac Duck – Grand brochet

D'après les derniers résultats de la surveillance biologique, le grand brochet présent dans le lac Duck contient des niveaux de mercure supérieurs aux recommandations de Santé Canada pour une consommation moyenne.

Le Bureau de l'administrateur en chef de la santé publique recommande donc de suivre l'avis sur la consommation de poisson ci-dessous.

Si vous consommez régulièrement du grand brochet de 76 cm ou plus tous les mois, voici les restrictions applicables :

Femmes enceintes ou allaitant	Enfants de 5 à 11 ans	Enfants de 1 à 4 ans	Population générale
7 portions par mois	3 portions par mois	2 portions par mois	17 portions par semaine

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



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

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.