



## Lac Stark – Touladi

Selon les derniers résultats de la surveillance, le touladi du lac Stark 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 pouvez consommer du touladi mesurant moins de 60 cm de façon régulière, conformément aux directives générales sur la consommation du poisson du MSSS, que vous pouvez consulter à [www.hss.gov.nt.ca/fr](http://www.hss.gov.nt.ca/fr).
- La consommation occasionnelle de touladi de 60 cm ou plus n'est pas nocive.

Si vous consommez régulièrement du touladi mesurant 60 cm ou plus 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 Stark.**

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.