

## CONSIGNES DE CONSOMMATION DU DORÉ PÊCHÉ DANS LE LAC SAINT-JEAN

La bonne qualité de l'eau dans un lac est garante de la bonne qualité du poisson qui y vit. Le poisson, comme le doré jaune, est un aliment de choix, riche en vitamine D, en acide gras oméga-3, en sélénium et en zinc : des éléments nutritifs essentiels à la santé. Il faut savoir qu'au cours de sa vie, le doré accumule naturellement du mercure. Les plus gros dorés accumulent quatre fois plus de mercure que les petits. Pour profiter pleinement de la valeur nutritive de ce poisson, les pêcheurs et leurs convives doivent donc ajuster leur consommation régulière de doré afin de ne pas accumuler trop de mercure à leur tour.

Les consignes suivantes, moins restrictives qu'ailleurs dans la région, ne s'appliquent qu'au doré pêché dans le lac Saint-Jean.

### Taille normale d'un repas

Pour un homme : repas de 265 g (9,3 oz avant cuisson)

Pour une femme : repas de 227 g (8 oz avant cuisson)

### Consignes aux adultes, selon la longueur du poisson (du museau à l'extrémité de la queue)

- Petit doré (30-40 cm / 12-16 po) : 8 repas par mois
- Moyen doré (40-50 cm / 16-20 po) : 4 repas par mois
- Gros doré (50-60 cm / 20-24 po) : 2 repas par mois
- Très gros doré (60-80 cm / 24-28 po) : 1 repas par mois

Le nombre maximal de repas recommandé pour chaque catégorie de poisson ne peut être additionné. Par exemple, vous pouvez consommer huit repas de petit doré ou deux repas de gros doré par mois, mais ne pas additionner les deux. Aussi, en diminuant de moitié la quantité de poisson ingérée, vous pouvez doubler la fréquence des repas.

### Consignes aux enfants en bas âge (4 ans et moins) et aux femmes enceintes, celles qui désirent le devenir bientôt et celles qui allaitent

Une bonne portion de 85 g (3 oz avant cuisson) de chair d'un petit doré (moins de 40 cm ou de 16 po de longueur), chaque semaine est sécuritaire. S'abstenir de consommer des dorés de plus grande taille.