



Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James
 ᑕᑎᑦᑭᑦ ᑲᑦ ᐃᑦᑭᑦ ᐃᑦᑭᑦ ᐃᑦᑭᑦ ᐃᑦᑭᑦ ᐃᑦᑭᑦ
 Cree Board of Health and Social Services of James Bay



CENTRE RÉGIONAL
DE SANTÉ ET DE
SERVICES SOCIAUX
DE LA BAIE-JAMES



DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE



Centre de recherche



Hydro Québec
Production

**Institut national
de santé publique**

Université du Québec
 Québec



Région de la Baie-James

Du poisson au menu

Catégories de terres, cours d'eau et installations hydroélectriques de la région de la Baie-James



Les poissons sont bons pour vous. En effet, les recherches tendent de plus en plus à démontrer les bénéfices pour la santé que procurent certains nutriments contenus dans les poissons. En plus d'être une source importante d'acides gras oméga-3, de sélénium, de vitamine D et de protéines, les poissons sont généralement faibles en gras saturés. Ces qualités nutritionnelles concordent bien avec les recommandations actuelles sur l'alimentation qui prônent la consommation de sources de protéines plus maigres. Par ailleurs, le «Guide alimentaire canadien» recommande au moins deux portions de poisson par semaine. Tout bien considéré, ils constituent un aliment de premier choix qui va de pair avec une saine alimentation.

Pour vous aider à profiter des bénéfices que procurent la consommation de poisson, ce guide vous suggère quelques recettes nutritives pour les apprêter.

Saviez-vous que?

*Manger du poisson est excellent pour la santé du cœur!
Des études montrent que consommer du poisson
au moins deux fois par semaine réduit de 25 à 30 %
les risques de mourir d'une maladie cardiovasculaire.*

*La consommation des têtes, des os et des yeux de poisson vous
procure plus de nutriments comme le calcium et la vitamine A.*

Protéines : Les protéines servent de matériaux de construction à l'organisme. Elles aident à construire et réparer les tissus corporels, ainsi qu'à la formation d'anticorps pour combattre les infections.

Vitamine D : La vitamine D nous aide à absorber le calcium qui assure une bonne croissance des os et des dents. Elle garde nos muscles et notre système nerveux en santé. Les recherches indiquent que la vitamine D aide aussi à prévenir certaines maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer, la sclérose en plaques et les inflammations intestinales.

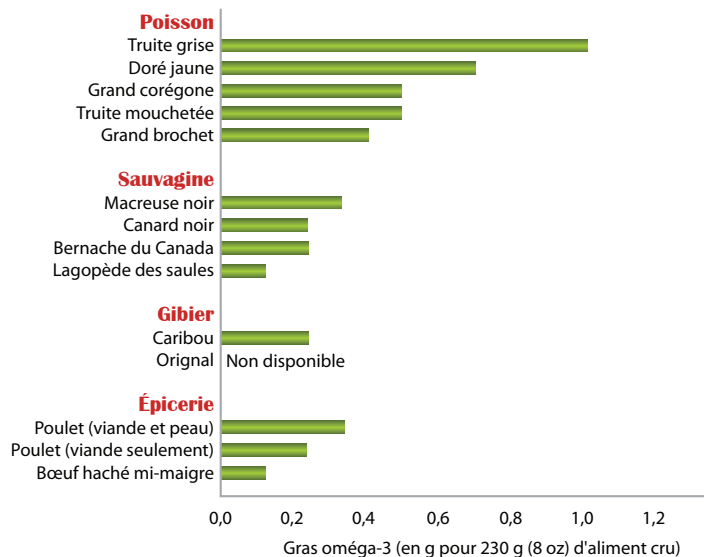
Sélénium : Le sélénium est un antioxydant, c'est-à-dire qu'il combat les composés chimiques réactifs qui peuvent nuire à notre corps. Il aurait un rôle préventif pour les maladies cardiovasculaires et le cancer. Il réduirait aussi les effets nocifs du mercure.

Acides gras oméga-3 : Les oméga-3 sont des gras qui nous protègent contre les maladies cardiovasculaires et nous aident à demeurer en santé. Ils sont surtout retrouvés dans les poissons.

Les poissons sont une bonne source d'oméga-3

Les oméga-3 sont excellents pour votre cœur. De plus, les bébés dans le ventre de leur mère en ont besoin pour le développement de leur cerveau, de leur système nerveux et de leur vue.

Contenu en oméga-3 de différents aliments

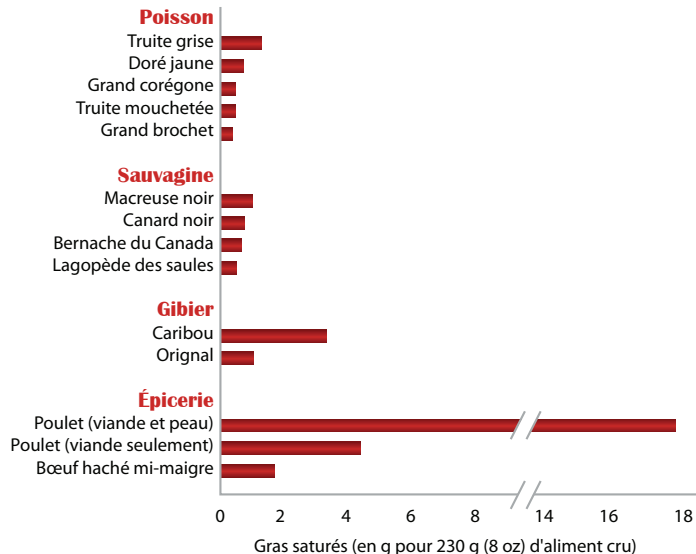


La figure ci-dessus montre combien les poissons sont riches en oméga-3 par rapport aux autres aliments.

Les poissons sont généralement faibles en gras saturés

Comparativement aux sources de protéines d'origine animale (ex.: bœuf, porc, charcuteries, etc.), le poisson contient généralement moins de matières grasses et de gras saturés. Certains gras saturés augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.

Contenu en gras saturés de différents aliments



La figure ci-dessus montre combien les poissons sont faibles en gras saturés par rapport aux autres aliments.

Contaminants dans les poissons de la région de la Baie-James

Poissons prédateurs

Doré jaune



Grand brochet



Lotte



Truite grise



Poissons insectivores

Grand corégone



Cisco



Carpes



Esturgeon jaune



Truite mouchetée



Certains contaminants ne se décomposent pas facilement, comme :

- les BPCs (produits chimiques qui étaient utilisés dans les transformateurs électriques);
- le DDT (un insecticide jadis utilisé à grande échelle).

Ces produits persistent dans l'air, l'eau et les sols pendant de longues périodes. Ils proviennent surtout du Sud, et sont transportés vers le Nord par le vent et la pluie. Ces produits chimiques peuvent être assimilés par les plantes et les petits organismes vivant dans l'eau (le plancton). De là, ils remontent la chaîne alimentaire vers les insectes, les poissons et les oiseaux et animaux qui consomment les poissons. De petites quantités de ces produits ont été retrouvées dans les poissons de la région de la Baie-James, mais les niveaux sont faibles et inférieurs aux critères de qualité de Santé Canada. Les BPCs et le DDT ne posent pas de contraintes à la consommation de poissons.

Le mercure est un autre contaminant présent dans l'environnement. Les teneurs en mercure augmentent temporairement dans les poissons des nouveaux réservoirs hydroélectriques. Le mercure se retrouve de façon naturelle dans l'environnement et est également produit par certaines industries. Étant donné que le mercure est transporté par le vent et la pluie, tous les poissons peuvent contenir un peu de mercure.

Contaminants dans les poissons de la région de la Baie-James (suite)

La quantité de mercure dans les poissons dépend :

- **de leur l'âge et leur grosseur**

Le mercure s'accumule tout au long de la vie des poissons. Les gros poissons contiennent donc plus de mercure que les petits.

- **de l'espèce**

Les teneurs en mercure sont faibles dans les poissons non prédateurs (qui mangent surtout des insectes), comme la truite mouchetée, le grand corégone, l'esturgeon jaune et les carpes. Par contre, les poissons prédateurs (qui mangent d'autres poissons), comme le grand brochet, la truite grise et l'ouananiche, contiennent plus de mercure.

- **du milieu dans lequel ils sont pêchés**

À cause de réactions chimiques se produisant en eau salée, les poissons côtiers de la Baie-James contiennent moins de mercure. Les poissons des jeunes réservoirs hydroélectriques et ceux capturés immédiatement en aval des centrales peuvent contenir plus de mercure que ceux des lacs naturels, dépendant de l'âge des réservoirs.



Pêche traditionnelle du cisco à l'épuisette sur la Rupert





Du poisson au menu

Le mercure contenu dans le poisson peut, à des doses élevées, affecter le système nerveux humain. Par contre, aux teneurs mesurées dans les poissons de la région de la Baie-James, les bénéfices de la consommation de poissons pour la santé sont de loin supérieurs aux risques. Les poissons demeurent donc excellents pour la santé.

Pour la majorité des adultes (à l'exception des femmes enceintes et celles qui peuvent le devenir bientôt)

Si vous consommez des poissons de la région de la Baie-James moins d'une fois par semaine, vous ne devriez pas vous préoccuper du mercure. Vous pouvez continuer à profiter des bienfaits des poissons pour la santé.

Pour les grands consommateurs de poisson

Si vous consommez des poissons plus d'une fois par semaine, tout au long de l'année, vous devriez être prudent et consulter les guides de consommation de poissons de la section «pour en savoir plus» à la fin de ce guide (pages 44 à 49).

Cette section vous informera sur la fréquence de consommation à respecter afin de ne pas dépasser le niveau d'exposition recommandé par les organismes de santé publique du Québec. Le nombre de repas par mois recommandé dépend du type de poisson et de l'endroit où il est pêché.

Pour les femmes enceintes, celles qui peuvent le devenir bientôt et les enfants de moins de 13 ans

Les femmes enceintes doivent se procurer suffisamment d'acides gras oméga-3 pendant et après leur grossesse. Les oméga-3, qui se retrouvent en bonne quantité dans les poissons, permettent un développement optimal du cerveau, du système nerveux et de la vue du bébé. Aussi, les autorités de santé publique du Québec recommandent aux femmes enceintes, et à celles qui peuvent le devenir bientôt, de consommer au moins 2 repas par semaine de poissons à faibles teneurs en mercure (indiqués par une pastille verte dans ce guide). C'est-à-dire, le grand corégone, la truite mouchetée, les carpes, l'esturgeon jaune et tous les poissons côtiers de la Baie-James. Les femmes enceintes et celles qui peuvent le devenir bientôt devraient éviter de consommer les poissons prédateurs, comme les grands brochets, les dorés jaunes, les truites grises et les lottes.

Des recommandations sécuritaires

Les recommandations de consommation de ce guide sont très sécuritaires, car elles tiennent compte d'un facteur de sécurité pour s'assurer que l'exposition au mercure de tous demeure sous les limites recommandées. Par exemple, la recommandation de consommation pour les poissons prédateurs du réservoir Robert-Bourassa est de 2 repas par mois, mais dans les faits, pour atteindre le niveau d'exposition au mercure pouvant causer, chez la majorité des gens, des effets reconnus sur la santé, il faudrait en consommer au moins une fois par jour durant toute une année.

À noter :

Il n'est pas dangereux de consommer du poisson tous les jours pendant une courte période, comme lors d'un voyage de pêche, car cela prend plusieurs mois à notre corps pour accumuler une quantité appréciable de mercure.

Du poisson au menu (suite)

L'allaitement et la consommation de poisson

L'allaitement maternel fait partie intégrante de notre culture et de nos valeurs. Le lait maternel n'est pas une source importante d'exposition au mercure pour les enfants. Nous savons que les femmes qui mangent régulièrement du poisson ont un taux d'oméga-3 plus élevé dans leur lait maternel. En allaitant, ces femmes contribuent au bon développement de leur enfant. Il est donc recommandé de continuer de consommer au moins deux fois par semaine, des poissons à faible teneur en mercure durant l'allaitement. Les poissons indiqués par des pastilles vertes dans ce guide peuvent être donnés aux enfants vers l'âge de 7 mois, sous forme de bouillon ou en flocons.



Caractéristiques et qualité de la chair des principales espèces de poissons de la Baie-James

Caractéristiques et qualité de la chair

Pour chacune des principales espèces de poissons de la région de la Baie-James, les pages suivantes présentent de l'information sur leur habitat et leur alimentation, ainsi que sur les leurres les plus efficaces pour les capturer. On y trouvera également les principales caractéristiques de leur chair et des recettes nutritives.

Grand corégone

(Pages 10 à 15)



Truite mouchetée

(Pages 16 à 21)



Doré jaune

(Pages 22 à 27)



Grand brochet

(Pages 28 à 33)



Truite grise

(Pages 34 à 39)



Valeur nutritionnelle

La valeur nutritionnelle de chaque espèce de poisson est présentée en poids (g ou mg), en unité internationale (UI) et en pourcentage de la valeur quotidienne recommandée, qui est la quantité déterminée d'un élément nutritif à consommer tous les jours pour rester en santé. Les pourcentages de valeur quotidienne sont recommandés pour les hommes et les femmes de tous âges, à l'exclusion des besoins supplémentaires reliés à la grossesse et à l'allaitement. Dans le présent guide, ces pourcentages sont calculés en fonction de la consommation de 230 g de poisson cru. Notons que 230 g de poisson cru équivaut à environ 3 portions telles que définies dans le Guide alimentaire canadien.

Parasites

La plupart des parasites trouvés dans les poissons, comme les vers et les kystes, sont sans danger pour la santé humaine. Une bonne cuisson permettant à la chair d'atteindre 60 °C (140 °F) pendant 10 minutes élimine tout danger relié aux parasites.

Recettes proposées

Des recettes nutritives sont suggérées pour chacune des principales espèces de poissons de la région de la Baie-James. Afin de ne pas réduire les bénéfices pour la santé que procurent les oméga-3 des poissons, les modes de cuisson suivants sont recommandés :

• À la vapeur ou en papillote • Poché • Sur le grill • Sauté • Fumé

Si vous les faites frire, utilisez seulement une petite quantité d'huile végétale (huile d'olive ou de canola).

A detailed illustration of a fish, possibly a carp or a similar species, shown in profile facing right. The fish has a golden-brown body with fine scales, a prominent eye, and a slightly open mouth. It is set against a blue background with a subtle pattern of small white dots.

Atihkimâkw

△0"67d

Coregonus clupeaformis

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)

% de la valeur quotidienne recommandée

Protéine (g)	42	69%
Vitamine D (UI)	258	131%
Sélénium (mg)	0,08	124%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	500	77%

Aire de répartition



Dans toute l'aire de répartition indiquée en vert sur la carte, le grand corégone est réservé à l'usage exclusif des bénéficiaires de la Convention de la Baie-James et du Nord québécois*.



Habitat : Espèce d'eau froide, on le trouve à toutes les profondeurs dans les lacs du Nord. Dans les lacs du Sud, il se tient dans les eaux profondes et froides en été et dans les eaux peu profondes à l'automne lors de la période de fraie. Des populations anadromes¹ sont également présentes dans les eaux côtières saumâtres de la baie James, de la baie d'Hudson et de la baie d'Ungava, et dans les grandes rivières.

Nourriture : Il se nourrit sur le fond et consomme surtout des larves d'insectes aquatiques, des mollusques, des amphipodes ainsi que de ses propres oeufs et ceux d'autres espèces. Il s'alimente parfois de petits poissons et d'insectes terrestres capturés en surface.

Moments propices pour la pêche : On peut le capturer à la ligne l'été, mais il mord mieux à l'automne et à l'hiver, même au printemps dans certaines régions.

Leurres : Ce poisson ne mord qu'accidentellement à la pêche au lancer ou à la traîne. Il se capture de façon sédentaire à l'aide de

très petits hameçons descendus à son niveau, ou il mord à de minuscules mouches lorsqu'il fait des incursions en surface. Il faut faire attention à la taille de vos hameçons (numéro 10 ou 12) et ferrer doucement car la bouche du corégone est petite et délicate.

Record de prise : 6,9 kg (15 lb et 6 oz) dans le lac Clear, en Ontario, en 1983.

Particularités : Au Canada, il constitue l'espèce de poisson d'eau douce ayant la plus grande valeur commerciale. Il est cependant peu exploité au Québec, à l'exception des Cris de la Baie-James, pour qui ce poisson constitue une ressource alimentaire majeure. Il offre un combat intéressant aux pêcheurs à la ligne.

Saveur et qualités comestibles : On connaît et apprécie depuis des siècles la saveur très fine de sa chair. Le foie cuit a également une saveur et une texture délicates et peut servir à la préparation d'excellents pâtés. Les oeufs sont parfois mis sur le marché comme caviar.

* Voir page 40 pour la liste des autres espèces de poissons réservées aux bénéficiaires de la Convention.

¹ Anadrome : qui fait sa croissance en mer, mais vient se reproduire en eau douce.

Recette



Grand corégone bouilli

Ingédients

- Grand corégone
- Eau
- Sel

Préparation

Éviscérer et écailler le poisson

Couper en gros morceaux.

Dans un grand chaudron, cuire le poisson dans l'eau bouillante et salée.

Recette traditionnelle crie.



Chaudrée de grand corégone

Ingédients

- 500 g (1 lb) de corégone frais coupé en petits morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
- 125 ml (1/2 tasse) de poivron vert haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale ou d'huile d'olive
- 540 ml (19 oz) boîte de tomates
- 213 ml (7,5 oz) boîte de sauce tomates
- 250 ml (1 tasse) de pommes de terre coupées en dés
- 1 petite feuille de laurier
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'origan en poudre
- Sel et poivre

Préparation

Couper le poisson en cubes de 2 cm (1 po). Faire revenir dans l'huile, l'oignon, le poivron vert et l'ail. Ajouter les autres ingrédients, sauf le poisson. Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter le poisson et laisser mijoter encore 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson devienne opaque et se défasse facilement à la fourchette.

Rendement : 4 portions

Adaptée de : *Seafood and fish at all seasons*, Fisheries and Oceans Canada.



Pemmican au grand corégone

Ingédients

- Grand corégone séché et réduit en poudre
- Gras d'ours, de caribou, d'original ou d'oie
- Baies sauvages et sucre (optionnels)

Préparation

Fumer le poisson séché. Réduire le poisson en poudre. Faire fondre le gras. Incorporer la poudre de poisson et mélanger pour obtenir une pâte. Si désiré, ajouter des baies sauvages et du sucre.

En hiver, conserver la préparation congelée à l'extérieur. En été, donner à la pâte une consistance plus molle et la recouvrir; elle se conserve assez longtemps.

Le pemmican est surtout utilisé en hiver par les trappeurs qui préfèrent se déplacer avec peu de bagages. Un morceau de la taille d'un carré aux dattes suffit comme repas, accompagné d'une tasse de thé.

Recette traditionnelle crie adaptée de : «*Traditional Indian Recipes from Fort George, Québec*. Highway Book Shop Publ. Cobalt, Ontario.»

Recette



Grand corégone fumé à la méthode traditionnelle crie

Ouvrir et éviscérer les poissons. Suspendre et laisser sécher pendant au moins une journée. Parfois, les poissons sont légèrement salés avant d'être suspendus pour sécher.

Pour la cuisson, attacher les poissons deux par deux et les suspendre au-dessus du feu à ciel ouvert à l'aide d'une perche ou d'une branche. Cuire jusqu'à ce que les poissons soient dorés.



Séchage du poisson avant de le fumer

Recette traditionnelle crie adaptée de : «*Traditional Indian Recipes from Fort George, Québec*. Highway Book Shop Publ. Cobalt, Ontario.»



Fumage du poisson



Truite mouchetée

Speckled Trout

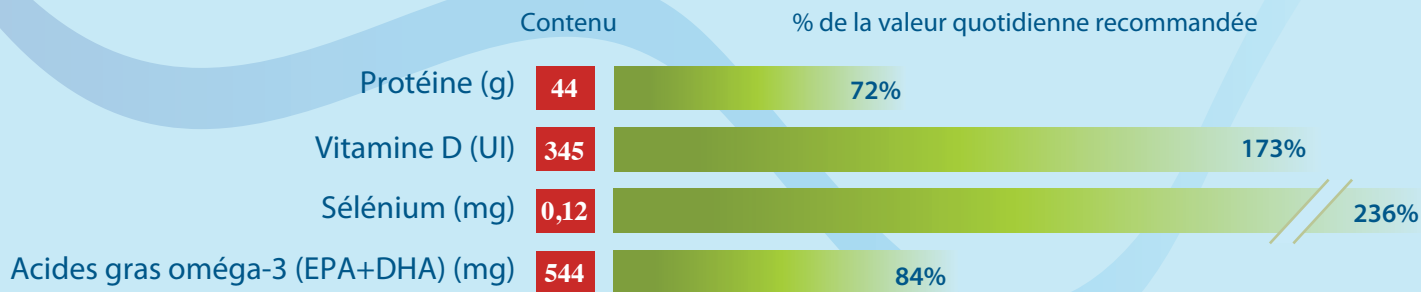
Mâsimâkus

ᐃᓕᓕᓐᓂᓐ

Salvelinus fontinalis

Valeur Nutritive

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)





Habitat : La truite mouchetée habite les cours d'eau et les lacs où l'eau est fraîche, claire et bien oxygénée. Elle recherche des températures inférieures à 20 °C (68 °F) lorsque les eaux superficielles se réchauffent.

Nourriture : Elle est surtout insectivore mais se nourrit aussi d'une grande variété d'animaux. Elle avale tout organisme qui n'est pas trop grand pour sa bouche tels que zooplancton, vers, sangsues, crustacés, insectes aquatiques et terrestres, araignées, grenouilles, salamandres, plusieurs espèces de poissons, y compris les jeunes et les oeufs de sa propre espèce. Dans les eaux nordiques, elle mange un certain nombre de petits mammifères comme les campagnols communs ou roussâtres et les musaraignes.

Moments propices pour la pêche : Se capture plus aisément au crépuscule et à l'aurore, mais également au milieu de la journée.

Leurres : Toronto Wobbler (argent et bronze), Lake Clear Wabler (argent et or), Veltic (rouge et or), Williams Wabler (or et argent), Krocodile (argent et rouge), RAPALA Shad Rap (argent), Weaver Grabber (or, prune et noir).

Record de prise : 86 cm (34,4 po) et 6,6 kg (14 lb et 8 oz) en 1916 en Ontario dans la rivière Nipigon.

Particularités : À une température de l'eau avoisinant 13 °C (55,4 °F) on a déjà remarqué qu'elle pouvait consommer, par semaine, une quantité de ménés égale à 50 % de son poids. À des températures inférieures à 9 °C (48,2 °F) ou supérieures à 17 °C (62,6 °F), les quantités consommées sont moindres. Lors de la période de reproduction, la coloration s'intensifie, surtout chez les mâles, qui s'ornent d'un vif orangé sur l'abdomen. Il existe également des populations anadromes* dans les estuaires et eaux marines côtières. C'est pour cela qu'on nomme aussi la truite mouchetée, la truite de mer.

Saveur et qualités comestibles : Hautement estimé pour la qualité et la saveur de sa chair, c'est l'un des poissons les plus populaires de l'Est du Canada. Sa chair est tendre et parfumée. Selon la quantité de caroténoïdes dans son alimentation, la couleur de sa chair peut varier du blanc à l'orangé.

*Anadrome : qui fait sa croissance en mer, mais vient se reproduire en eau douce.

Recette



Truite mouchetée à l'aneth

Ingédients

- 4 filets de truite mouchetée de 140 g (5 oz) chacun
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'oignon
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poudre d'ail
- 60 ml (4 c. à table) d'aneth frais
- 60 ml (4 c. à table) de jus de citron
- 4 tranches de citron
- Sel et poivre

Préparation

Faire bouillir de l'eau dans un bain-marie. Saupoudrer les filets de poudre d'oignon, poudre d'ail, sel et poivre. Couvrir les filets de feuilles d'aneth. Déposer les filets dans le panier de la marmite à vapeur. Cuire 3 à 5 minutes.

Servir les filets, arrosés de jus de citron et accompagnés de tranches de citron.

Rendement : 4 portions

Provenance : *Cuisine santé : Qu'est-ce qu'on mange?* 4, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.



Truite mouchetée en papillote avec couscous

Ingédients

- 500 g (1 lb) de filet de truite (mouchetée, grise ou ouananiche)
- 125 ml (1/2 cup) de couscous
- 125 ml (1/2 cup) de carottes râpées
- 2 ml (1/2 c. à thé) de zeste de citron
- 1 ml (1/2 c. à thé) de poudre de cari
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre blanc
- 1 oignon tranché finement
- 125 ml (1/2 tasse) de courgette râpée
- 60 ml (1/4 tasse) d'oignon ou d'échalote haché finement
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'origan en poudre
- 1 feuille de laurier

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Replier les bords d'une grande feuille d'aluminium de façon à former une papillote.

Couscous

Dans un bol, mélanger le couscous, la courgette, les carottes, l'oignon, le zeste de citron, l'origan, le cari, le bouillon de poulet et la moitié du sel (1 ml). Verser le mélange sur la feuille d'aluminium et placer le filet de poisson sur le dessus. Ajouter le reste du sel, le poivre, la feuille de laurier et les tranches d'oignon. Refermer la papillote. Placer sur une plaque de cuisson. Cuire au four 20 à 25 minutes ou au barbecue. Cuire un peu plus longtemps si le filet est très épais. Servir.

Rendement : 4 portions

Provenance : *Cuisine santé : Qu'est-ce qu'on mange?* 4, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.

Recette



Truite mouchetée à l'érable

Ingédients

- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable (ou à saveur d'érable)
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soya
- 1 gousse d'ail émincée (ou 1 ml = 1/4 c. à thé de poudre d'ail)
- Poivre au goût
- 500 g (1 lb) de filet ou darne de truite

Préparation

Dans un petit bol, mélanger les quatre premiers ingrédients. Placer la truite dans un plat de cuisson allant au four et verser le mélange à l'érable. Couvrir le plat et laisser mariner au réfrigérateur 30 minutes, en retournant le poisson une fois.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer le plat de cuisson au four et cuire la truite sans la couvrir pendant environ 20 minutes ou jusqu'à la chair se défasse facilement à la fourchette. Servir.

Rendement : 4 portions

Recette adaptée de : <http://allrecipes.com/Recipe/Maple-Salmon/>

Recette



Truite mouchetée poêlée

Ingédients

- 1 kg (2 lbs) de truite mouchetée
- 125 ml (½ tasse) de farine
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 0,6 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 65 ml (¼ tasse) d'huile de canola ou d'huile d'olive

Préparation

Nettoyer les poissons avec un linge humide. Couper en portions individuelles. Assaisonner la farine avec le sel et le poivre. Mettre le poisson dans la farine assaisonnée, puis dans le lait, et encore dans la farine. Frire dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson soit doré. Retourner et dorer l'autre côté.

Rendement : 4 portions

Recette traditionnelle crie adaptée de : *Northern Cookbook*.
Eleanor A. Ellis.



Doré jaune

Walleye

Ukâu

▷ï°

Sander vitreus

Valeur Nutritive

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	43	70%
Vitamine D (UI)	271	135%
Sélénium (mg)	0,06	126%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	687	106%



Habitat : On le trouve fréquemment en eaux peu profondes (moins de 15 m) des lacs et des grandes rivières.

Nourriture : Peu sélectif, il est principalement prédateur de poissons.

Moments propices pour la pêche : Il se nourrit habituellement en eaux peu profondes au crépuscule et à l'aurore. Il se déplace vers les eaux les plus profondes ou des abris rocheux durant les heures de grande clarté. Lorsque l'eau est trouble, il est beaucoup plus actif le jour.

Leurres : Husky Jerk (couleur clown ou Tennessee Shad), Rapala original (argent), Wally Diver (perchaude chartreuse ou Fire Tiger), Power Minnow (rainbow/silver fleck), Jigs.

Record de prise : 10,31 kg (22 lbs et 7 oz) en Arkansas en 1982.

Particularités : La couche spéciale de ses yeux (tapetum lucidum) le rend extrêmement sensible à la lumière du jour. On le distingue du doré noir par ses joues lisses et pratiquement dépourvues d'écailles. Il n'offre pas de résistance spectaculaire lorsque ferré, mais c'est un batailleur, fonçant toujours vers le fond.

Saveur et qualités comestibles : Fortement estimé et convoité par les pêcheurs sportifs, le doré jaune possède une chair ferme, variant du blanc au rosâtre, qui permet de réaliser aisément des filets.

Recette



Doré en papillote

Ingédients

- 500 g (1 lb) de filet de doré
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- 125 ml (1/2 tasse) de carottes coupées en julienne
- 1/2 oignon tranché
- 1 tomate coupée en dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'estragon haché
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Placer le filet de doré au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium; replier les bords de façon à former une papillote. Verser le bouillon de légumes sur le poisson. Ajouter les carottes, l'oignon la tomate, l'estragon; saler et poivrer. Refermer la papillote. Cuire au four 15 minutes. Retirer du four et entrouvrir la papillote et laisser reposer 4 minutes. Servir accompagné de légumes bouillis, si désiré.

Rendement : 4 portions

Provenance : *Cuisine santé : Qu'est-ce qu'on mange? 4*, Les Cercles de fermières du Québec, 1997.

Recette



Doré farci

Ingédients

- 1,4 kg (3 lbs) de doré
- 250 ml (1 tasse) de chapelure
- 125 ml (1/2 tasse) de riz cuit
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale ou d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) de champignons hachés
- 15 ml (1 c. à table) d'oignon haché
- 15 ml (1 c. à table) de persil haché
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre de cari
- 1 oeuf battu
- Jus de citron
- Sel et poivre

Préparation

Farce

Tremper la chapelure dans du lait chaud pendant 30 minutes. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les champignons et cuire 5 minutes. Ajouter la chapelure égouttée, le riz cuit, le persil, la poudre de cari, le sel et le poivre. Retirer du feu et épaissir avec un œuf battu.

Poisson

Écailler, éviscérer et nettoyer le poisson. Assécher et saupoudrer de sel, poivre, jus de citron et de quelques gouttes d'huile. Remplir la cavité abdominale avec la farce, la refermer et la coudre. Placer le poisson sur une plaque de cuisson huilée. Ajouter 500 ml de liquide. Couvrir et cuire 40 minutes au four à 200 °C (400 °F).

Rendement : 6 portions

Recette originale



Casserole de doré

Ingrédients

Sauce béchamel

- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive ou de canola
- 30 ml (2 c. à table) de farine
- 600 ml (2 ½ tasses) de lait 2%
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Casserole

- 4 pommes de terre, tranchées mince
- 1 oignon émincé
- 500 ml (2 tasses) de fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé
- 675 g (1 ½ lb) de filets de doré, cuits
- 250 ml (1 tasse) de crevettes (facultatif)
- 284 ml (10 oz) de pois et carottes mélangés*, en conserve
- Sel, poivre et épices au goût
- Céréales Corn Flakes, émiettées

* ou 250 ml (1 tasse) macédoine de légumes congelés, cuits

Préparation

Sauce béchamel

Dans une casserole de taille moyenne, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter la farine et remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Cuire environ 3 minutes, ou jusqu'à consistance de sable mouillé. Entre-temps, chauffer le lait dans une autre casserole. Le faire frémir. Ajouter le lait chaud au mélange, une tasse à la fois, en fouettant continuellement jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Amener à ébullition. Cuire 10 minutes en remuant continuellement, puis retirer du feu. Ajouter la moutarde de Dijon et réserver.

Casserole

Recouvrir le fond d'un plat de 3 litres (9x13 po) avec les pommes de terre tranchées. Ajouter l'oignon et la moitié du fromage râpé. Ajouter une couche de filets de doré mélangés avec les crevettes. Continuer avec un étage de légumes, puis avec le reste du fromage râpé. Couvrir de sauce béchamel et saupoudrer de Corn Flakes. Sans couvrir, cuire au four à 190 °C (375 °F) pendant environ 45 minutes. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Rendement : 6 portions

Adaptée de : <http://www.recettes.qc.ca/>

Recette



Doré au four

Ingédients

- Filets de doré
- Huile d'olive ou de canola
- Chapelure italienne
- Poudre d'ail ou gousse d'ail émincée

Préparation

Badigeonner les filets de doré avec un peu d'huile et saupoudrer de chapelure.

Assaisonner d'ail. Cuire au four à 190 °C (375 °F) pendant environ 15 à 20 minutes.

Rendement : selon la taille des filets

Recette de : Karine Soares et Philippe Tremblay (Wemindji)



Grand brochet

Northern Pike

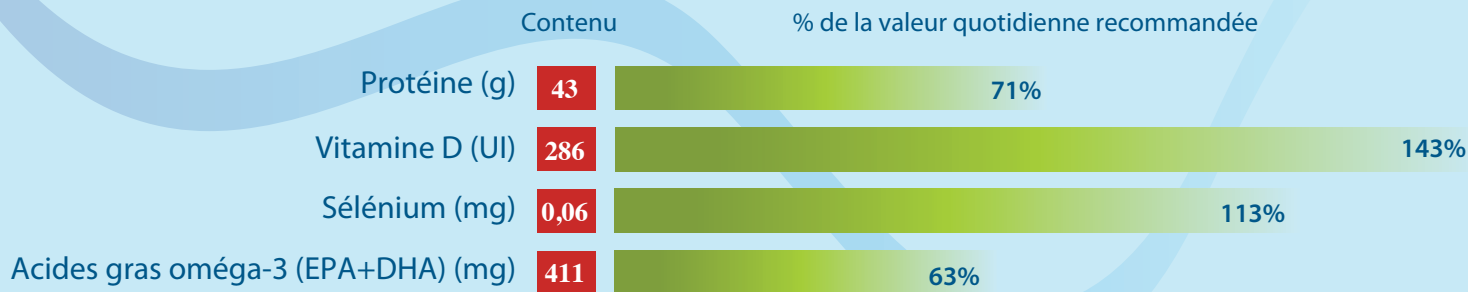
Chinushâu

ᑭᓇᑭᓇ

Esox lucius

Valeur Nutritive

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)





Habitat : Au printemps et à l'automne, il fréquente les eaux peu profondes. Il se trouve habituellement dans les rivières lentes, à eau claire et chaude, et à végétation dense. Dans les lacs, il occupe ordinairement les baies chaudes et herbeuses.

Nourriture : Poisson opportuniste et plutôt sédentaire, il se nourrit de tout ce qui est le plus facile à capturer et dont la taille peut être du tiers ou de la moitié de la sienne. Lorsque le brochet atteint 5 cm (deux pouces) de longueur, il se nourrit principalement de poissons tels que ménés, meuniers et crapets. Il mange à certaines périodes des grenouilles, des écrevisses et parfois des souris, des rats musqués et des cannetons.

Moments propices pour la pêche : Se capture aisément, en plein jour, lors des journées chaudes d'été.

Leurres : Buzz'N Frog (REBEL), Dardevle, Skitter Prop (RAPALA), Quick Silver, Spinnerbait Bushwacker (blanc), Musky Killer (lame or, poils jaunes).

Record de prise : 1,3 m (51 po) et 21 kg (46 lb et 2 oz) dans l'État de New York, en 1940.

Particularités : Poisson d'eau douce possédant la plus grande répartition mondiale. Combatif, fort et tenace, il vit en solitaire et ne tolère pas la concurrence dans son territoire.

Saveur et qualités comestibles : D'un goût délicat, sa chair est blanche et floconneuse. Il n'a que très rarement le goût de vase qu'on lui attribue en été. Cette saveur indésirable peut provenir de pigments et de mucus retrouvés à la surface de la peau. On recommande d'enlever la peau avant de le faire cuire.



Hamburger au brochet

Ingédients

- 500 g (1 lb) de brochet désossé, cuit, réduit en flocons
- 500 ml (2 tasses) de purée de pommes de terre
- 1 petit oignon ou 2-3 oignons verts, hachés finement
- 5 ml (1 c. à thé) de persil
- 1 pincée de thym
- Sel et poivre au goût
- 2 oeufs battus
- 125 ml (½ tasse) de farine
- 125 ml (½ tasse) de chapelure
- Huile végétale (olive ou canola)

Préparation

Graisser légèrement une plaque de cuisson. Dans un bol, bien mélanger les 6 premiers ingrédients. Façonner le mélange en 8 galettes, les enfariner, les tremper dans le mélange d'œuf, et les enrober dans la chapelure.

Placer les galettes sur la plaque et les réfrigérer 10 minutes. Entre-temps, préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Badigeonner les galettes sur les deux cotés avec de l'huile. Cuire pendant 30 minutes, en les retournant après 15 minutes.

Rendement : 8 portions

Recette adaptée de : <http://www.food.com/>



Pain au brochet

Ingédients

- 500 ml (2 tasses) de brochet désossé, cuit, réduit en flocons
- 250 ml (1 tasse) de chapelure
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de paprika
- 1 petit oignon, coupé en cubes
- 7 ml (1/2 c. à table) de persil séché
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 2 oeufs
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 2%

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Rajouter du lait si le poisson est sec. Placer le mélange dans un plat de cuisson graissé et couvrir.

Cuire 50 minutes au four à 180 °C (350 °F).

Rendement : 6 portions

Recette crie contemporaine adaptée de : *Foods for Health Student Handbook* – Food for Health Teaching Aids



Bannique aux oeufs de grand brochet

Ingédients

- Oeufs de brochet (meilleurs en janvier, février et mars)
- 4 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- 160 ml (2/3 tasse) d'eau
- Farine tout usage

Préparation

Écraser les œufs et les fouetter jusqu'à ce qu'ils soient mous-seux. Ajouter la poudre à pâte et l'huile. Ajouter de l'eau en mélangeant la pâte. Graisser et chauffer une grande casserole, y ajouter la pâte et la cuire à feu moyen pendant environ 1 ½ heure, pour que la bannique monte comme un gâteau.

La quantité d'huile déterminera le degré d'humidité de la bannique. Lorsque la farine est disponible, en ajouter à la pâte jusqu'à ce que le mélange puisse être pétri en une pâte molle avant la cuisson. (En juillet, remplacer les oeufs de brochet par des oeufs de grand corégone anadromes).

Recette traditionnelle crie adaptée de : *Traditional Indian Recipes from Fort George, Québec*. Highway Book Shop Publ. Cobalt, Ontario.



Soupe de brochet

Ingédients

- Brochet désossé, cuit, réduit en flocons
- Riz ou nouilles cuits al dente*
- Légumes congelés ou en conserve
- Bouillon de poisson ou de poulet

**al dente = cuit, mais encore ferme.*

Préparation

Bouillon de brochet

Dans une grande marmite, couvrir le brochet d'eau (ajouter oignon, céleri, carottes et feuille de laurier si désiré pour ajouter de la saveur au bouillon).

Amener à ébullition et mijoter jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Retirer le brochet, le désosser et le réduire en flocons. Réserver le bouillon.

Soupe

Dans une grande marmite, mélanger les flocons de brochet, le riz ou les nouilles al dente, les légumes et le bouillon. Amener à ébullition et mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Servir.

Recette crie originale.



Truite grise

Lake Trout

Kukimâsh ou Namekush

ᑕᑭᑎᑎᑦᑭᑦ

ᑎᑎᑎᑎᑦᑭᑦ

Salvelinus namaycush

Valeur Nutritive

de 230 g ou 8 oz (chair crue, avant cuisson)

	Contenu	% de la valeur quotidienne recommandée
Protéine (g)	42	69%
Vitamine D (UI)	258	129%
Sélénium (mg)	0,08	152%
Acides gras oméga-3 (EPA+DHA) (mg)	955	147%



Habitat : Au printemps, peu après la disparition de la glace, la truite grise se trouve souvent près de la surface. À mesure que l'eau se réchauffe, elle se réfugie vers les eaux plus fraîches et profondes. En général, elle préfère des températures avoisinant 10 °C (50 °F).

Nourriture : C'est une espèce prédatrice qui se nourrit d'une grande variété d'organismes tels que les crustacés, les insectes aquatiques et terrestres, plusieurs espèces de poissons, y compris sa propre espèce, et les petits mammifères (souris et musaraignes).

Moments propices pour la pêche : Se capture plus aisément au crépuscule et à l'aurore, mais également au milieu de la journée.

Leurres : Crystal Minnow (violet), Whitefish (argent), Sutton (argent martelé) Streamer JR Cisco, Pixee (contour métallique rose bonbon/ fluorescent rouge), Spoonbill (argent/ bleu), Red Flash Wiggler.

Record de prise : 32,8 kg (72 lb et 4 oz) en 1995 dans le Grand lac de l'Ours (Territoires du Nord-Ouest).

Particularités : La grande taille qu'il peut atteindre en fait un poisson particulièrement recherché. Il n'est pas rare de capturer des spécimens de plus de 5 kg (11 lb). Bien qu'on en trouve occasionnellement en eaux saumâtres dans les régions nordiques, la truite grise est l'espèce de truite qui tolère le moins bien l'eau salée.

Saveur et qualités comestibles : Poisson de table fortement estimé, sa chair est ferme et savoureuse, variant du blanc au rosâtre. Elle est parfois orangée ou rouge orangé. En fait, sa couleur dépend, en partie, de son régime alimentaire. Les grandes truites grises piscivores ont souvent la chair blanche.

Recette



Soupe de truite grise

Ingédients

- 500 ml (2 tasses) de chair de truite grise, coupée en cubes
- 1 oignon moyen haché finement
- 2 grosses pommes de terre, coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 1,5 L (6 tasses) d'eau
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Après en avoir retiré la peau et les os, couper le poisson en petits cubes.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive et ajouter le poisson. Cuire doucement sans colorer la chair. Ajouter les pommes de terre et remuer pour quelques minutes. Ajouter l'eau, le sel et le poivre. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 40 minutes. Remuer vigoureusement la soupe de façon à écraser grossièrement les cubes de pommes de terre, sans les réduire en purée; l'amidon épaissira la soupe. Couvrir et faire bouillir 5 minutes. Retirer du feu et ajouter le lait.

Rendement : 4 à 6 portions

Recette originale



Truite grise à l'orientale

Ingédients

- 4 filets de truite grise de 125 g (4 oz)
- 4 oignons verts coupés en fines tranches sur le biais
- 1 gros poivron rouge épépiné et coupé en très fines lanières
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soja
- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de vin rouge
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, râpé
ou 2 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 15 ml (1 c. à table) de sucre
- 20 ml (4 c. à thé) de graines de sésame

Préparation

Dans un bol, mélanger les oignons verts, le poivron rouge, la sauce soja, le vinaigre de vin, l'huile, le gingembre et le sucre.

Couper quatre rectangles de papier d'aluminium de 35 x 30 cm (14 x 12 po). Déposer un filet de truite sur la moitié de chaque rectangle de papier d'aluminium. Répartir également la préparation aux oignons verts sur les filets de poisson. Parsemer chaque filet de graines de sésame. Replier le papier d'aluminium sur le poisson et réunir les bords ensemble de manière à former une papillote. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson.

Cuire dans un four préchauffé à 220 °C (425 °F) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les papillotes aient gonflées et que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Servir aussitôt.

Rendement : 4 portions

Provenance : *Coup de pouce magazine.*

Recette



Salade à la truite grise et aux bleuets (Shougoumin en Cri)

Ingédients

- 1 kg (2 lb) de truite grise fraîche (ou grand corégone)
- Eau
- Sel au goût
- 500 ml (2 tasses) de bleuets ou autres baies sauvages

Préparation

Cuire le poisson dans une eau bouillante salée.
Lorsque le poisson est cuit, enlever la peau, les os et les arêtes.
Bien mélanger la chair de poisson avec les bleuets.
La salade est prête à servir.

Rendement : 4 portions

Recette traditionnelle crie adaptée de : *Northern Cookbook*.
Eleanor A. Ellis.



Chaudrée de truite grise

Ingédients

- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre coupées en dés
- 500 ml (2 tasses) de carottes coupées en dés
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de céleri coupé en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre
- 1 kg (2 lbs) de truite grise fraîche, coupée en petits morceaux
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- Eau

Préparation

Mettre les pommes de terre dans une casserole remplie d'eau. Porter à ébullition, laisser mijoter 30 minutes. Égoutter et réserver pour plus tard.

Faire revenir dans l'huile le reste des légumes. Dans une casserole, mélanger les légumes sautés, le poisson, les pommes de terre, le sel et le poivre.

Laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer du feu et ajouter le lait. Servir.

Rendement : 4 à 6 portions

Recette contemporaine crie adaptée de : *Native Women's Picture Cook Book*. Native Women's Association of the N.W.T.

La pêche dans le Nord du Québec

Avis aux non-résidents qui veulent pêcher sur le territoire de la Baie-James

Selon les termes de la “Convention de la Baie-James et du Nord québécois”, le territoire de la Baie-James est divisé en trois catégories de terres (voir la carte 1).

Seuls les bénéficiaires de la Convention ont le droit de chasser, de pêcher et de piéger dans les terres de catégories I et II. Dans les autres terres (catégorie III), qui comprennent toutes celles à l'extérieur des terres de catégories I et II, plusieurs espèces de poisson sont réservées à l'usage exclusif des bénéficiaires de la Convention:

- Grand corégone (non anadrome*)
- Esturgeon jaune
- Meunier rouge
- Meunier noir
- Lotte
- Cisco de lac (non anadrome)
- Ménomini (non anadrome)
- Laquaiche aux yeux d'or
- Laquaiche argentée

* Non anadrome : qui ne vont pas à la mer

Pour obtenir plus d'informations sur la réglementation de pêche sportive, consultez le site Internet du gouvernement du Québec : <http://www.mrn.gouv.qc.ca/publications/enligne/faune/reglementation-peche/index.asp>

Les non-résidents qui désirent pratiquer la pêche au nord du 52^e parallèle doivent recourir aux services d'un pourvoyeur. Pour la liste des pourvoyeurs cris, consultez le site web de l'Association crie des pourvoyeurs et trappeurs (ACPT) : www.creetourism.ca.

La pêche et la tradition crie

La pêche est une partie importante de la tradition crie. Beaucoup de Cris pratiquent toujours la chasse et la pêche de subsistance, et tous apprécient ces activités à titre récréatif. Tout le monde peut pratiquer la pêche : les jeunes, les personnes âgées, les femmes et les chasseurs.

Pour les Cris, le poisson est un aliment de base. Même lorsque d'autres espèces animales ne sont pas disponibles, il y a toujours du poisson. C'est la première nourriture donnée aux nourrissons. Avant que les biberons ne soient disponibles, les gens écrasaient le poisson pour en tirer du jus qu'ils plaçaient dans un contenant fabriqué à partir d'un estomac de grand brochet. À l'extrémité de ce contenant, ils fixaient une plume d'oie qui servait de tétine pour nourrir les bébés.





Le cycle traditionnel cri des activités d'exploitation

Septembre

En septembre, les principales activités sont la chasse aux oies et aux canards, le piégeage de rats musqués et un peu de pêche. En septembre et en octobre, l'ours noir, très gras, est encore en déplacement à la recherche de nourriture. Dès que les baies sont mures, le porc-épic est à son meilleur et sa capture se poursuit jusqu'à la fin mars.

Octobre

Certains oiseaux migrateurs sont encore présents, mais beaucoup moins abondants qu'en septembre. En octobre, on trappe le rat musqué. La chasse au caribou commence. Le trappeur commence son recensement de huttes de castor, mais sa fourrure n'est pas encore de grande qualité. La chasse au tétaras des savanes et au lièvre a lieu en octobre et en novembre.

Novembre

Les oiseaux migrateurs sont partis, sauf de rares oies qui tardent. Le trappeur établit son campement permanent. C'est le début du piégeage intensif du castor. Il peut capturer encore quelques rats musqués, mais en moins grand nombre qu'auparavant. Le trappeur commence le piégeage des loutres, des renards, des visons, des martres, des lynx et de toutes les espèces piégées, incluant les écureuils et même les belettes. Il y a de la pêche blanche (pêche sur glace). La chasse aux ours noirs en hibernation commence.

Décembre

Le piégeage demeure très intense pour les mêmes espèces qu'en novembre, à l'exception du rat musqué. Il y a encore des tétaras et des lièvres, et les lagopèdes deviennent plus abondants. Il y a des ciscos de lac femelles remplies d'oeufs dans certains lacs côtiers et partout, la pêche sur glace se pratique de façon occasionnelle. Plusieurs trappeurs quittent leur campement et viennent au village pour Noël, avec leur récolte de fourrure.

Janvier

Les trappeurs sont de retour à leurs campements. Le piégeage reprend pour toutes les espèces, sauf le rat musqué. On trappe le castor en « sondant » la glace pour localiser les tunnels. La glace est alors suffisamment épaisse pour ce faire.

Février

Le piégeage se poursuit comme en janvier, et il y a un peu de pêche, surtout à la lotte qui fraie en février-mars. Il y a encore du gros gibier. Normalement, le froid ne réduit pas les activités des trappeurs. Sauf durant des périodes de froid extrême, le chasseur ne peut se permettre de rester au campement.

Le cycle traditionnel cri des activités d'exploitation (suite)

Mars

À cette période, les conditions climatiques commencent à changer : les lièvres, les lagopèdes, les poissons et les lynx deviennent plus actifs et leur récolte est plus fréquente. Les jours sont plus longs et le trappeur peut entreprendre des excursions plus éloignées de son camp de base. Il y a un peu de pêche. La chasse au porc-épic continue jusqu'à la fin du mois. Le trappeur commence à retirer ses pièges vers la fin de mars.

Avril

Le piégeage du renard et de tous les animaux à fourrure, sauf la loutre, est terminé. On prend maintenant du rat musqué. Parmi le petit gibier, la chasse au lagopède et au tétas se termine mais celle du lièvre se poursuit.

Mai

À cette période, la chasse aux oies et aux canards redevient très importante. Les canards chassés sont les macreuses, les becs-scie, les kakawis et d'autres espèces de canard de mer, ainsi que le canard noir. La glace fond sur les lacs et la pêche en eau libre commence. Il y a encore un peu de piégeage de rats musqués et de loutres, mais cette activité tire à sa fin. On prend aussi des huarts à gorge rousse (plongeurs catmarins).

Juin

Les animaux à fourrure ne sont plus capturés. La pêche continue et les canards sont encore abondants. En plus des espèces chassées en mai, s'ajoutent les garrots et les eiders. Certains ramassent des oeufs de canard.

Juillet

Il y a de la pêche et de la chasse au canard, mais moins qu'en juin.

Août

La pêche reprend de l'importance, surtout aux sites traditionnels tels que les Premiers Rapides de la Grande Rivière et à Smokey Hill sur la Rupert. Les baies commencent à mûrir. Tous les animaux qui s'en nourrissent commencent à engraisser; il ne faut pas ignorer l'importance des baies sauvages. Vers la fin du mois, la chasse à l'ours noir et au porc-épic reprend.

Offrande aux animaux

«Un ours noir est ramené au campement. Les chasseurs s'assoient en cercle autour de l'ours. Quelqu'un fume une pipe et la tend à l'ours. Ou encore, un morceau de tabac est mis dans la bouche de l'ours comme offrande. Lorsque l'ours est libéré de sa fourrure, un morceau de viande est jeté dans le feu.»

Ces offrandes signifient que les chasseurs remercient le Pourvoyeur. Cela signifie aussi que les chasseurs demandent à l'animal de leur fournir du gibier. Autrefois, des offrandes étaient faites à tous les animaux, incluant les poissons.



Pour en savoir plus - Le mercure dans les poissons

Le mercure, un contaminant unique

Contrairement aux autres contaminants dans l'environnement, les teneurs en mercure dans les poissons augmentent temporairement dans les jeunes réservoirs hydroélectriques (voir le mercure et les réservoirs).

Sources de mercure

Le mercure peut être émis dans l'environnement de façon naturelle, par les volcans et les feux de forêt, ou par certaines industries situées dans le sud du Canada ou aux États-Unis. Sur le territoire de la Baie-James, le mercure provient surtout de sources éloignées et est transporté par le vent. Il se dépose sur les lacs et les forêts avec la poussière et la pluie. Une fois dans les lacs et les rivières, ce mercure est transformé par les bactéries en une forme qui est facilement assimilée par les organismes vivants. Cette forme de mercure, le méthylmercure, peut devenir toxique à de fortes concentrations.

Le mercure dans les poissons

La quantité de méthylmercure augmente en passant du plancton (petites plantes et animaux vivant en suspension dans l'eau), aux insectes aquatiques et aux poissons. Les plus gros poissons, qui se nourrissent principalement d'autres poissons, comme le grand brochet, le doré, la truite grise et la lotte, contiennent plus de mercure que ceux qui mangent surtout des insectes, comme la truite mouchetée, le grand corégone, le cisco de lac, les carpes et l'esturgeon jaune. Le mercure s'accumule pendant toute la vie des poissons; ainsi, plus les poissons sont vieux et gros, plus ils contiennent du mercure. Il est à noter qu'il y a du mercure dans les poissons de tous les lacs et rivières du Québec. Un suivi réalisé depuis maintenant 28 ans montre que dans les lacs et rivières naturels, les teneurs en mercure dans les poissons sont stables.

Le mercure dans les réservoirs

La partie verte (feuilles, mousses et lichens) de la végétation et des sols des

forêts inondées par la création des réservoirs hydroélectriques constitue de la nourriture pour les bactéries. Ces dernières transforment le mercure en méthylmercure qui est facilement accumulé par les êtres vivants. Il y a donc plus de mercure dans les poissons des réservoirs, et immédiatement en aval des centrales, peu après la mise en eau. L'augmentation est cependant temporaire, car la partie verte de la végétation est rapidement décomposée par les bactéries. Il est à noter que les branches, les racines et le tronc des arbres ne sont pas décomposables par les bactéries et ne participent pas à l'augmentation des concentrations en mercure. Le suivi des teneurs en mercure des poissons des réservoirs montre que :

- les niveaux de mercure des poissons qui consomment surtout des insectes retournent aux valeurs retrouvées dans les lacs naturels de la région après 10 à 20 ans;
- les niveaux de mercure des poissons qui consomment d'autres poissons retournent aux valeurs initiales après 10 à 35 ans.

Le mercure dans les réservoirs de la Baie-James

Dans la grande majorité des réservoirs du complexe La Grande (à l'exception des réservoirs Opinaca et de l'Eastmain 1), les teneurs en mercure dans les poissons qui consomment surtout des insectes sont redevenues égales à celles des lacs et rivières de la région. Les teneurs ne sont pas encore revenues au niveau naturel dans les poissons qui consomment d'autres poissons, mais le retour est bien amorcé. Par contre, dans les réservoirs Opinaca, de l'Eastmain 1 et les biefs Rupert, il est prévu que les teneurs en mercure de la majorité des espèces de poissons continueront à augmenter jusqu'aux environs de 2020.

Malgré la présence du mercure, on peut continuer de consommer régulièrement des poissons et profiter de leur grande valeur nutritive. Si vous mangez du poisson plus d'une fois par semaine, à l'année longue, vous n'avez qu'à suivre les recommandations de ce guide qui limitent la consommation de certaines espèces provenant de certains milieux (voir pages 44 à 49).

Pour en savoir plus - Le mercure et la santé

Le mercure et la consommation de poisson

Chez l'humain, la principale source de mercure est la consommation de poisson. Nous avons tous un peu de mercure dans notre corps, mais les concentrations sont généralement faibles et sans risque pour la santé. Cependant, les femmes enceintes devraient limiter leur exposition au mercure, car le système nerveux du fœtus en développement est particulièrement sensible aux effets toxiques du mercure. Chez l'adulte, des doses très élevées de mercure peuvent affecter le système nerveux et entraîner des problèmes de coordination des mouvements, ainsi que des pertes visuelles et auditives. Les études réalisées au Québec et en particulier à la Baie-James, ont montré que l'exposition actuelle au mercure des pêcheurs sportifs, est généralement bien inférieure à ces niveaux. Des études récentes montrent que l'exposition au mercure de la majorité des Cris est aussi bien en-dessous des niveaux jugés dangereux.

Les recommandations de consommation

Si vous mangez du poisson plus d'une fois par semaine, à l'année longue, vous devriez limiter votre consommation de poissons prédateurs (doré, brochet, truite grise et lotte). Vous pouvez continuer de manger aussi souvent que vous désirez les poissons insectivores¹ (grand corégone, truite mouchetée, carpes et esturgeon), ainsi que tous les poissons côtiers de la Baie-James.

Les cartes qui suivent indiquent le nombre de repas par mois recommandé pour différentes espèces de poissons, selon le lieu où elles sont capturées. Ces recommandations sont présentées selon un code de couleur. Par exemple, le cercle vert indique que la teneur en mercure du poisson est

¹ Il y a une exception : les grands corégones capturés dans les biefs de dérivation Rupert, ainsi que dans les secteurs des rivières Nemiscou et Lemare situés en aval de ces biefs, ne devraient pas être consommés plus de 8 fois par mois.

Teneur en mercure en ppm* (mg/kg)	Nombre maximal de repas recommandé par mois
 0,00 à 0,29	Sans restriction
 0,30 à 0,49	8 repas par mois ou
 0,50 à 0,99	4 repas par mois ou
 1,00 à 1,99	2 repas par mois ou
 2,00 à 3,75	1 repas par mois

* parties par millions

faible et qu'on peut le consommer sans restriction. Le cercle rouge indique que la teneur en mercure du poisson est élevée et qu'il est recommandé de n'en consommer qu'une fois par mois. Veuillez noter que le nombre de repas par mois recommandé pour chaque catégorie de couleur ne peut pas être additionné. Par exemple, on peut consommer 8 repas par mois de poissons indiqués par un cercle jaune ou 4 repas par mois de poissons indiqués par un cercle orange, mais pas la somme des deux.

Rappelez-vous...

Il est recommandé aux femmes enceintes de consommer au moins deux fois par semaine les poissons indiqués par des cercles verts

Pour en savoir plus – Les recommandations de consommation

Carte 2 : La côte de la baie de James et de la baie d'Hudson

Les recommandations de ce guide sont basées sur les teneurs moyennes de mercure mesurées dans les milieux naturels et les réservoirs de la Baie-James. Elles sont calculées pour une portion de 230 g (8 onces) de poisson avant cuisson et pour une personne de 60 kg (132 lb). Cette portion correspond à peu près à la grandeur de votre main. Si votre poids est de beaucoup supérieur ou inférieur, ajustez cette portion en conséquence.

Puisque les teneurs en mercure augmentent avec la taille des poissons, les recommandations sont calculées pour la taille moyenne des poissons capturés dans les milieux. Le nombre de repas par mois devrait être réduit de moitié si le poisson capturé est nettement plus gros que la taille indiquée sur les cartes.

Pour un milieu donné, la consommation recommandée pour le grand corégone s'applique aussi à la truite mouchetée, au ménomini, au cisco de lac, à l'esturgeon, aux deux espèces de carpes et aux deux espèces de laquaches. La recommandation pour le doré est également valable pour la lotte.

Il n'est pas dangereux de consommer du poisson tous les jours pendant une courte période, comme lors d'un voyage de pêche, car il faut plusieurs mois à notre corps pour accumuler une quantité appréciable de mercure.

Baie-James et Côte de la Baie d'Hudson

		Grand corégone 500 mm (20 po.)
		Cisco de lac 300 mm (12 po.)
		Ménomini 300 mm (12 po.)
		Truite mouchetée 300 mm (12 po.)
		Omble arctique 400 mm (16 po.)
		Ogac 400 mm (16 po.)
		Chaboisseaux 250 mm (10 po.)

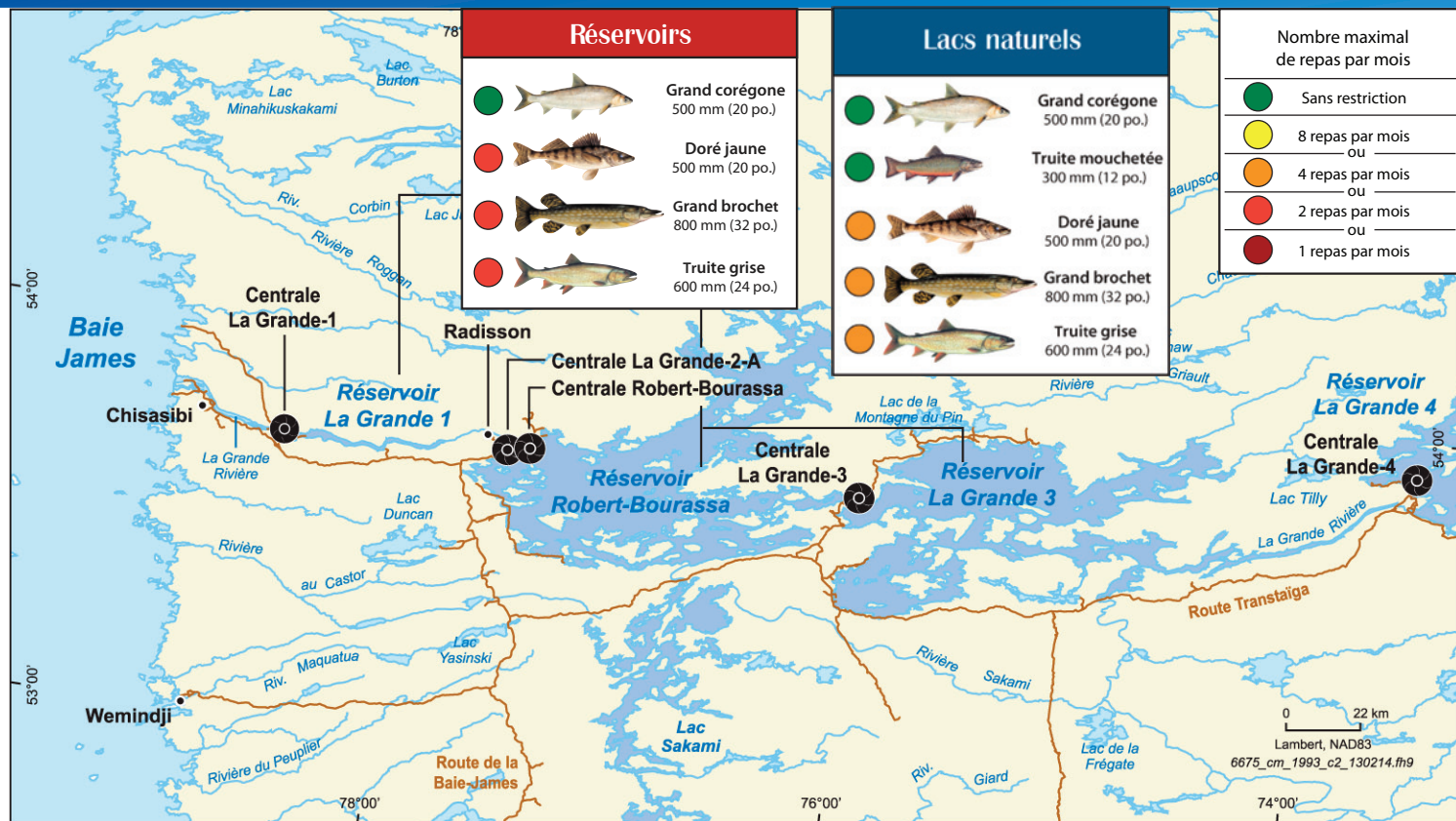
Nombre maximal
de repas par mois

	Sans restriction
	8 repas par mois ou
	4 repas par mois ou
	2 repas par mois ou
	1 repas par mois



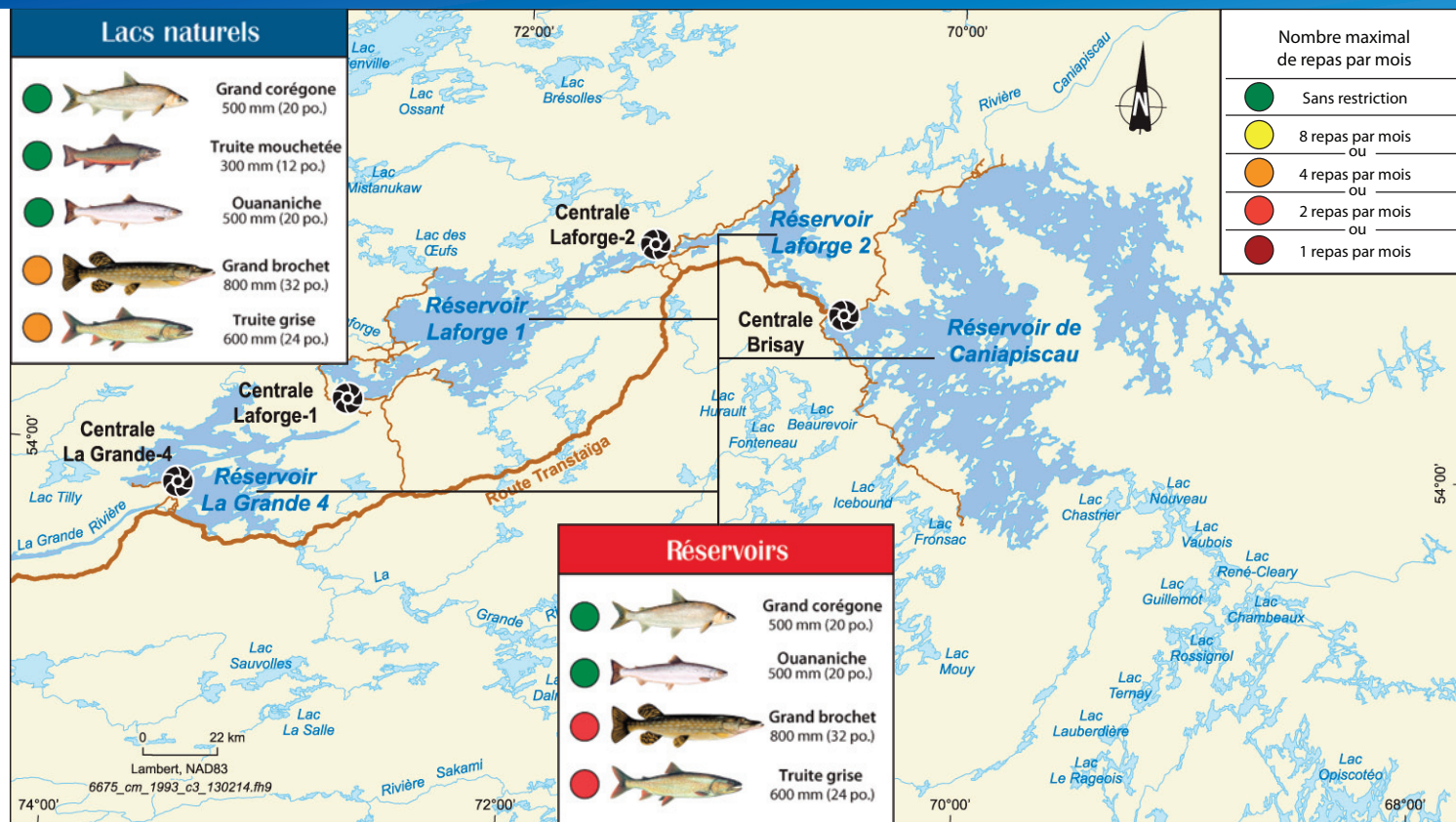
Pour en savoir plus – Les recommandations de consommation

Carte 3 : Le complexe La Grande – Secteur Ouest



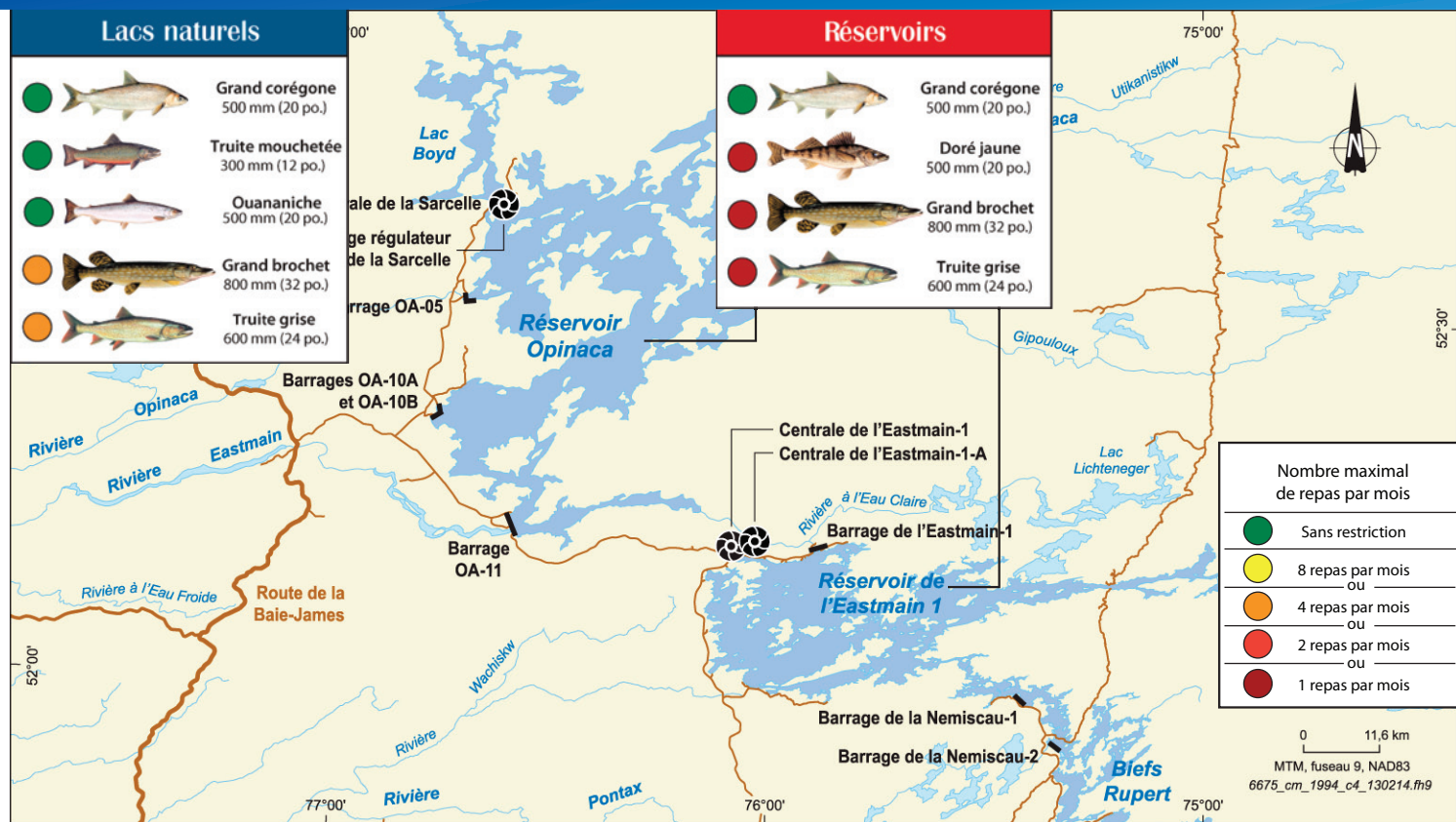
Pour en savoir plus – Les recommandations de consommation

Carte 4 : Le complexe La Grande – Secteur Est



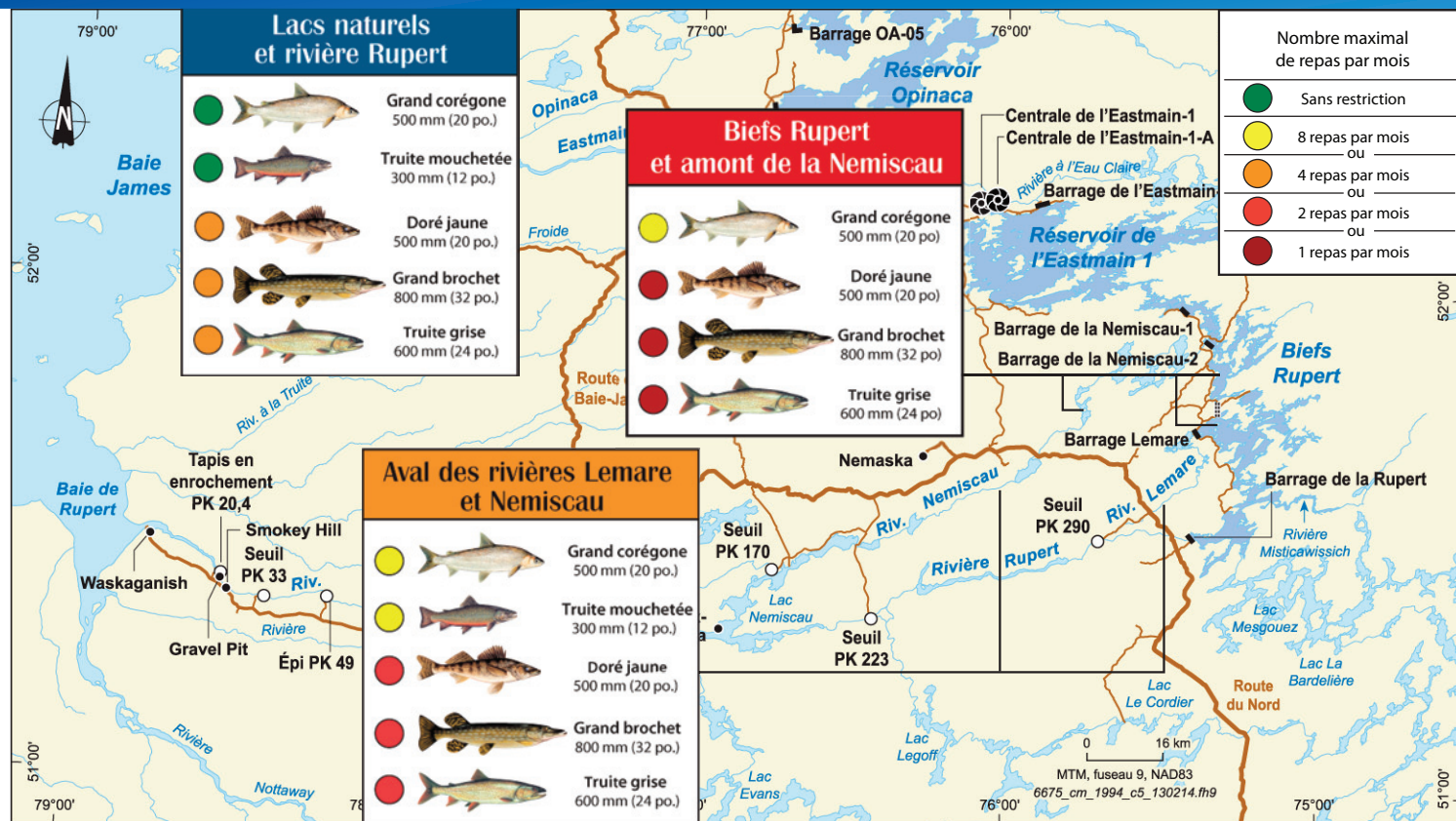
Pour en savoir plus – Les recommandations de consommation

Carte 5 : Secteur Eastmain 1



Pour en savoir plus – Les recommandations de consommation

Carte 6 : Secteur Rupert





Pour des copies de ce guide

Pour recevoir des copies en français ou en anglais du guide : «**Le guide alimentaire des poissons nordiques - Région de la Baie-James**»

Veuillez contacter Hydro-Québec au 1-800-ENERGIE.

Ce guide est aussi disponible sur le site web d'Hydro-Québec : <http://www.hydroquebec.com/developpementdurable/documentation/mercure.html>

Pour la version crie, veuillez contacter la direction de Santé publique du Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James au 418-923-3355, ou visitez : www.santeterrescries.org

Autres guides de consommation

Le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James a aussi d'autres publications :

L'affiche "**Healthy Fish Eating in Eeyou Istchee**"

Le dépliant "**Fish Facts for Families**"

Le dépliant "**Why fish is good for you and your children**" (réalisé par «The Maternal and Child Health Program»)

Ces guides peuvent être obtenus de la direction de Santé publique du Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James au 418-923-3355, ou en visitant : www.santeterrescries.org

Source des illustrations

Poissons d'eau douce du Québec. www.mddep.gouv.qc.ca et www.mrnf.gouv.qc.ca

Eugène Klinoff, Germaine A. Bernier-Boulanger and Michel Poirier, *La grande encyclopédie de la pêche*.

Photographies d'allaitement:

- gauche: Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James
- droite: Mirador des Marmots (L'AMIE)

Aire de répartition et caractéristiques des poissons, ainsi que leurres

Bernatchez, L, Giroux, M. *Les poissons d'eau douce du Québec et leur répartition dans l'Est du Canada*, Éd. Broquet, 2000, 343 p.

Monfette, R. «Quinze leurres pour la saison. Doré.» *Annuel de pêche*. 2003, p. 58-63.

Ruel, J. «Quinze leurres pour la saison. Truite grise». *Annuel de pêche*. 2003, 34-37.

Scott, WB, Crossman, EJ. *Poissons d'eau douce du Canada*. Ministère de l'Environnement. Office des recherches sur les pêcheries du Canada, Ottawa, Ministère des approvisionnements et services Canada, Bulletin 184.1974, 1026 p.

Smedley, J. «Quinze leurres pour la saison. Brochet». *Annuel de pêche*. 2003, 40-43.

Trudel, S. «Quinze leurres pour la saison. Truite mouchetée». *Annuel de pêche*. 2003, 28-33.

Verdon, R. *Répartition géographique des poissons du territoire de la Baie-James et du Nord Québécois*. Hydro-Québec, Hydraulique et environnement. 2001, 44 pages.

Valeur nutritive

Blanchet, C, Dewailly E. *Le guide alimentaire du Saint-Laurent. Saint-Laurent Vision 2000*. Gouvernement du Québec. Gouvernement du Canada. 2003. http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1295_GuideAlimentStLaurent.pdf, Date d'accès, 15 avril 2013.

Doré, N, Le Hénaff, D. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2013. 776 pages.

Gouvernement du Canada. *Loi sur les aliments et drogues*. Règlement modifiant le Règlement sur les aliments et drogues (étiquetage nutritionnel, allégations relatives à la teneur nutritive et allégations relatives à la santé). *Gazette du Canada* 2003; partie 2, volume 137, no 1, p. 154. DORS/2003-11. <http://canadagazette.gc.ca/partII/2003/20030101/pdf/g2-13701.pdf>, Date d'accès, 28 mai 2003.

Lucas, M, Blanchet, C, Dewailly, É, Schetagne, R. 2003. *Profil nutritionnel des poissons nordiques. Complexe La Grande*. Rapport conjoint réalisé par l'Unité de recherche en santé publique du Centre de recherche du CHUL-CHUQ et Hydro-Québec, Production, direction Santé et sécurité. 29p et annexes.

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis*. 2007. Disponible au: www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire. Date d'accès, 18 avril 2013.

Santé Canada. *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*. 2011. Disponible au : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire. Date d'accès, 18 avril 2013.

Santé et Bien-être Social. Canada. *Recommandations sur la nutrition*. Rapport du Comité de révision scientifique. Gouvernement du Canada. 1990, 224 p.

Simopoulos AP, Leaf A, Salem N, Jr. Workshop statement on the essentiality of and recommended dietary intakes for Omega-6 and Omega-3 fatty acids. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2000;63:119-21. <http://www.issfal.org.uk/adequateintakes.htm>, Date d'accès, Juillet 2003.

La question du mercure

Lucotte, M, Schetagne, R, Thérien, N, Langlois, C et A Tremblay (eds). 1999. *Mercury in the Biochemical Cycle: Natural Environments and Hydroelectric Reservoirs of Northern Québec (Canada)*. Environmental Science Series, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 334 p.

Ministère de l'Environnement et ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). *Guide de consommation de poisson de pêche sportive en eau douce*. <http://www.menv.gouv.qc.ca/eau/guide/>, Date d'accès, 17 oct. 2003.

Teneur en mercure dans les poissons

Schetagne, R, Therrien, J. 2013. *Suivi environnemental du complexe La Grande. Évolution des teneurs en mercure dans les poissons*. Rapport synthèse 1978-2012. GENIVAR inc. et Hydro-Québec Production. (en préparation).

Therrien, J, Schetagne, R. 2012. Centrales de l'Eastmain-1, de l'Eastmain-1-A et de la Sarcelle et dérivation Rupert. *Suivi environnemental en phase d'exploitation (2011). Suivi du mercure dans la chair des poissons*. Rapport conjoint du Consortium Waska-GENIVAR et Hydro-Québec Production. 73 p. et annexes.

Notes



Notes



Produit par :

Carole Blanchet, M.Sc.
Institut national de santé publique du Québec

Éric Dewailly, M.D., Ph.D.

Michel Lucas, Ph.D.

Axe santé des populations et pratiques optimales en santé
Centre de recherche du CHU de Québec

Laura Atikessé, Ph.D.

Catherine Godin, P.Dt., M.Sc.

Lucie Leclerc, P.Dt.

Elizabeth Robinson, M.D.

Direction de santé publique

Conseil cri de la santé et

des services sociaux de la Baie-James

Stéphane Babo, Ph.D.

Michel Plante, M.D.

Hydro-Québec, Direction - Santé et sécurité

Roger Schetagne, B.Sc.

Hydro-Québec, Production

Jean-Claude Dessau, M.D.

Gilbert Lemay, M.D.

Julie Pelletier, M.Sc.

Blandine Piquet-Gauthier M.D.

Direction de santé publique

Centre régional de santé

et de services sociaux de la Baie-James

Vulgarisation :

Ellen Bobet

Graphisme :

France Couture

