

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Nombre de repas recommandés selon l'espèce et la taille du poisson pêché en eau douce*

| ESPÈCE | PETITE TAILLE | MOYENNE TAILLE | GRANDE TAILLE |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Grand corégone | sans restriction (35-40 cm) | sans restriction (40-45 cm) | sans restriction (≥ 45 cm) |
| Ouananiche | sans restriction (30-40 cm) | sans restriction (40-50 cm) | 4 repas/mois (≥ 50 cm) |
| Omble de fontaine (truite) | sans restriction (15-30 cm) | sans restriction (30-40 cm) | 4 repas/mois (≥ 40 cm) |
| Éperlan, en eau douce | sans restriction (15-20 cm) | sans restriction (20-25 cm) | 1 repas/mois (≥ 25 cm) |
| Lotte (loche) | 4 repas/mois (30-45 cm) | 4 repas/mois (45-60 cm) | 2 repas/mois (≥ 60 cm) |
| Doré jaune | 4 repas/mois (30-40 cm) | 4 repas/mois (40-50 cm) | 1 repas/mois (≥ 50 cm) |
| Touladi (truite grise) | 4 repas/mois (45-55 cm) | 2 repas/mois (55-70 cm) | 2 repas/mois (≥ 70 cm) |
| Grand brochet | 4 repas/mois (40-55 cm) | 2 repas/mois (55-70 cm) | 1 repas/mois (≥ 70 cm) |

* On peut doubler la consommation recommandée au cours d'une période d'un mois si on s'abstient de poissons prédateurs et de thon du marché pendant le mois suivant, ou encore la quadrupler si on s'abstient d'en consommer pendant les trois mois qui suivent.

Les jeunes enfants, les femmes qui planifient une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent devraient éviter la consommation fréquente des espèces les plus susceptibles d'accumuler le mercure. Elles doivent plutôt opter pour des espèces marines et des poissons d'eau douce auxquels ne s'applique aucune restriction.

Ce tableau considère qu'un repas contient 230 grammes (8 onces) de chair de poisson avant cuisson. Votre limite de consommation doit tenir compte de toutes les espèces consommées durant le mois.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean

Québec 