



## Lac Martin inférieur – Grand brochet

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

Par conséquent, le Bureau de l'administrateur en chef de la santé publique recommande une consommation mensuelle du grand brochet conforme aux directives générales sur la consommation de poisson du MSSS publiées au [www.hss.gov.nt.ca](http://www.hss.gov.nt.ca).

Si vous consommez régulièrement du grand brochet 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
7,5 portions par mois	3 portions par mois	1,5 portion par mois	17 portions par mois

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



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.