



Les contaminants dans le poisson gibier

Renseignements importants pour protéger votre famille

Le poisson est un élément important d'une alimentation équilibrée. Faible en matières grasses, le poisson constitue une excellente source de protéines et d'autres éléments nutritifs.

Le saviez-vous?

- Certains poissons qui vivent dans les eaux ontariennes contiennent des substances nocives pour l'être humain.
- Des études scientifiques indiquent que les fœtus et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux substances polluantes présentes dans certains poissons d'eau douce.
- Les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 15 ans devraient s'abstenir de manger la plupart des poissons pêchés dans les eaux ontariennes.
- Il est déconseillé de consommer certains poissons d'eau douce.



La plupart des collectivités publiques en Amérique du Nord recommandent certaines restrictions en matière de consommation du poisson gibier. Le gouvernement de l'Ontario contrôle les contaminants présents dans le poisson et fournit au public des renseignements sur la consommation du poisson gibier dans le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario*.

Soyez informé et protégez votre famille!

Si vous consommez du poisson gibier, consultez le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario* pour :

- obtenir des conseils sur la consommation de poisson gibier provenant de 1 860 emplacements en Ontario;
- obtenir des conseils particuliers aux femmes en âge de procréer et aux enfants de moins de 15 ans;
- connaître la quantité et la taille des poissons pouvant être consommés;
- savoir comment choisir les poissons ayant le moins de contaminants possible;
- apprendre comment réduire la concentration de contaminants durant la préparation du poisson;
- obtenir des renseignements sur les divers contaminants qui se trouvent dans le poisson gibier en Ontario.

Poisson acheté dans le commerce

La concentration de contaminants de la plupart, mais pas de la totalité, des poissons achetés dans le commerce est faible. Communiquez avec Santé Canada pour obtenir des conseils sur le requin, l'espadon et le thon. Les personnes qui consomment souvent du poisson acheté dans le commerce et qui veulent manger du poisson gibier devraient consulter le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario* pour obtenir des conseils précis. Pour de plus amples renseignements, contactez votre médecin ou l'un des organismes qui figurent ci-dessous.

Pour obtenir un exemplaire gratuit du *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario*

- consultez le *Guide* en ligne : www.ontario.ca/guidepoisson
- remplissez le formulaire en ligne pour commander un exemplaire imprimé ou
- communiquez avec :

Programme de surveillance de la contamination du poisson gibier
Ministère de l'Environnement
125 Resources Road
Etobicoke (Ontario) M9P 3V6
Tél. : 416 327-6816 ou 1 800 820-2716
Courriel : sportfish.moe@ontario.ca
Site Web : www.ontario.ca/guidepoisson

Santé Canada
Tél. : 613 957-2991
Site Web : www.hc-sc.gc.ca

Agence canadienne
d'inspection des aliments
Tél. : 905 795-9666

