



Lac Sanguez – Grand Brochet

Selon les derniers résultats de la surveillance, le grand brochet du lac Sanguez 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 :

- La consommation occasionnelle de grand brochet n'est pas nocive.

Si vous consommez régulièrement du grand brochet 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 Sanguez.

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 Sanguez – Doré jaune

Selon les derniers résultats de la surveillance, le doré jaune du lac Sanguez 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 :

- La consommation occasionnelle de doré jaune n'est pas nocive.

Si vous consommez régulièrement du doré jaune 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 Sanguez.

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.