

## *Pêche sportive en Abitibi-Témiscamingue* Certaines espèces de poisson reviennent-elles trop souvent dans votre assiette?

**Rouyn-Noranda, le 22 juin 2016** – La saison de la pêche est déjà bien amorcée et plusieurs citoyens de la région se délectent déjà de bons repas de poisson. Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue tient à rappeler à la population que la modération s'impose quand vient le moment de consommer certaines espèces pêchées sur les plans d'eau de notre territoire.

L'accumulation de mercure contenu dans l'organisme des poissons peut avoir des effets néfastes sur la santé des grands consommateurs de poisson. En effet, des concentrations élevées de méthylmercure (composés organiques du mercure) dans le sang peuvent engendrer des troubles neurologiques et rénaux. Les variétés de poissons étant les plus à risque d'être contaminés, sont les espèces piscivores, c'est-à-dire celles s'alimentant d'autres poissons et les spécimens de plus grandes tailles, bref, les grosses prises! Le doré mérite une attention particulière parce qu'il est l'une des espèces fortement convoitée et consommée en Abitibi-Témiscamingue.

Afin de connaître les recommandations de consommation pour chaque espèce en fonction de la taille du poisson et du plan d'eau où il a été pêché, le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue vous invite à consulter le guide élaboré par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, à l'adresse suivante: <http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/eau/guide/>.

### **Attention, danger!**

Une consommation occasionnelle de poisson de pêche sportive ne représente aucun risque significatif pour la santé de la population en général. Il est toutefois important de mentionner que les recommandations sont plus strictes en ce qui concerne les femmes qui planifient une grossesse, les femmes enceintes et celles qui allaitent. Le mercure a des effets néfastes sur le développement des fœtus à des concentrations inférieures à celles pouvant affecter la santé des personnes en général. Les effets possibles sur la santé des enfants à naître varient selon le degré d'exposition : tremblements, cécité, paralysie, déficience intellectuelle et troubles neurologiques graves ont été constatés.

Pour ces raisons, le CISSS recommande aux femmes qui planifient une grossesse, aux femmes enceintes et à celles qui allaitent de ne pas consommer plus d'une fois par mois les espèces les plus à risque, tels le doré, le brochet, le touladi, l'achigan et le maskinongé.

### **Trop? Pas assez?**

Si la modération a bien meilleur goût, le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue ne souhaite en aucun cas freiner la consommation générale de poisson au sein de la population. Les nombreux nutriments composant la chair de poissons et de fruits de mer offrent de grands bénéfices, notamment pour la santé cardio-vasculaire. Faites des découvertes! Variez les espèces qui composent votre menu. Omble, merlu, hareng, maquereau, meunier noir, goberge, saumon, sole, éperlan, truite arc-en-ciel, crabe, crevette, palourde, pétoncle, moule, huître, etc. Ce ne sont pas les choix qui manquent!

- 30 -

**Source :** *Krystina Sawyer*  
*Adjointe au PDG - relations médias*  
*CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue*

**Pour entrevue :** *Renée Labonne*  
*Direction des ressources*  
*humaines, des communications*  
*et des affaires juridiques*  
*819 825-5858, poste 2509*