

Les recommandations alimentaires



**Le poisson est bon à manger
Le poisson est bon pour la santé**

Le poisson est très important pour le développement et la santé des enfants, des adultes et des personnes âgées.

Le poisson est riche en protéines, en sels minéraux, en vitamines, en vitamines A et D, en niacine et en thiamine. Les graisses de poisson aident à diminuer les symptômes de l'arthrite rhumatoïde, le cholestérol dans le sang et à prévenir les maladies cardiaques.



Poisson prédateur :
se nourrit principalement de poissons

Poisson non prédateur :
se nourrit principalement d'insectes et de végétation



brochet



corégone



touladi



meunier rouge



doré



esturgeon



lotte



cisco



omble de fontaine

Une portion de brochet contient la même quantité de mercure dans sa chair que quatre portions de corégone de même grosseur.



RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES DU CCSSBJ

Sites de pêche	Espèces de poissons	Femmes en âge de procréer (15-39 ans)	Autres personnes
Pêche côtière	Non prédateurs	Pas de restriction de consommation	Pas de restriction de consommation
	Prédateurs	Pas de restriction de consommation	Pas de restriction de consommation
Lacs naturels et rivières	Non prédateurs	Pas de restriction de consommation	Pas de restriction de consommation
	Prédateurs	Consommation occasionnelle	Pas de restriction sauf si avis contraire de la RSC
Réservoirs	Non prédateurs	Consommation occasionnelle	Pas de restriction de consommation
	Prédateurs	Pas de consommation	Pas de consommation en particulier dans les réservoirs LG 2, LG 3 et Opinaca
La Grande Rivière Tronçon LG 2 – Chisasibi	Non prédateurs	Pas de consommation	Pas de consommation
	Prédateurs	Pas de consommation	Pas de consommation

Le gibier prédateur qui se nourrit principalement de poissons a des concentrations de mercure dans sa chair plus élevées que le gibier se nourrissant de végétation et d'insectes.

Le CCSSBJ recommande de manger du poisson deux fois par semaine, en particulier les espèces non prédatrices comme le cisco, l'esturgeon, le meunier rouge et l'omble de fontaine.