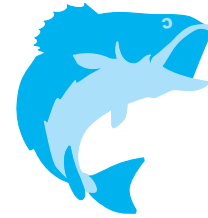


Faites des choix intelligents quand vous mangez des poissons pêchés dans les eaux locales.

Mangez-vous du poisson pêché dans l'état de New York de L'Ouest?



Cette affiche a été créée par l'Environmental Justice Team de Buffalo Niagara RIVERKEEPER avec des fonds de la US Environmental Protection Agency. Pour vos questions et plus d'information (en Anglais), appelez au (716) 852-7483, ou visitez le site web www.bnriverkeeper.org

Écrit par: Katy Brown et Sarah Cunningham

Traduit par: Geraldine Dambreville

Conception graphique par: Joel Brenden

Images des poissons par: Ellen Edmonson et Hugh Chrisp

Faites des choix intelligents quand vous mangez des poissons pêchés dans les eaux locales. Suivez les conseils ci-dessous de sorte que vos repas composés de poissons soient sains et moins pollués.

1 Mangez du poisson provenant des eaux plus propres!



Consommez du poisson provenant du Lac Érié qui est une voie fluviale moins polluée. Les femmes et les enfants doivent être prudents concernant leur consommation de poisson pêché dans d'autres eaux locales parce qu'elles peuvent être plus polluées. Pour des conseils concernant la quantité de poisson provenant des eaux locales que vous devez consommer (en Anglais), accédez le www.nyhealth.gov/fish ou appelez le Department of Health au (800) 458-1158 pour plus amples informations.

2 Choisissez!



Mangez les jeunes et petits poissons. Les plus gros et plus vieux ont vécu dans les eaux plus longtemps et peuvent avoir accumulés plus de produits chimiques dans leur corps que les plus jeunes et plus petits poissons. Les poissons suivants sont, le plus souvent, moins pollués et constituent des choix plus sains:



la Perchaude



le Crapet de roche



la Perche soleil



le Crapet arlequin



la Marigane noire

3 Nettoyez!



De nombreux produits chimiques nocifs se logent dans les parties grasses des poissons y compris la peau, les viscères, la tête, le ventre et les lignes latérales (le tissu gras et sombre le long du côté du poisson). Pour éliminer plus de la moitié des produits chimiques nocifs de votre repas, enlevez toutes les parties grasses avant la cuisson. Ne mangez pas les parties grasses ; jetez les à la poubelle.

4 Cuisinez!



Faites cuire et mangez seulement les filets de poisson sans peau. Ce sont les morceaux qui ont le moins de produits chimiques. Faites les cuire sur des grilles, ou de façon à laisser la graisse s'égoutter tel que au four, grillés, rôtis ou à la vapeur. Ne mangez et n'utilisez pas les liquides et graisses de cuisson pour faire des sauces ou des soupes. Ils peuvent contenir beaucoup de produits chimiques nocifs.

5 Planifiez votre menu!



Envisagez de manger du poisson provenant du lac Érié ou d'autres eaux locales n'ayant pas d'Avis du New York State Department of Health. Les adultes ne doivent pas consommer plus d'une demi livre de poissons locaux par semaine. Les enfants doivent consommer moins de poissons que les adultes. Une livre et demi de filet de poisson cru est comparable à la longueur et largeur de deux jeux de cartes complet, ou à la main d'un adulte.

Pour de plus amples informations: Parlez à votre médecin si vous avez des questions d'ordre médicales.

Manger du poisson peut-être un repas très sain pour vous et votre famille.

Cependant, ce n'est pas tous les poissons qui sont bon à manger. Certains poissons pêchés dans les rivières et lacs de l'état de New York de l'Ouest sont contaminés par des produits chimiques nocifs.



Quand vous mangez du poisson contaminé, les produits chimiques dans leur chair peuvent être transférés dans la vôtre et s'accumuler avec le temps. Manger du poisson contaminé en grande quantité peut être mauvais pour votre santé.

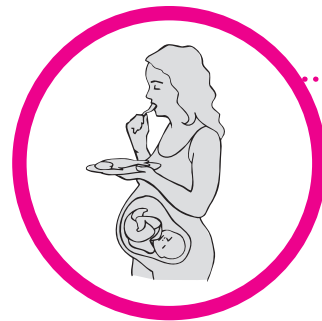
Tous ceux qui consomment du poisson contaminé courent un risque d'être contaminé en retour. Cependant certaines personnes sont plus vulnérables que d'autre.

Les nouveaux nés et enfants en-dessous de 15 ans



Les enfants en-dessous de 15 ans sont très sensibles à la pollution chimique parce que leurs organes grandissent encore. Si un enfant mange beaucoup de poisson contaminé, les produits chimiques nocifs peuvent s'accumuler dans leur corps et affecter le développement de leur cerveau. Ils peuvent développer des problèmes de mémoire et d'attention, ainsi que des difficultés de langage et d'habileté motrices. Ces produits chimiques peuvent aussi affecter le system immunitaires des enfants, les empêchant de combattre les maladies et infections.

Femmes enceintes



La santé d'un nouveau-né est liée à la santé de la mère pendant qu'il était dans son sein. Si elle consomme beaucoup de poisson contaminé avant ou pendant sa grossesse, elle court le risque de transférer les produits chimiques accumulés dans son corps à son bébé. Les bébés encore dans le sein de leur mère sont très sensibles et ces produits chimiques peuvent affecter le développement de leurs cerveaux et de leurs corps. Ces produits dangereux peuvent aussi affecter la grossesse en causant le bébé de naître trop tôt ou avoir un poids de naissance inférieur à la normale.

Les nouveau-nés allaités et leurs mères

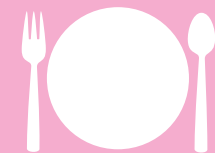


Si une femme mange beaucoup de poisson contaminé avant ou pendant l'allaitement, elle peut transmettre des produits chimiques dangereux qui se sont accumulés dans son corps au bébé à travers le lait. Même si vous avez consommé du poisson contaminé dans le passé, N'ARRÊTER PAS d'allaiter. L'allaitement est très important et sain pour les bébés ! Le lait maternisé acheté en magasin n'apporte pas les mêmes avantages pour la santé d'un bébé qui grandit que le lait maternel.

Femme susceptible de devenir enceinte



Si une femme mange du poisson contaminé en grande quantité avant de devenir enceinte, les produits chimiques dangereux provenant de ces repas peuvent s'accumuler dans son corps et y rester pendant de nombreuses années. Ils peuvent ensuite être transmis à son bébé si elle devient enceinte dans le future.



**N'arrêter pas de manger
TOUT les poissons!**

Les femmes et les enfants doivent être très prudents quand ils mangent du poisson pêché dans certains lacs et rivières de L'état de New York de L'Ouest à cause de la pollution chimique.