

Le poisson est un élément important d'une alimentation équilibrée. Faible en matières grasses, le poisson constitue une excellente source de protéines et d'autres éléments nutritifs.

Le saviez-vous?

- Certains poissons qui vivent dans les eaux ontariennes contiennent des substances nocives pour l'être humain.
- Des études scientifiques indiquent que les foetus et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux substances polluantes présentes dans certains poissons d'eau douce.
- Les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 15 ans devraient s'abstenir de manger la plupart des poissons pêchés dans les eaux ontariennes.
- Il est déconseillé de consommer certains poissons d'eau douce.



La plupart des collectivités publiques en Amérique du Nord recommandent certaines restrictions en matière de consommation du poisson gibier. Le gouvernement de l'Ontario contrôle les contaminants présents dans le poisson et fournit au public des renseignements sur la consommation du poisson gibier dans le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario*.

Soyez informé et protégez votre famille!

Si vous consommez du poisson gibier, consultez le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario* pour :

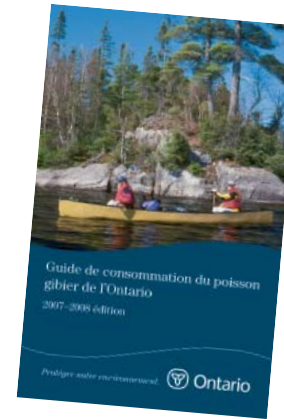
- obtenir des conseils sur la consommation de poisson gibier provenant de plus de 1 700 emplacements en Ontario;
- obtenir des conseils particuliers aux femmes en âge de procréer et aux enfants de moins de 15 ans;
- connaître la quantité et la taille des poissons pouvant être consommés;
- savoir comment choisir les poissons ayant le moins de contaminants possible;
- apprendre comment réduire la concentration de contaminants durant la préparation du poisson;
- obtenir des renseignements sur les divers contaminants qui se trouvent dans le poisson gibier en Ontario.

Poisson acheté dans le commerce

La concentration de contaminants de la plupart, mais pas de la totalité, des poissons achetés dans le commerce est faible. Communiquez avec Santé Canada pour obtenir des conseils sur le requin, l'espadon et le thon. Les personnes qui consomment souvent du poisson acheté dans le commerce et qui veulent manger du poisson gibier devraient consulter le *Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario* pour obtenir des conseils précis. Pour de plus amples renseignements, contactez votre médecin ou l'un des organismes qui figurent ci-dessous.

Pour obtenir un exemplaire gratuit du Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario

- remplissez la carte ci-jointe
- communiquez avec le Programme de surveillance de la contamination du poisson gibier (voir ci-dessous)
- consultez le Guide en ligne : www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index-fr.htm



Pour plus de renseignements

Programme de surveillance de la contamination du poisson gibier

Ministère de l'Environnement
125 Resources Road
Etobicoke (Ontario) M9P 3V6
Tél. : 416 327-6816 ou 1 800 820-2716
Courriel : sportfish.moe@ontario.ca
Internet : www.ontario.ca/fishguide

Santé Canada
Tél. : 613 957-2991
Internet : www.hc-sc.gc.ca

Agence canadienne
d'inspection des aliments
Tél. : 905 795-9666

© 2007, Imprimeur de la Reine pour l'Ontario
PIBS#: 6102b
Illustrations de Curtis Atwater. Imprimé sur du papier à 30 % de fibre recyclés postconsommation.



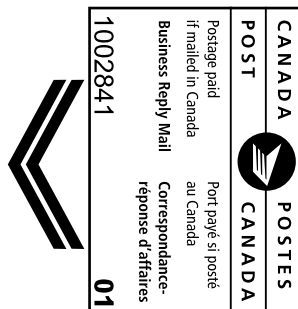
Contaminants in Sport Fish

Important information
for protecting your family

SPORT FISH CONTAMINANT
MONITORING PROGRAM
PO BOX 57229 STN BRM B
TORONTO ON M7Y 9E1



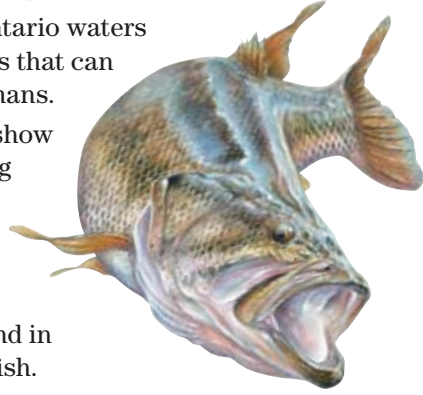
1000059608-M9P3V6-BR01



Fish can be an important part of a balanced diet. They are low in fat and a great source of high-quality protein and other nutrients.

But Did You Know?

- Some fish from Ontario waters have contaminants that can be harmful to humans.
- Scientific studies show that the developing fetus and young children are particularly sensitive to the contaminants found in some freshwater fish.
- Women of childbearing age and children under 15 should restrict their consumption of most sport fish caught in Ontario waters.
- Some freshwater fish should not be consumed at all.



Most jurisdictions in North America advise consumption restrictions on sport fish. The Ontario Government monitors contaminants in Ontario fish and provides consumption information to the public through the *Guide to Eating Ontario Sport Fish*.

Keep Yourself Informed and Protect Your Family!

If you consume sport fish you should consult the *Guide to Eating Ontario Sport Fish* for:

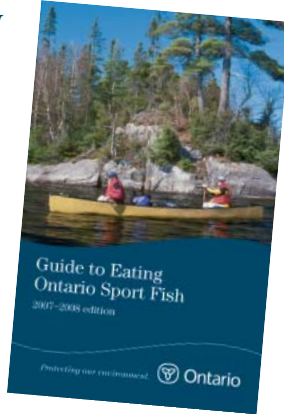
- Consumption advice on sport fish from more than 1,700 locations in Ontario;
- Separate advice specifically for women of child-bearing age and children under 15;
- Advice on the sizes and quantities of fish that can be safely eaten;
- Advice on how to select fish with the lowest contaminant levels;
- Advice on how to prepare fish to reduce contaminants;
- Information on the different contaminants that are found in Ontario fish.

Store-bought Fish

Most but not all fish purchased from retailers are low in contaminants. Contact Health Canada for specific advice on shark, swordfish and tuna. If you regularly consume store-bought fish and intend to eat sport fish, you should check the *Guide to Eating Ontario Sport Fish* for specific advice. If in doubt, contact your doctor, or the agencies listed below.

To obtain your free copy of the *Guide to Eating Ontario Sport Fish*

- Fill in the attached mail-in card or
- Contact the Sport Fish Contaminant Monitoring Program (see below) or
- Access the *Guide* on the Internet at www.ontario.ca/fishguide



For Further Information:

Sport Fish Contaminant Monitoring Program
 Ministry of the Environment
 125 Resources Road
 Etobicoke, ON M9P 3V6
 Tel.: (416) 327-6816 or 1-800-820-2716
 E-mail: sportfish.moe@ontario.ca
 Website: www.ontario.ca/fishguide

Health Canada
 Tel.: (613) 957-2991
 Website: www.hc-sc.gc.ca

Canadian Food Inspection Agency
 Tel.: (905) 795-9666



© 2007 Queen's Printer for Ontario
 PIBS#: 6102b
 Illustrations provided by Curtis Atwater.
 Printed on 30% recycled post-consumer fibre.



Les contaminants dans le poisson gibier

Renseignements importants pour protéger votre famille



YES please send me a copy of the *Guide to Eating Ontario Sport Fish*.

I'd like the printed version the CD-ROM version

Je désire : la version imprimée la version sur CD-ROM

Name/Nom

Address/Adresse

Apt./App.

City/Ville

Province/Province

Postal Code/Code Postale

PIBS#: 6102b

Protéger notre environnement.

