

## Les poissons vedettes de la région

Les principales prises sont :



le maskinongé



le brochet



le doré



la perchaude

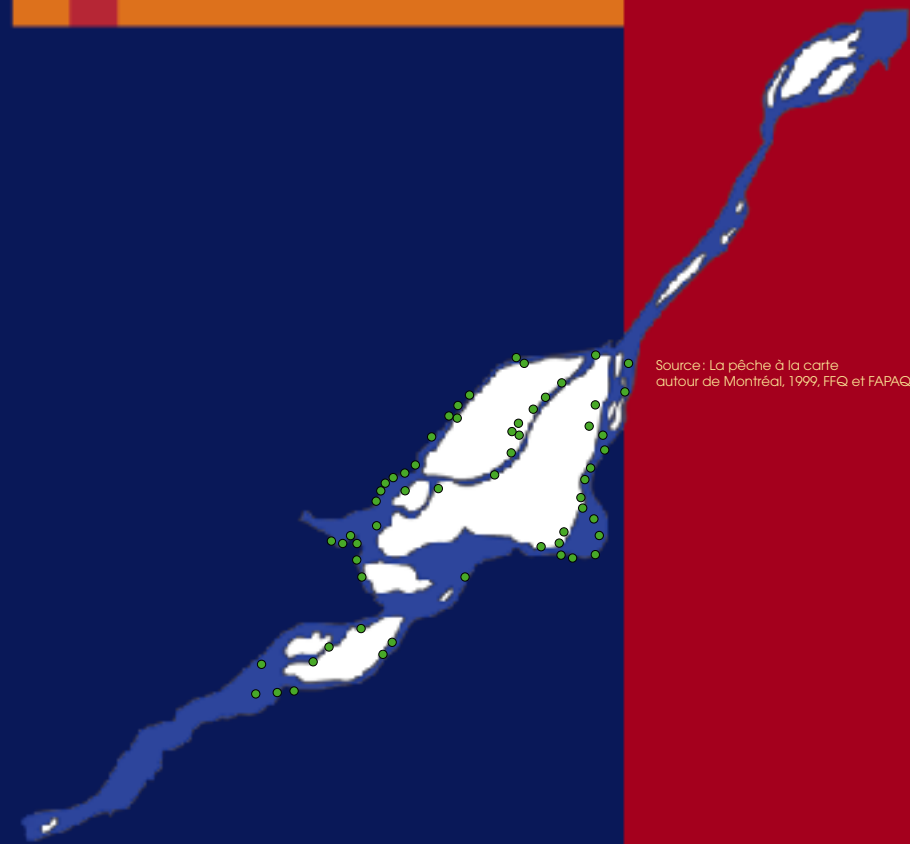
Ces différentes espèces sauront régaler même les palais les plus difficiles.

Poissons : Pêches et Océans Canada; Illustrations : ACAR Communications Inc.

Pêcher  
dans le  
fleuve  
et  
Manger  
son  
Poisson  
C'est possible!

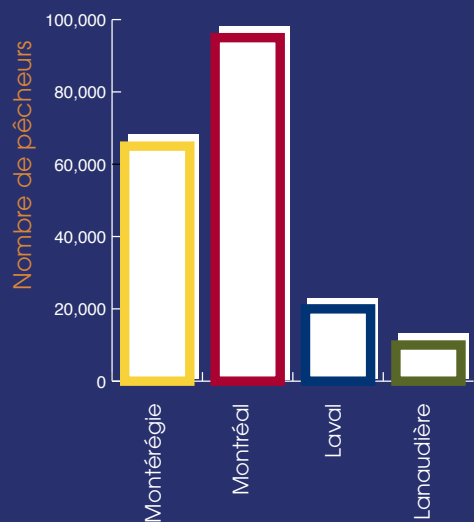


## Accès publics pour la pêche récréative



Source : La pêche à la carte autour de Montréal, 1999, FFQ et FAPAQ

## Pêcheurs de la région métropolitaine



## Des conseils santé

Il importe de bien éviscérer, laver et conserver au froid le poisson afin de préserver toute sa fraîcheur. En dehors de ces conseils de bon sens, la consommation occasionnelle de poisson d'eau douce ne pose pas de risques pour la santé. Pour les consommateurs réguliers, il n'y a pas de risques, si l'on tient compte des conseils suivants :

- 1 Éviter de consommer les viscères et la peau
- 2 Limiter à quatre (4) portions par mois les poissons insectivores (perchaude, barbotte, crapet, esturgeon)
- 3 Limiter à deux (2) portions par mois les poissons prédateurs (doré, brochet, achigan, maskinongé)

Il n'y a aucune limite au nombre de repas d'alose savoureuse, un poisson migrateur.

## Info parasites

La présence de micro-organismes dans l'eau ne pose pas de problème pour la consommation des poissons, et la majorité des parasites sont inoffensifs et facilement détruits par la cuisson.

## Info mercure

Depuis une dizaine d'années, la contamination chimique du Saint-Laurent a grandement diminué. Le principal contaminant qui pose problème pour la santé, en particulier pour le système nerveux, est le mercure. Les fœtus sont particulièrement sensibles aux effets du mercure. Les femmes enceintes doivent donc éviter de consommer les espèces de poissons renfermant des quantités élevées de mercure.

Les grands prédateurs comme le doré, le brochet et le maskinongé accumulent plus de mercure que d'autres poissons comme la truite et l'alose savoureuse.

Selon des études effectuées dans la région métropolitaine, les niveaux de mercure chez les grands consommateurs de poisson de pêche sportive sont habituellement en dessous des recommandations de Santé Canada.



Canada

Québec

Pour en connaître davantage sur Saint-Laurent Vision 2000, domaine d'intervention Santé humaine, visitez notre site à l'adresse suivante : [http://slv2000.qc.ec.gc.ca/plan\\_action/phase3/sante\\_humaine/accueil\\_f.htm](http://slv2000.qc.ec.gc.ca/plan_action/phase3/sante_humaine/accueil_f.htm)

Le dépliant «Connaissez-vous les oméga-3?» est disponible sur Internet à l'adresse suivante : <http://www.msss.gouv.qc.ca/f/documentation/publica/deplia.htm>