

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

Rouyn-Noranda, le 23 mai 2017 – La saison de la pêche vient de commencer 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 déguster certaines espèces pêchées sur les plans d'eau de notre territoire.

L'accumulation de mercure 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 espèces les plus à risque d'être contaminées sont les espèces piscivores, c'est-à-dire 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 convoitées et consommées en Abitibi-Témiscamingue.

Afin de connaître les recommandations de consommation pour chaque espèce en fonction de leur taille et du plan d'eau où elle a été pêchée, 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 savoir que les recommandations sont plus strictes pour les femmes qui planifient une grossesse, les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est que 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. Ils peuvent aller d'une légère diminution du quotient intellectuel jusqu'à des retards mentaux ou des troubles neurologiques graves (cécité, paralysie, tremblements, etc.). Pour ces raisons, le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue 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 telles 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 temps 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