

Eau

Bassins versants

Eau potable

Eau de surface - Critères de qualité

Eaux récréatives

Eaux souterraines

Eaux usées

Fleuve, rivières etacs

Expertise hydrique et barrages

Politique nationale de l'eau

Rives, littoral et plaines inondables

Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce

Mise à jour : juin 2005

Réalisé conjointement par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs 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. Des informations générales sur la consommation de poissons de pêche sportive en eau douce au Québec et ses effets sur la santé sont disponibles dans le dépliant « Connaissez-vous les Omega-3? moi oui... ».

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 :

Mercure : 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 | Aucune restriction |

- Saumon de l'Atlantique
- Poulamon
- Alose savoureuse

-
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Barbotte• Crapet• Esturgeon• Lotte• Meunier• Perchaude | Consommation recommandée : un (1) repas* par semaine ou moins |
|---|---|

-
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 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.



| [Accueil](#) | [Plan du site](#) | [Pour nous joindre](#) | [Quoi de neuf?](#) | [Sites d'intérêt](#) | [Recherche](#) | [Où trouver?](#) |

| [Politique de confidentialité](#) | [Réalisation du site](#) | [À propos du site](#) |

Québec

© Gouvernement du Québec, 2002

Développement durable,
Environnement
et Parcs

Québec



Accueil | Plan du site | Nous joindre | Portail Québec | À propos du site | Recherche

Le ministre | Le ministère | Air et changements climatiques | Biodiversité | Développement durable | Eau | Évaluations environnementales
Matériaux résiduels | Milieu agricole | Milieu industriel | Parcs | Pesticides | RegARDS sur l'environnement | Terrains contaminés



Bassins versants

Eau potable

Eau de surface Critères de qualité

Eaux récréatives

Eaux souterraines

Eaux usées

Fleuve, rivières et lacs

Expertise hydrique et barrages

Politique nationale de l'eau

Rives, littoral et plaines inondables

Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce

Saint-Maurice

(secteur 3)

| BASSIN HYDROGRAPHIQUE | ESPÈCE | REPAS PAR MOIS | | |
|--------------------------------|----------------|-------------------|-------|------|
| | | TAILLE DU POISSON | | |
| Site | | PETIT | MOYEN | GROS |
| Mosquic, Lac | Grand brochet | 8 | 4 | 4 |
| | Perchaude | 8 | 4 | 2 |
| Moyre, Lac | Doré jaune | 8 | 8 | 4 |
| | Touladi | 8 | 8 | 4 |
| Saint-Maurice, Rivière | | | | |
| Rapide blanc, amont du barrage | Doré jaune | 8 | 4 | 2 |
| Grand-Mère, amont | Achigan | 8 | 4 | |
| | Barbotte brune | | 4 | |
| | Doré jaune | 4 | 4 | 2 |
| | Grand brochet | 8 | 8 | 4 |
| | Meunier noir | | 4 | 4 |
| | Perchaude | 8 | 8 | |

| | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|----------|----------|----------|
| Grand-Mère, aval | Barbotte brune | 4 | 4 | |
| | Doré jaune | 8 | 2 | 2 |
| | Grand brochet | 8 | 4 | 4 |
| | Meunier noir | 8 | 8 | 8 |
| | Perchaude | 8 | 8 | 4 |

| | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----------|----------|----------|
| La Tuque, amont | Barbotte brune | 8 | 8 | |
| | Doré jaune | 4 | 4 | 2 |
| | Grand brochet | 4 | 4 | 2 |
| | Grand corégone | 8 | 8 | 4 |
| | Meunier noir | 8 | 8 | 4 |
| | Perchaude | 8 | | 2 |

| | | | | |
|-----------------------|---------------------------|----------|----------|----------|
| La Tuque, aval | Barbotte brune | 8 | 8 | |
| | Doré jaune | 4 | 4 | 2 |
| | Grand brochet | 8 | 4 | 2 |
| | Meunier noir | | 8 | 8 |
| | Perchaude | | 8 | 4 |

| BASSIN HYDROGRAPHIQUE | ESPÈCE | REPAS PAR MOIS | | |
|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------|-------------|
| | | TAILLE DU POISSON | | |
| | | PETIT | MOYEN | GROS |
| Saint-Étienne- des-Grès | Achigan | | 2 | |
| | Barbotte brune | 4 | 4 | |
| | Doré jaune | | 4 | 2 |
| | Grand brochet | 8 | 4 | 2 |
| | Meunier | 4 | 4 | 4 |

| | | | | |
|------------------------------|--------------------------|----------|----------|----------|
| | noir | | | |
| | Perchaude | 8 | 4 | |
| Saint-Rock-de-Mékinac | Barbotte brune | | 8 | |
| | Doré jaune | 8 | 4 | 2 |
| | Grand brochet | | | 4 |
| | Meunier noir | 8 | 8 | 8 |
| | Perchaude | 8 | 8 | |
| Trois-Rivières, amont | Doré jaune | 8 | | 4 |
| | Meunier noir | 8 | 4 | 4 |
| | Perchaude | | | 4 |
| Sauvageau, Lac | Touladi | 4 | | |
| Serpe, Lac | Omble de fontaine | 8 | | |
| Sincennes, Lac | Doré jaune | | 8 | |
| | Grand corégone | | | 8 |
| Taureau, Réservoir | Grand brochet | 4 | | |
| | Meunier noir | | 8 | |



| [Accueil](#) | [Plan du site](#) | [Pour nous joindre](#) | [Quoi de neuf?](#) | [Sites d'intérêt](#) | [Recherche](#) | [Où trouver?](#) |

| [Politique de confidentialité](#) | [Réalisation du site](#) | [À propos du site](#) |

Québec

© Gouvernement du Québec, 2002

Développement durable,
Environnement
et Parcs

Québec

Accueil Plan du site Nous rejoindre Portail Québec À propos du site Recherche

Le ministre | Le ministère | Air et changements climatiques | Biodiversité | Développement durable | Eau | Évaluations environnementales
Matières résiduelles | Milieu agricole | Milieu industriel | Parcs | Pesticides | Regards sur l'environnement | Terrains contaminés

Eau

Bassins versants
Eau potable
Eau de surface - Critères de qualité
Eaux récréatives
Eaux souterraines
Eaux usées
Fleuve, rivières et lacs
Expertise hydrique et barrages
Politique nationale de l'eau
Rives, littoral et plaines inondables

Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce

Saint-Maurice

(secteur 4)

**BASSIN
HYDROGRAPHIQUE**

ESPÈCE

REPAS PAR MOIS
TAILLE DU POISSON
PETIT MOYEN GROS

Site

Alex, Lac

Doré jaune

8

Lotte

8

Omble de fontaine

8

Bastelart, Lac

Doré jaune

1

Grand brochet

4

4

2

Blanc, Réservoir

Doré jaune

4

4

2

Grand brochet

4

4

Borgia, Lac

Doré jaune

8

Meunier noir

8

**Bostonnais, Grand
lac**

Doré jaune

8

4

Meunier noir

8

Touladi

8

Carigan, Lac

Touladi

8

4

Charland, Lac

Grand brochet

4

| | | | | |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------|-------------|
| Chastenay, Lac | Doré jaune | 8 | | |
| | Grand corégone | | 8 | |
| REPAS PAR MOIS | | | | |
| BASSIN HYDROGRAPHIQUE | ESPÈCE | TAILLE DU POISSON | | |
| Site | | PETIT | MOYEN | GROS |
| Châteauvert, Lac | Doré jaune | 8 | 4 | 2 |
| | Grand brochet | 4 | 4 | 4 |
| Cinq Milles, Lac des | Doré jaune | 4 | 2 | 2 |
| | Grand brochet | | 4 | 4 |
| | Grand corégone | | 8 | |
| Collin, Lac | Touladi | 8 | | |
| Couteau, Lacs du | Ombie de fontaine | 8 | | |
| Deschênes, Lac | Ombie de fontaine | 8 | | |
| Devenyns, Lac | Doré jaune | | | 4 |
| | Touladi | 8 | 8 | 4 |
| Fouquet, Lac | Doré jaune | | 8 | |
| | Grand brochet | 8 | | |
| Frèle, Lac de la | Ombie de fontaine | 8 | | |
| Gérard, Lac | Ombie de fontaine | | 8 | |
| Goélands, Lac aux | Touladi | 4 | | |
| REPAS PAR MOIS | | | | |
| BASSIN HYDROGRAPHIQUE | ESPÈCE | TAILLE DU POISSON | | |
| Site | | PETIT | MOYEN | GROS |
| Kaïagamac, Lac | Grand brochet | 8 | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|----------|----------|----------|
| | Meunier noir | | 8 | |
| Kempt, Lac (Réservoir) | Doré jaune | 8 | 8 | 4 |
| | Grand brochet | 8 | 4 | 4 |
| | Grand corégone | 8 | | |
| | Perchaude | 8 | 8 | 4 |
| | Touladi | 8 | | |
| La Bruère, Lac | Grand brochet | | 4 | |
| Laliberté, Lac | Doré jaune | 8 | 8 | 4 |
| Laverdière, Lac | Doré jaune | 8 | | |
| | Grand brochet | 8 | | 8 |
| Légaré, Lac | Doré jaune | 8 | 8 | 8 |
| Levasseur, Lac | Grand brochet | 4 | | |
| | Grand corégone | 8 | | |
| Lusignan, Lac | Grand brochet | | 4 | |

| BASSIN HYDROGRAPHIQUE Site | ESPÈCE | REPAS PAR MOIS | | |
|---|------------------------------------|--------------------------|--------------|-------------|
| | | TAILLE DU POISSON | | |
| | | PETIT | MOYEN | GROS |
| Manouane, Lac | Doré jaune | 8 | | |
| | Grand corégone | 8 | 8 | 8 |
| | Touladi | 8 | 2 | 2 |
| Mattawin, Rivière | Achigan à petite bouche | 2 | 2 | 1 |
| Taureau, aval du barrage | Barbotte brune | 8 | | |
| | Grand brochet | 4 | 4 | 2 |
| | Meunier noir | 8 | 8 | 8 |
| | Meunier rouge | 8 | | 8 |
| | Omble de | | | |

| | | | | |
|---------------------------|---|----------|----------|----------|
| | fontaine | 8 | 8 | 8 |
| | Ouananiche | 8 | 8 | 2 |
| | Perchaude | 4 | 4 | 2 |
| Milleu, Rivière du | | | | |
| | 8 km en amont du réservoir Taureau | | | |
| | Ouananiche | 8 | 8 | 4 |
| Mondonac, Lac | Grand brochet | | 8 | |
| | Meunier rouge | | | 8 |
| Nadeau, Lac | Doré jaune | | 4 | |
| | Grand brochet | 8 | | |
| Pichette, Lac | Grand brochet | 8 | 8 | 4 |
| Régis, Lac | Omble de fontaine | | | 2 |
| Riter, Lac | Omble de fontaine | 8 | 8 | 2 |
| Saint-Cyr, Lac | Doré jaune | | 8 | |
| | Grand brochet | 8 | | |
| | Meunier noir | | 8 | |
| Tanneguy, Lac | Barbotte brune | 8 | | |
| | Grand brochet | 4 | 2 | 2 |
| | Meunier noir | | 8 | 8 |
| | Perchaude | 8 | 4 | 2 |
| Troyes, Lac | Doré jaune | 8 | 8 | |
| | Touladi | 8 | 8 | |



| [Accueil](#) | [Plan du site](#) | [Pour nous joindre](#) | [Quoi de neuf?](#) | [Sites d'intérêt](#) | [Recherche](#) | [Où trouver?](#) |

| [Politique de confidentialité](#) | [Réalisation du site](#) | [À propos du site](#) |