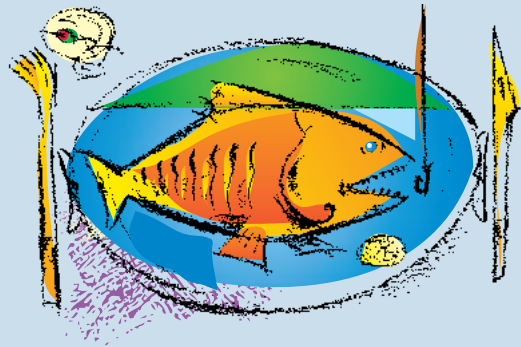


## Les saumons et les truites d'élevage

Une étude québécoise récente a démontré que les saumons et truites arc-en-ciel d'élevage ont autant, sinon davantage, de contenu en acides gras oméga-3 que les salmonidés sauvages. De plus, ces poissons d'élevage ont généralement des teneurs en contaminants (mercure, BPC, dioxines, furanes) similaires ou plus faibles que les espèces sauvages, et bien inférieures aux normes de commercialisation canadiennes.



## Personnes vulnérables

Des précautions particulières sont recommandées pour les jeunes enfants, les femmes qui planifient une grossesse, les femmes enceintes et celles qui allaitent, à l'égard de la contamination chimique.

On recommande, dans le cas de ces personnes, d'éviter tout simplement la consommation fréquente des espèces sauvages les plus propices à la contamination, telles que le doré, le brochet, le touladi, l'achigan et le maskinongé (piscivores). Elles doivent leur préférer les espèces marines et les espèces d'eau douce correspondant à la règle de « Sans restriction ». Toutefois, la consommation de thon frais, requin ou espadon doit être limitée à un repas par mois.



## Le poisson est bon pour la santé car il contient des Oméga-3

### Guides à consulter

Pour connaître avec plus de précision les niveaux de contamination des poissons d'un site de pêche particulier et les fréquences de consommation à observer, vous pouvez consulter **Le Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce** du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, à l'adresse web :

[www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide)

En ce qui concerne les poissons du Saint-Laurent, et notamment les espèces commerciales, vous pouvez consulter **Le Guide alimentaire du Saint-Laurent** à l'adresse web :

[www.slv2000.qc.ca/bibliotheque/centre\\_docum/phase3/guide\\_alimentaire/accueil\\_f.asp](http://www.slv2000.qc.ca/bibliotheque/centre_docum/phase3/guide_alimentaire/accueil_f.asp)

Pour plus d'information :

[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?poissons](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?poissons)

Connaissez-vous  
les Oméga-3 ?



Oméga-3  
Le poisson,  
l'environnement  
et la santé

nutritif

Québec

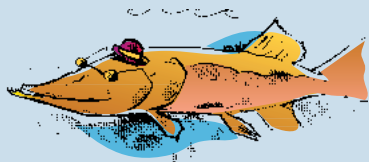
• Ministère de la Santé et des Services sociaux  
• Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs

07-229-01FA

Québec

## Le poisson, bon pour la santé

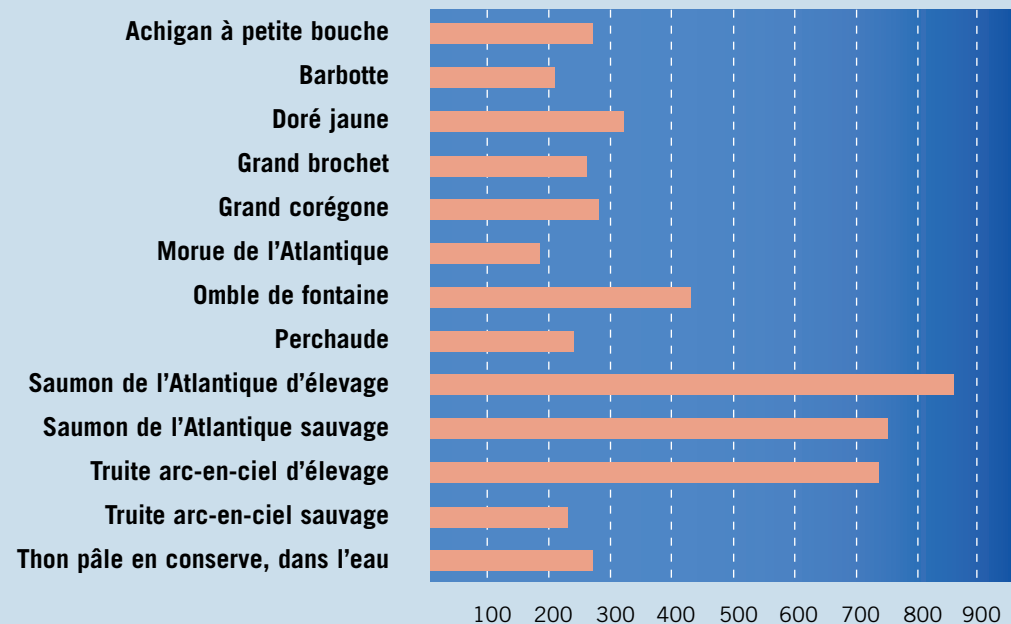
*Aliment de choix*, le poisson est une très bonne source de protéines, de vitamines et de minéraux. Il est généralement faible en gras saturés et en cholestérol. Contrairement à la viande, le poisson est riche en acides gras polyinsaturés de type oméga-3 qui sont bénéfiques pour la santé.



Plusieurs études ont démontré un effet protecteur de la consommation de poisson contre les maladies cardiovasculaires, effet qui serait attribuable à la présence d'acides gras oméga-3 dans la chair des poissons. Les acides gras oméga-3 possèdent aussi des propriétés anti-inflammatoires et sont essentiels au bon déroulement de la grossesse, au développement du cerveau et de la rétine de l'œil. Ils protégeraient, en outre, contre certains cancers et désordres du système nerveux.

Dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, les scientifiques de la nutrition recommandent une consommation de deux ou trois repas de poisson par semaine ou un apport journalier de 500 mg d'acides gras oméga-3.

### Contenu en acides gras oméga-3 des poissons (mg/100 g de chair crue)



## Le poisson et la pollution

La plupart des espèces de poissons du Québec peuvent être consommées sans danger.

Le mercure, qui peut être d'origine naturelle ou industrielle, reste le principal contaminant de certaines espèces de poissons.

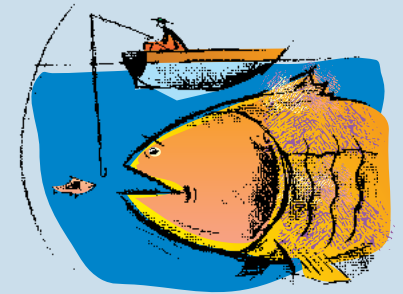
Les efforts de dépollution menés au cours des dernières décennies ont amélioré la qualité du milieu aquatique, notamment du fleuve Saint-Laurent. En conséquence, les niveaux de contamination chimique par le mercure et les biphényles polychlorés (BPC) ont grandement diminué dans la chair des poissons du Saint-Laurent.

Les poissons prédateurs ou piscivores (qui se nourrissent d'autres poissons) tels que le doré, le brochet, le touladi, l'achigan et le maskinongé sont plus susceptibles d'accumuler des contaminants comme le mercure du fait de leur position plus élevée dans la chaîne alimentaire. La contamination est toutefois moindre chez les spécimens plus jeunes que chez les plus âgés ou de plus grande taille. Ces poissons sont tout aussi bons à manger, mais on doit les consommer moins fréquemment, selon les fréquences recommandées dans le tableau ci-dessous.

## À la pêche

Si la consommation de poisson n'est qu'occasionnelle, lors d'un voyage de pêche par exemple, le risque d'accumuler des contaminants dans l'organisme est alors très faible de sorte qu'aucune restriction n'est suggérée. Les règles de consommation ne s'appliquent donc que pour une consommation habituelle et fréquente de poisson.

Des parasites peuvent parfois se retrouver dans les poissons, mais la majorité d'entre eux sont inoffensifs et tous les parasites sont détruits au moment de la cuisson. La présence d'anomalies dans l'aspect physique du poisson n'est pas forcément une indication de la dégradation du milieu naturel environnant.



### RÈGLES DE CONSOMMATION DU POISSON

- **2 repas\* par mois** : Doré, brochet, achigan, maskinongé, touladi (truite grise).
- **4 repas par mois** : Barbotte, crapet, esturgeon, lotte, meunier, perchaude, thon, espadon, requin.
- **Sans restriction** :  
 Poissons d'eau douce : grand corégone, ombre de fontaine, autres truites.  
 Espèces anadromes : éperlan arc-en-ciel, saumon atlantique, poulamon atlantique, alose savoureuse.  
 Espèces marines : morue, flétan, sole, plie, thon pâle en conserve...  
 Poissons d'élevage : saumon, truite.

Ces règles s'appliquent à une consommation fréquente et régulière des espèces de poissons plus propices à la contamination. Elles sont valables dans la plupart des cas sauf avis contraire de la santé publique.

\* Un repas de poisson comprend une portion de 230 g (8 onces) de poisson avant cuisson.