



Le Ministère	Programmes et services	Eau	Air	Sol	Matières résiduelles	Biodiversité
--------------	------------------------	-----	-----	-----	----------------------	--------------

Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce

Réalisé conjointement par le ministère de l'Environnement et le ministère de la Santé et des Services sociaux, ce guide est une indication quant à la consommation mensuelle de repas de 230 grammes (8 onces) de poissons d'eau douce pêchés au Québec. Les principaux facteurs qui affectent le degré de contamination de la chair de poissons pêchés à un endroit donné étant la taille et l'espèce, les recommandations faites dans le présent guide tiennent compte de ces deux facteurs. En ce qui concerne les espèces ou les plans d'eau pour lesquels nous n'avons pas d'information, il faut suivre les règles générales pour la consommation de poisson.

- [Mode d'emploi du guide](#)
- [Règles de consommation de poissons](#)
- [Recherche des sites de pêche à partir de cartes](#)
- [Recherche des sites de pêche à partir d'un index](#)
- [Principales espèces de poissons pêchés au Québec](#)
- [Sites d'échantillonnage visités pour la réalisation du guide](#)
- [Autres sujets d'intérêt](#)



Mode d'emploi du guide

La contamination varie de façon importante selon les contaminants, les diverses espèces de poissons et les lieux.

Les règles de consommation des poissons sont basées sur les directives administratives édictées par Santé Canada pour la mise en marché des produits de la pêche. Ces directives, pour les principaux contaminants, sont données ci-après :

Mercurie : 0,5 mg/kg

BPC : 2,0 mg/kg

DDT :	5 mg/kg
Mirex :	0,1 mg/kg
Dioxines et Furannes :	15 ng/kg*

*** Équivalent toxique 2,3,7,8 - TCDD**

Dans le cas des BPC, du mirex et des dioxines et furannes, les teneurs mesurées dans la chair des poissons sont, à quelques exceptions près, toutes inférieures aux directives administratives.

Par contre, dans le cas du mercure, les teneurs excèdent fréquemment la directive de 0,5 mg/kg pour plusieurs espèces de poissons, notamment dans le cas des poissons piscivores.

Les recommandations données dans le présent guide sont donc basées principalement sur les teneurs en mercure mesurées dans les différentes espèces de poissons.

Les sites inventoriés sont regroupés en sept secteurs dans le bassin hydrographique du fleuve Saint-Laurent ou de la baie James. Les noms des différents lacs et rivières sont ordonnés par ordre alphabétique.

Pour localiser un site de pêche, on doit identifier :

- le secteur où se trouve le site de pêche recherché sur la carte générale des secteurs ;

ou

- le nom de la rivière ou du lac où se situe ce site dans l'index alphabétique des sites.

Une fois le site de pêche déterminé, il s'agit d'identifier l'espèce de poisson pour laquelle on désire obtenir de l'information.

L'étape suivante demande de consulter le tableau intitulé «classes de tailles des différentes espèces de poissons» pour savoir dans quelle classe de taille (petit, moyen ou gros) se situe le poisson capturé. La taille du poisson correspond à sa longueur maximale en centimètres et est déterminée en mesurant la longueur entre le bout du museau et le bout de la queue. Il est important de souligner que les tailles des poissons correspondant à ces classes ne sont pas les mêmes pour toutes les espèces.

La dernière étape consiste à lire dans les tableaux identifiant les sites de pêche, les règles de consommation pour chaque espèce selon la classe de taille identifiée (petit, moyen ou gros). Les règles de consommation donnent le nombre de repas de poissons recommandés par mois pour une consommation à long terme.

Pour les sites non inventoriés dans le guide, on doit consulter le tableau intitulé « Règles générales de consommation pour les sites non inventoriés dans le guide ». Dans ce tableau, les espèces de poissons sont classées en trois catégories basées principalement sur le type d'alimentation (insectivore, benthivore, piscivore) des poissons et sur leur teneur en mercure. Ainsi, le degré de contamination

augmente de haut en bas dans le tableau : les espèces piscivores (doré, brochet, etc.) présentent davantage de risques de contamination que les espèces insectivores (omble de fontaine, etc.). Les recommandations données dans ce tableau ne tiennent pas compte de la taille des poissons ni des différences entre les divers sites.



Règles de consommation des poissons

Les classes de tailles (petit, moyen, gros) des différentes espèces de poissons sont données au tableau «Classes de tailles des différentes espèces de poissons.»

Les règles de consommation sont indiquées seulement pour les espèces et les classes de tailles des poissons capturés à un site. Lorsqu'il n'y a pas d'indication pour une classe de taille d'une espèce, la règle de consommation de la classe plus grande s'applique. S'il n'y a pas d'indication pour une classe de taille plus grande ou si un site n'est pas indiqué dans la table, il faut alors se rapporter au tableau «Règles générales de consommation pour les sites non inventoriés dans le guide ». On ne peut déterminer la règle de consommation d'une classe de taille plus grande en prenant celle d'une plus petite, car la teneur en contaminants augmente généralement avec la taille des poissons.

Règles générales de consommation pour les sites non inventoriés dans le guide

Pour une consommation fréquente et régulière, voici quelques règles à suivre. Elles sont valables en tout temps sauf en cas d'avis contraire de vos responsables régionaux de santé publique. Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, évitez de consommer les espèces les plus sujettes à la contamination, c'est-à-dire celles qui mangent d'autres poissons, comme le doré, le brochet, l'achigan et le maskinongé. Choisissez plutôt les espèces marines ou d'eau douce pour lesquelles il n'y a aucune restriction.

ESPÈCES	RÈGLES DE CONSOMMATION
<ul style="list-style-type: none">• Grand corégone• Omble de fontaine (truite mouchetée)• Autres truites (sauf le touladi)• Éperlan arc-en-ciel• Saumon de l'Atlantique• Poulamon• Alose savoureuse	Aucune restriction
<ul style="list-style-type: none">• Barbotte• Crapet• Esturgeon• Lotte• Meunier• Perchaude	Consommation recommandée : un (1) repas* par semaine ou moins

- Achigan
- Brochet
- Doré
- Maskinongé
- Touladi (truite grise)

Consommation recommandée :
deux (2) repas* par mois.

* Un repas : 230 grammes (8 onces) de poisson frais.

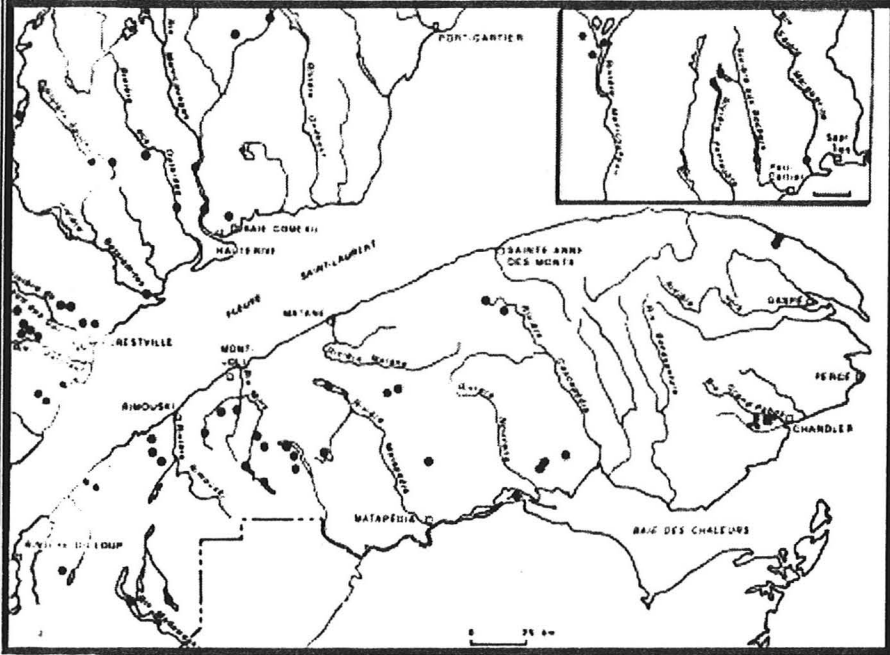
Si, tout au long de l'année, vous ne mangez ces dernières espèces qu'occasionnellement, en voyage de pêche par exemple, le risque d'accumuler des contaminants est tellement faible qu'aucune restriction ne vous est suggérée. Les règles ci-dessus ne s'appliquent donc que pour une consommation habituelle et fréquente et ce, sur une période de plusieurs années.



Le Ministère	Programmes et services	Eau	Air	Sol	Matières résiduelles	Biodiversité
--------------	------------------------	-----	-----	-----	----------------------	--------------

Secteur 5

Gaspésie/Côte-Nord



- Anglais, des
- Betsiamites
- Cascapédia
- Dartmouth
- Escoumins, des
- Grand Pabos, du
- Gros Mécatina, du
- Kempt
- Laval
- Madawaska
- Manicouagan
- Matane
- Matapédia
- Mitis
- Nouvelle
- Outardes, aux
- Petite Cascapédia
- Portneuf
- Rimouski
- Ristigouche
- Rochers, aux
- Saint-François
- Saint-Laurent
- Sainte-Marguerite
- Sault au Mouton, du
- Sault aux Cochons, du
- Sud-Ouest, du
- York





Le Ministère	Programmes et services	Eau	Air	Sol	Matières résiduelles	Biodiversité
--------------	------------------------	-----	-----	-----	----------------------	--------------

Manicouagan

(secteur 5)

BASSIN HYDROGRAPHIQUE Site	ESPÈCE	REPAS PAR MOIS TAILLE DU POISSON		
		PETIT	MOYEN	GROS
Arthur, Lac	Omble de fontaine	8		
Caotibi, Grand lac	Omble de fontaine	8		
Fléché, Lac	Grand corégone	8		4
	Omble de fontaine	8	8	
	Touladi	2	2	1
Manic Deux, Réservoir	Grand brochet	8	8	
Manic Un, Réservoir	Grand brochet	8	2	
	Grand corégone	8	8	8
	Meunier noir			4
	Meunier rouge			4
BASSIN HYDROGRAPHIQUE Site	ESPÈCE	REPAS PAR MOIS TAILLE DU POISSON		
		PETIT	MOYEN	GROS
Manicouagan, Réservoir	Grand brochet	8	2	2
	Grand corégone	8	8	8
	Meunier noir	8	8	8
	Meunier rouge	8	8	8
Manicouagan, Rivière Daniel-Johnson, aval Barrage	Grand brochet	4	4	1
	Grand corégone	8	8	8
	Touladi		1	1
Paradis, Lac	Meunier rouge	8	8	8

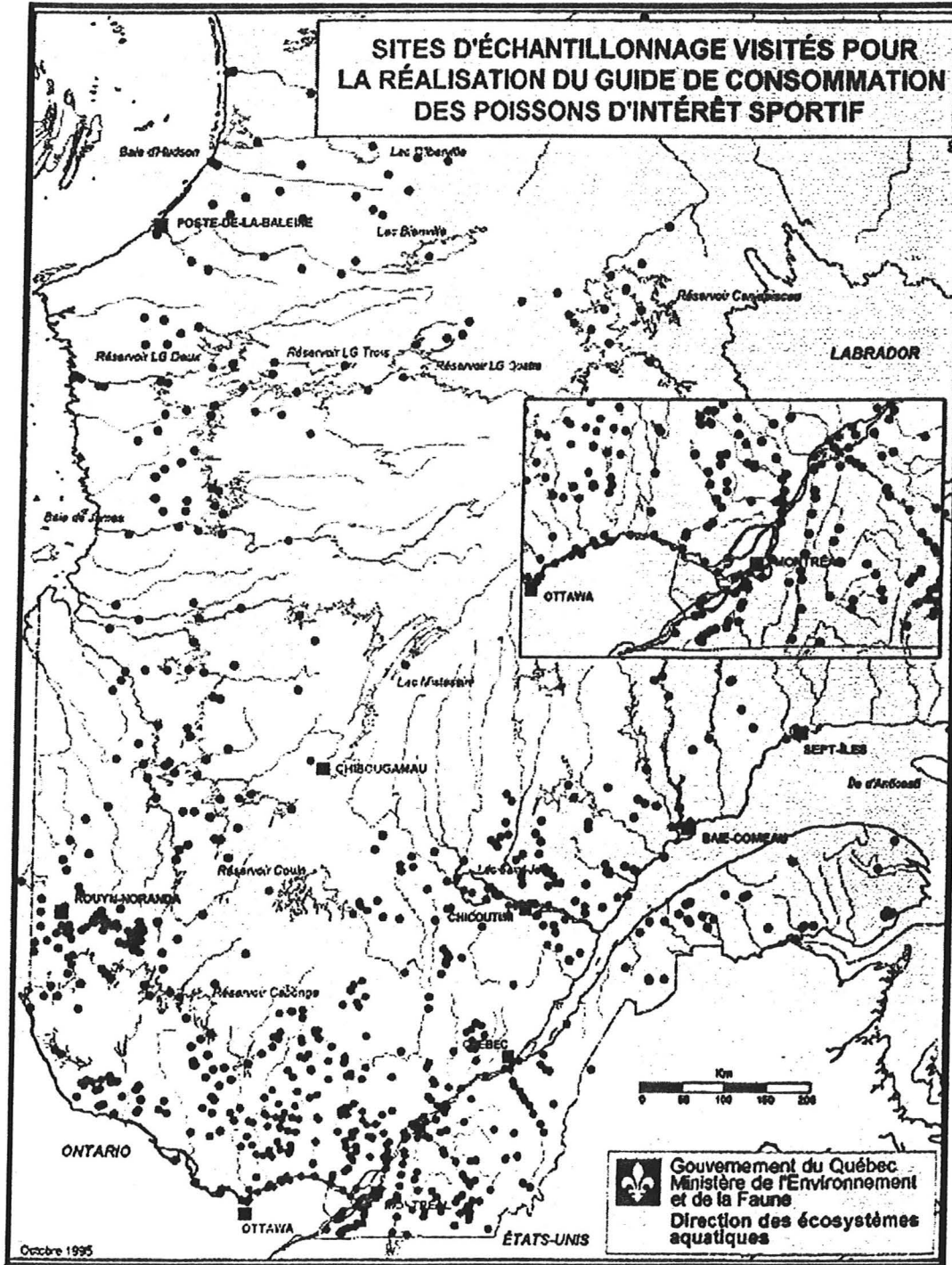
Sainte-Anne, Réservoir

Lotte	8	8	4
Meunier noir	8	8	8
Omble de fontaine	8	8	8





Sites d'échantillonnage





Autres sujets d'intérêt

- [Pourquoi un guide de consommation du poisson de pêche sportive?](#)
- [La pêche sportive](#)
- [Les principaux contaminants chimiques des poissons de pêche sportive](#)
- [Le mercure](#)
- [Les principales sources de mercure](#)
- [Les facteurs qui affectent le degré de contamination mercurielle dans les poissons](#)
- [Les risques du mercure pour la santé humaine](#)
- [Les BPC, DDT, dioxines, furannes et autres organochlorés](#)
- [Les facteurs qui affectent le degré de contamination en organochlorés dans les poissons](#)
- [Les risques associés aux BPC, dioxines et furannes](#)
- [Les parasites](#)
- [Quantité de poisson par repas](#)
- [Classes de tailles des différentes espèces de poissons](#)
- [Précaution à prendre dans la préparation des poissons](#)
- [Autres sources de pollution](#)
- [Les populations à risque](#)
- [Les voyages de pêche](#)
- [Le cas des anguilles du Saint-Laurent](#)
- [Le cas des poissons anadromes et des poissons marins](#)
- [Pour rendre la pêche plus délicieuse](#)

Pourquoi un guide de consommation du poisson de pêche sportive?

Le poisson constitue un aliment de choix à cause de ses grandes qualités nutritives. Afin de réduire certains risques pour la santé, tels que l'obésité et les maladies cardio-vasculaires, il est recommandé de diminuer significativement la consommation de viande en lui substituant du poisson. Sa chair est plus maigre que la viande, les lipides qu'elle contient sont surtout du type acides gras polyinsaturés et elle contient la même proportion de protéines que les viandes rouge et blanche. Son contenu vitaminique est comparable à celui de la viande alors que sa teneur en sels minéraux est légèrement plus élevée. Les Québécois semblent avoir compris ce message. En effet, depuis quelques années, on observe un accroissement de notre consommation de poisson.

Alors, pourquoi un guide de consommation du poisson de pêche sportive?

À cause de la pollution, on constate que diverses substances, potentiellement toxiques pour l'humain, contaminent les poissons de nos cours d'eau. Certaines espèces capturées par le pêcheur sportif peuvent être contaminées à des degrés divers. Aussi, l'objet de ce guide est-il de suggérer des règles

simples pour bénéficier des avantages de la consommation du poisson de pêche sportive, tout en se protégeant des effets toxiques possibles des contaminants présents dans la chair de plusieurs espèces. Le risque encouru est fonction de la quantité moyenne de contaminants ingérés quotidiennement, de la durée de consommation et de la vulnérabilité des personnes.

Compte tenu des quantités de contaminants que l'on retrouve en moyenne dans les poissons des cours d'eau du Québec, les personnes à risque sont celles qui consomment les espèces de poissons les plus contaminées, de façon régulière, sur de longues périodes et plusieurs mois par année. Ainsi, le consommateur occasionnel n'est pas menacé. Le foetus humain étant plus vulnérable aux effets toxiques, la femme enceinte apportera une attention particulière à sa consommation de poisson.

En 1982, le ministère de l'Environnement du Québec publiait un premier guide de consommation du poisson de pêche sportive traitant de la contamination du poisson par le mercure. Par la suite, d'autres substances toxiques, tels les biphényles polychlorés (BPC) et les pesticides organochlorés furent prises en compte. Aussi, le ministère de l'Environnement publiait, en 1984, 1992, 1993 et 1995, les versions révisées de ce guide, cette fois-ci en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux. Voici, en 1997, l'édition électronique de ce guide de consommation du poisson, mise à jour et enrichie des informations recueillies jusqu'en 1996 à près de 800 sites. Cette dernière version, comme les précédentes, comprend deux nouveaux groupes de substances toxiques mesurées depuis 1988; les dioxines et les furannes chlorés. Elle donne aussi des renseignements sur la fréquence de consommation recommandée pour trois classes de tailles par espèce de poisson: petit, moyen et gros.

Les recommandations du guide sont établies afin de protéger la santé contre les risques liés à une exposition à long terme à des contaminants. En suivant ce guide, nous avons la conviction que les bienfaits pour la santé rattachés à la consommation du poisson dépasseront largement les risques qui pourraient y être associés.



La pêche sportive

La pêche sportive est une activité récréative très populaire au Québec; une partie importante de la population s'y adonne dans les nombreux lacs et rivières de la province. Selon l'évaluation du ministère de l'Environnement et de la Faune, en 1988, la pêche sportive a été pratiquée par 1,2 million de Québécois, soit plus d'une personne sur cinq; ils y consacrent en moyenne, 11,5 jours au cours de l'année, pour un total de 13,4 millions de jours de pêche.

Les poissons provenant de la pêche sportive ne sont pas légalement soumis au contrôle des contaminants, contrairement aux produits de la pêche commerciale qui sont réglementés par la loi fédérale sur les aliments et drogues et par la loi provinciale sur les produits agricoles, les produits marins et les aliments.

Le ministère de l'Environnement et de la Faune, dans le cadre de la surveillance de la contamination du milieu aquatique, évalue le niveau des contaminants dans les poissons d'eau douce. Des informations sur les teneurs en mercure dans la chair des poissons sont également obtenues par Hydro-Québec. Les données recueillies à partir des programmes de ces dernières années (1978 à 1995) ont permis de tracer un portrait relativement précis de la contamination de la chair des poissons.

Les principaux contaminants chimiques des poissons de pêche sportive

Les recherches des dernières années ont permis d'identifier des contaminants dans les poissons des lacs et rivières du Québec. Selon l'espèce, la taille ou l'endroit de capture, on peut retrouver dans la chair du poisson des substances telles que le mercure, les biphényles polychlorés (BPC), le DDT, l'hexachlorobenzène (HCB), la dieldrine, les dioxines et les furannes. Une partie de la pollution mercurielle et la totalité de la pollution par les organochlorés (BPC, DDT, HCB, dieldrine) proviennent des activités humaines (agricoles, industrielles, etc.). Des dioxines et furannes ont été détectés dans les poissons capturés en aval d'usines de pâtes et papiers utilisant le procédé de blanchiment au chlore.

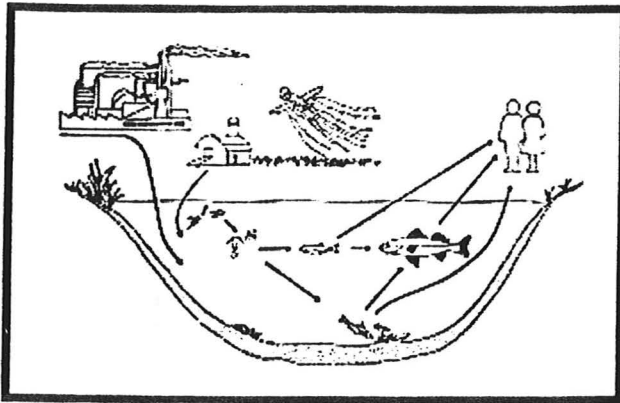
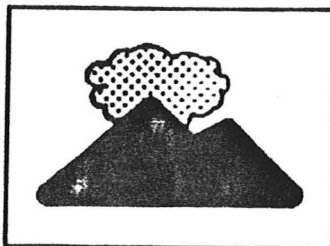


Schéma du transfert des contaminants vers la population après une bioconcentration de ces substances le long de la chaîne alimentaire.

Le mercure

Le mercure est largement répandu dans notre environnement. Il se concentre dans le poisson, les crustacés et les autres produits comestibles d'eau douce sous une forme potentiellement nocive pour l'être humain.

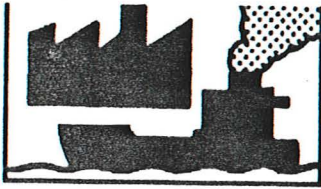
Les principales sources de mercure



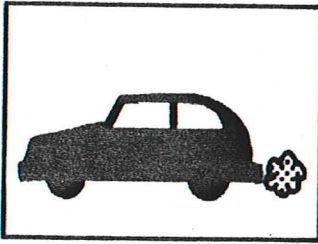
Le mercure présent naturellement dans le roc, l'air et l'eau.



Le mercure rejeté dans l'environnement par des sources industrielles majeures, qui s'accumule dans les sédiments de certains tronçons de cours



d'eau ou de certains lacs.



Le mercure disséminé dans l'environnement par l'intermédiaire d'une multitude de produits de consommation et par la combustion du pétrole, de l'huile, du charbon, etc.



Le mercure (Hg) est un métal comme le fer et l'or, qui se retrouve naturellement dans l'environnement sous forme de sulfure. Purifié, il se présente à l'état liquide à la température ambiante. Au contact des bactéries présentes dans le fond des lacs et des rivières, il peut se transformer en une substance assimilable appelée méthyl-mercure, (CH_3Hg^+) qui présente un danger pour la santé humaine.

Depuis le début des années 1970, un meilleur contrôle des sources industrielles de mercure a fait régresser la contamination par le méthyl-mercure, mais la diversité des sources nous oblige toutefois à demeurer vigilants.



Les facteurs qui affectent le degré de contamination mercurielle dans les poissons

La contamination des poissons varie en fonction de plusieurs facteurs : espèce, âge et lieu.

- Les espèces piscivores, c'est-à-dire celles qui se nourrissent d'autres poissons, tels le brochet, le doré, le maskinongé, etc., sont les plus contaminées;
- pour une même espèce, les gros spécimens contiennent généralement une plus grande concentration de mercure que les petits;
- la mise en eau de réservoirs crée une augmentation de la teneur en mercure dans les poissons.

Les risques du mercure pour la santé humaine

Lorsque l'être humain ingère de la chair de poisson contaminée par le mercure sous la forme de méthyl-mercure, voici ce qui se passe. La presque totalité du méthyl-mercure contenu dans le poisson est absorbée et passe ensuite dans la circulation sanguine. Environ la moitié de cette dose absorbée est éliminée en un ou deux mois. À cause de cette persistance, en augmentant la fréquence des repas de poisson contaminé par le mercure, la quantité de cette substance présente dans le corps tend à augmenter.

Le méthyl-mercure a tendance à se concentrer dans le cerveau. D'ailleurs, les principaux effets trouvés chez des personnes intoxiquées sont des manifestations d'altération du système nerveux, tels des problèmes de coordination des mouvements, une faiblesse musculaire, une atteinte de la sensibilité, du langage, de la vision et de l'audition. Des problèmes neurologiques (retard mental,

troubles de coordination, paralysie) ont également été observés chez les nouveau-nés de mères fortement exposées à cette substance.

L'apparition des effets toxiques dépend de l'importance de l'exposition. En suivant les recommandations de ce guide, vous minimiserez ces risques.



Les BPC, DDT, dioxines, furannes et autres organochlorés

Les principales sources d'organochlorés

Les composés organochlorés constituent une catégorie de produits chimiques organiques dont les usages ont été multiples. Étant donné leur persistance et leur toxicité, plusieurs sont maintenant interdits d'usage au Canada. Contrairement au mercure, qui peut se retrouver naturellement dans le roc, l'air et l'eau, ces composés doivent principalement leur présence dans l'environnement à l'activité humaine.

Certains sont des produits à usages industriels, par exemple les BPC (biphényles polychlorés), que l'on retrouve dans certains équipements hydrauliques et électriques. Le bris d'équipements, les rejets de certaines industries et l'incinération non contrôlée de produits contenant des BPC ont grandement favorisé la dispersion de ces substances dans l'environnement. Les BPC sont maintenant interdits dans tout nouveau produit depuis 1980.

D'autres organochlorés ont été utilisés en agriculture et plus rarement, dans l'industrie, comme pesticides. C'est notamment le cas du DDT (dichlorodiphényl-trichloroéthane), du mirex et du lindane. Ils ont été dispersés dans l'environnement par le lessivage des sols, par l'eau de pluie ou par les industries qui les fabriquaient.

Enfin, certains contaminants toxiques, comme les dioxines et les furannes, ne sont pas produits de manière intentionnelle. Ils se forment en très petites quantités comme impuretés lors de la production de certains herbicides et germicides ou lors du blanchiment au chlore dans les usines de pâtes et papiers. Ils sont aussi formés lors de l'incinération de certains déchets municipaux et industriels, lors d'incendies où l'on trouve du matériel électrique contenant des produits organiques chlorés ou lors de la combustion de l'essence au plomb dans les véhicules automobiles.

Les facteurs qui affectent le degré de contamination en organochlorés dans les poissons

Quelle que soit leur origine, ces contaminants s'acheminent presque toujours vers les lacs et cours d'eau, où ils s'associent en grande partie aux particules fines présentes dans l'eau, qui demeurent en suspension ou se déposent au fond. Ils passent ensuite dans les organismes aquatiques par la consommation d'eau ou de nourriture contaminées et s'accumulent dans les graisses.

La concentration en organochlorés dans la chair du poisson varie selon l'espèce. Cette variation est fonction du régime alimentaire et de la teneur en gras des tissus des différents poissons. Les poissons à chair maigre, tels que la lotte ou le poulamon, concentrent ces substances principalement dans le foie ou le tissu adipeux alors que l'anguille, la barbotte, l'esturgeon et les salmonidés, qui sont des poissons à chair grasse, peuvent aussi emmagasiner ces substances dans la chair. En règle générale,

les viscères (le foie par exemple), les graisses et la peau sont les sites préférés où s'accumulent ces contaminants.



Les risques associés aux BPC, dioxines et furannes

Des personnes intoxiquées en ingérant des quantités importantes d'huile de riz contaminée par des BPC et des furannes, au Japon en 1968, et à Taïwan en 1979, ont été victimes de maladies de la peau et d'atteintes au foie et aux systèmes immunitaire, nerveux et reproducteur. Certaines personnes portent encore des marques de ces maladies. Des effets toxiques ont également été observés avec les dioxines chez des travailleurs de l'industrie et chez quelques enfants et adolescents exposés à ces substances lors d'un accident industriel à Sévésio, en Italie, en 1976. Des études réalisées sur des animaux en laboratoire démontrent que certaines molécules appartenant à ces trois familles favorisent l'apparition de cancers et peuvent affecter le système de reproduction de l'animal. Certaines études épidémiologiques effectuées chez des populations de travailleurs de secteurs d'activité où les dioxines et les furannes sont des contaminants importants, permettent d'envisager la possibilité d'un effet cancérigène chez l'humain.

Aux doses auxquelles la population est exposée, on n'a pas mis en évidence d'effets toxiques et cancérigènes de ces substances. Toutefois, à cause des incertitudes qui existent sur leurs effets potentiels à faibles doses, il existe un consensus parmi la communauté scientifique selon lequel il convient de demeurer prudent vis-à-vis de ces substances. En suivant ce guide, le risque d'atteintes à la santé reste négligeable.

Les parasites

La plupart des parasites retrouvés chez les poissons ne représentent pas de danger pour la santé humaine. Toutefois, il est possible d'éliminer pratiquement tout danger de contamination en faisant cuire le poisson pendant au moins dix minutes. La congélation du poisson pendant vingt-quatre heures à -20°C permet aussi d'éliminer les larves de certaines espèces de parasites. Pour réduire les risques de contamination bactériologique et parasitaire, le fumage, le marinage ou la salaison des poissons d'eau douce ou salée devraient s'effectuer avec du poisson congelé.

(Source: Gouvernement du Québec, 1990, Principales maladies des poissons au Québec, Guide, Québec, 45 pages).



Quantité de poisson par repas

Le Guide de consommation base ses calculs sur une portion de 230 grammes (8 onces) de poisson frais (avant cuisson) par repas. Si on ne consomme que la moitié de cette quantité, on peut doubler les fréquences de consommation recommandées.

La limite de consommation doit tenir compte de toutes les espèces consommées durant le mois. Par exemple, la limite pour des gros spécimens de doré jaune, de perchaude et de meunier noir pêchés dans le lac Saint-François est de deux, quatre et huit repas par mois respectivement. Dans ce cas, un repas de doré jaune équivaut à deux repas de perchaude et à quatre repas de meunier noir. Ainsi, durant un mois, un pêcheur respectera la limite de consommation s'il prend un repas de perchaude,

deux repas de meunier noir et un repas de doré jaune.



Classes de tailles des différentes espèces de poissons

ESPÈCES	CLASSES DE TAILLES											
	Petit			Moyen			Gros					
	(cm)			(cm)			(pouces)					
Achigan à petite bouche	25	30	30	35	>	35	10	12	12	14	>	14
Anguille d'Amérique	55	70	70	85	>	85	22	28	28	33	>	33
Barbotte brune	20	25	25	30	>	30	8	10	10	12	>	12
Barbue de rivière	40	45	45	50	>	50	16	18	18	20	>	20
Brochet maille	40	55	55	70	>	70	16	22	22	28	>	28
Carpe allemande	30	55	55	70	>	70	12	22	22	28	>	28
Cisco de lac	20	25	25	30	>	30	8	10	10	12	>	12
Doré jaune	30	40	40	50	>	50	12	16	16	20	>	20
Doré noir	20	25	25	35	>	35	8	10	10	14	>	14
Eperlan arc-en-ciel	15	20	20	25	>	25	6	8	8	10	>	10
Esturgeon jaune	80	100	100	125	>	125	31	39	39	49	>	49
Grand brochet	40	55	55	70	>	70	16	22	22	28	>	28
Grand corégone	35	40	40	45	>	45	14	16	16	18	>	18
Laqualche	25	30	30	35	>	35	10	12	12	14	>	14
Lotte	30	45	45	60	>	60	12	18	18	24	>	24
Maskinongé	40	55	55	70	>	70	16	22	22	28	>	28
Meunier noir	30	35	35	40	>	40	12	14	14	16	>	16
Meunier rouge	30	35	35	40	>	40	12	14	14	16	>	16
Omble chevalier	15	30	30	40	>	40	6	12	12	16	>	16
Omble de fontaine	15	30	30	40	>	40	6	12	12	16	>	16
Ouananiche	30	40	40	50	>	50	12	16	16	20	>	20
Perchaude	15	20	20	25	>	25	6	8	8	10	>	10
Poulamon atlantique	20	25	25	30	>	30	8	10	10	12	>	12
Touladi	45	55	55	70	>	70	18	22	22	28	>	28
Truite arc-en-ciel	25	35	35	45	>	45	10	14	14	18	>	18
Truite brune	25	35	35	45	>	45	10	14	14	18	>	18
Truite moulac	25	35	35	45	>	45	10	14	14	18	>	18

Précautions à prendre dans la préparation des poissons

Comme les organochlorés s'accumulent dans la graisse, les viscères et la peau, on recommande au consommateur de rejeter systématiquement ces parties.

Lors de la préparation du poisson, il est préférable de ne conserver que les filets débarrassés de la peau et de la base des nageoires.

La cuisson ne dégrade pas les organochlorés, mais elle permet d'extraire une partie des graisses qui pourraient en contenir. Ces graisses se retrouvent dans le jus de cuisson, y entraînant le produit toxique. C'est pourquoi il est recommandé d'éviter également d'utiliser le jus de cuisson pour la préparation d'autres mets tels que soupes et sauces.



Autres sources de pollution

Il est fortement recommandé de ne pas consommer du poisson pêché dans certaines zones où il existe un risque de contamination bactérienne (interdiction de baignade) ou une pollution évidente (rejets d'égouts industriels ou municipaux, etc.).

Les populations à risque

Les recommandations précédentes sont établies dans le but d'assurer une bonne marge de sécurité lors de la consommation régulière de produits de la pêche sportive.

Malgré cela, on estime qu'il y a lieu de prendre des mesures particulières pour des populations à risque telles que les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les jeunes enfants.

Pour ces populations, on suggère de ne consommer que les espèces de poissons les moins susceptibles d'être contaminées, comme le grand corégone, l'omble de fontaine et les autres truites à l'exception du touladi.

Cependant, les poissons marins, même ceux qui remontent les cours d'eau (saumon atlantique, poulamon), peuvent être consommés, en général, sans danger.

Les voyages de pêche

Soulignons que toutes les recommandations de ce guide s'appliquent à une consommation régulière à long terme. Dans le cas d'une consommation occasionnelle de poisson, par exemple lors d'un voyage de pêche, il est loisible d'en manger davantage, mais il faut s'imposer par la suite une certaine période de non-consommation de poisson.

Par exemple, on peut doubler la consommation recommandée dans le guide au cours d'une période d'un mois si on s'abstient de poisson pendant le mois suivant ou encore la quadrupler si on s'abstient d'en consommer pendant les trois mois qui suivent.



Le cas des anguilles du Saint-Laurent

De tous les poissons analysés dans le fleuve Saint-Laurent, c'est l'anguille qui montre en général le niveau de contamination le plus élevé, notamment à cause de la présence de BPC et de mirex (pesticide).

Pour les femmes enceintes, celles qui allaitent et pour les jeunes enfants, il est fortement recommandé de s'abstenir de consommer ce poisson.

Pour les autres personnes, il est suggéré d'en limiter la consommation le plus possible.

Le cas des poissons anadromes et des poissons marins

Les poissons anadromes, c'est-à-dire les poissons migrateurs en provenance de l'océan qui viennent se reproduire en eau douce, tels que le saumon atlantique, l'éperlan, le poulamon atlantique (poisson des chenaux) et l'alse savoureuse, ne montrent, du moins dans l'état actuel de nos connaissances, qu'une contamination très faible. Ils peuvent donc être consommés sans restriction. La même situation s'applique aux poissons marins d'intérêt récréatif.