



EN



SUJETS

Consommation du poisson de l'Ontario (2017-2018)

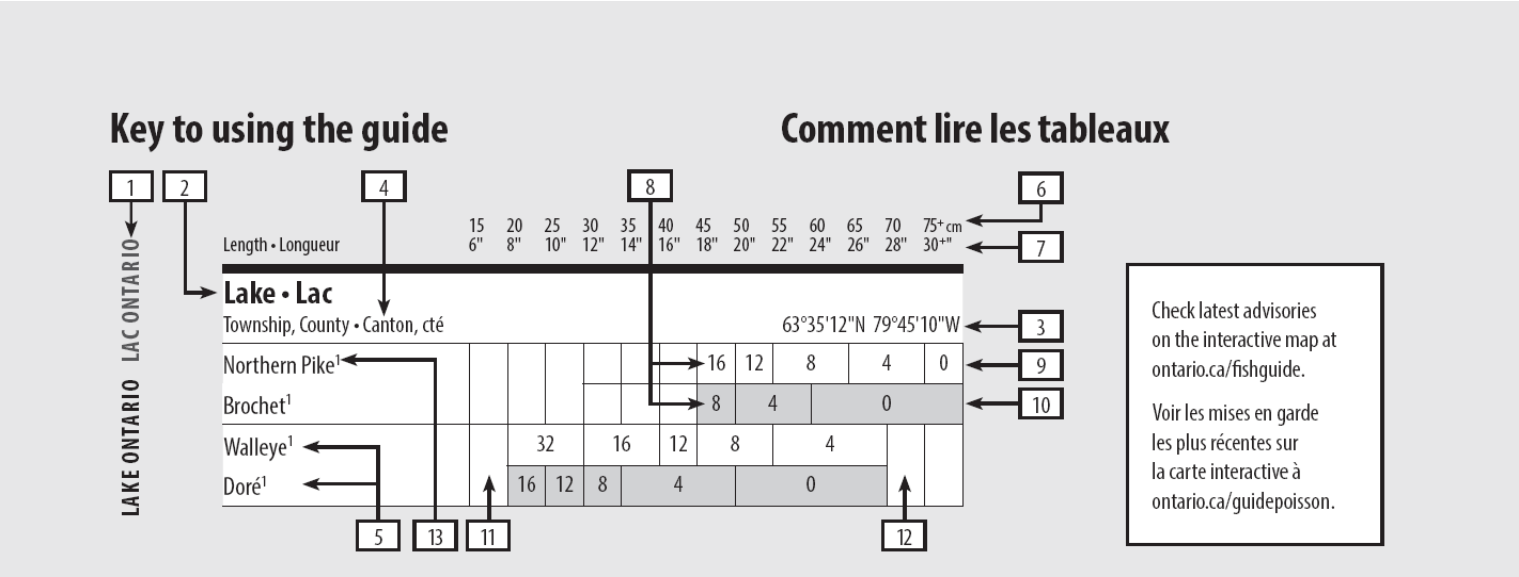
Ce guide vous informe sur les types et la quantité de poisson que l'on peut manger en toute sécurité provenant de plus de 2 400 emplacements.

Apprenez comment choisir et préparer le poisson pour en réduire les contaminants.

Dans cette page

1. [Comment lire les tableaux](#)
2. [Au sujet du guide](#)
3. [Mises en garde concernant la consommation du poisson](#)
4. [Calculez la quantité de poisson de l'Ontario que vous pouvez manger, en six étapes](#)
5. [Tableau de conversion du poisson](#)
6. [Réduction du risque présenté par les contaminants du poisson](#)
7. [Conservation et préparation du poisson](#)
8. [Contaminants présents dans le poisson](#)
9. [Mise à jour du guide](#)
10. [Des questions?](#)
11. [Tableaux de consommation des poissons des lacs intérieurs et des rivières de l'Ontario, et tableaux de consommation des poissons des Grands Lacs](#)
12. [Apprenez à identifier les poissons](#)
13. [Apprenez à pêcher](#)

Comment lire les tableaux



Emplacement

1. Les tableaux sont répartis entre les Grands Lacs et les plans d'eau intérieurs, tel qu'il est indiqué en marge de chaque page.
2. Nom du plan d'eau.
3. Latitude et longitude, indiquées en degrés, minutes et secondes, p. ex., 63°35'12"N 79°45'10"W veut dire 63°35'12"N de latitude nord et 79°45'10"W de longitude ouest.
4. Canton, comté, district territorial ou description géographique du plan d'eau.

Type de poisson

5. Nom des espèces analysées. Le tableau n'indique pas toutes les espèces présentes dans le plan d'eau particulier. Il ne fait état que des espèces analysées pour le dépistage des contaminants.

Longueur du poisson

- 6., 7. La longueur totale du poisson est mesurée de la pointe du museau au bout de la queue. Elle est exprimée en centimètres (cm) et en pouces (po), en haut et au bas du tableau.

Nombre de repas

8. Nombre recommandé de repas par mois*.
9. Recommandation pour la population générale.
10. Recommandation pour les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 15 ans (population

sensible).

11., 12. Aucune recommandation fournie pour les poissons de ces longueurs.

Contaminants

13. Le chiffre indique le contaminant ou le groupe de contaminants à l'origine des restrictions concernant la consommation pour une espèce ou un lac donnés.

* Chaque chiffre est votre consommation mensuelle totale et n'est pas supplémentaire; voir à la page 8 pour prendre note de votre consommation mensuelle totale.

Pour les mises en garde qui ne sont pas dans le guide, appeler au [1 800 820-2716](tel:18008202716). Pour certains endroits, des renseignements sur la consommation peuvent être donnés pour des espèces de poissons qu'il est interdit d'avoir en sa possession ou pour des poissons dont la taille interdit la capture en vertu des règlements de l'Ontario.

Au sujet du guide

Le poisson peut être un élément important d'un régime équilibré. Il est une excellente source de protéines de grande qualité, d'oméga-3 et d'autres nutriments. Cependant, il y a un risque à s'exposer ou à exposer sa famille aux contaminants nocifs contenus dans le poisson, comme le mercure. Selon leur taille, leur type et leur emplacement, certains poissons conviennent davantage à la consommation que d'autres.

Le *Guide de consommation du poisson de l'Ontario* fournit de l'information facile à utiliser pour aider à choisir le poisson pêché dans les lacs et les rivières de l'Ontario et réduire au minimum l'exposition aux toxines. Les conseils de consommation contenus dans ce guide sont établis d'après les directives fournies par Santé Canada.

Cette 29^e édition renferme plus de 2 400 plans d'eau, dont plus de 80 nouveaux répartis un peu partout dans la province. Elle est également accessible en ligne, à ontario.ca/guidepoisson.

Avant d'aller pêcher, assurez-vous que la pêche est autorisée à cet endroit, que vous avez le permis exigé et que vous êtes au courant des limites de taille et de prises. Pour en savoir plus sur les règles de la pêche en Ontario, visitez le www.ontario.ca/peche.

Mises en garde concernant la consommation du poisson

Les conseils de consommation contenus dans ce guide sont fournis à la fois pour la population générale et

pour la population sensible.

Population sensible

Ce groupe comprend les femmes en âge de procréer (celles qui ont l'intention de devenir enceintes ou qui le sont) et les enfants de moins de 15 ans.

Les femmes en âge de procréer, y compris les femmes enceintes et les mères qui allaitent, peuvent nuire à la santé de leur enfant si leur régime contient beaucoup de contaminants tels le mercure et les BPC. Les jeunes enfants et les fœtus sont plus sensibles aux niveaux peu élevés de contaminants que la population générale.

Il est conseillé que la population sensible consomme uniquement les poissons les moins contaminés, c.-à-d. ceux des catégories de 4 à 32 repas par mois, suivant les indications des tableaux de mise en garde pour la consommation à la fin du guide.

Ces personnes devraient réduire encore davantage leur consommation de poisson pêché en Ontario si elles mangent régulièrement (quatre fois par mois ou plus souvent) du poisson de pêche commerciale, y compris du poisson en boîte. Elles devraient s'abstenir de manger du poisson pêché en Ontario si elles consomment du requin, de l'espadon ou du thon frais ou congelé. Santé Canada recommande de s'en tenir à une consommation occasionnelle de ces poissons.

Populations générale et sensible

Les conseils de consommation contenus dans ce guide sont fondés sur une portion moyenne de 227 grammes (8 onces) de filet dorsal, sans peau ni arêtes (un filet à peu près de la longueur d'une grande assiette) pour un adulte de taille moyenne pesant 70 kilogrammes (154 livres). Si vous êtes un adulte de taille moyenne et que votre portion dépasse largement 227 grammes (8 onces), vous devriez consommer moins de portions que le nombre recommandé.

Si vous consommez d'autres parties du poisson, suivez ces mises en garde :

- Ne mangez pas les organes des poissons, peu importe leur provenance. Les organes peuvent renfermer une quantité élevée de métaux lourds et de pesticides.
- Ne mangez pas les œufs des poissons à chair grasse des Grands Lacs, comme ceux du saumon et de la truite, car ils contiennent généralement une concentration élevée de contaminants.
- Ne recueillez pas les poissons morts ou mourants, car ils pourraient renfermer des toxines ou des micro-organismes nocifs.

Pour prévenir la prolifération de bactéries nocives, manipulez et conservez toujours le poisson de façon hygiénique, comme vous le feriez avec la viande fraîche.

Calculez la quantité de poisson de l'Ontario que vous pouvez manger, en six étapes

Modèle de tableau de mise en garde

1

Lake • Lac

2

Walleye¹

Doré¹

3

Length • Longueur

15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75+ cm

6" 8" 10" 12" 14" 16" 18" 20" 22" 24" 26" 28" 30+"

4

Township, County • Canton, cté

63°35'12"N 79°45'10"W

				8		4			
				4		0			

Étape 1 :

Cherchez le tableau du plan d'eau où le poisson a été pêché. Les tableaux sont divisés en deux sections : les plans d'eau intérieurs et les Grands Lacs.

Étape 2 :

Identifiez le type de poisson pêché. Reportez-vous à la section « Identification des poissons » pour en savoir plus.

Étape 3 :

Mesurez la longueur totale du poisson (de la pointe du museau au bout de la queue) et repérez la longueur en question sur l'échelle située en haut du tableau.

Étape 4 :

Utilisez le tableau de mise en garde du plan d'eau pour connaître le nombre de repas de ce poisson qui peuvent être consommés chaque mois.

La ligne supérieure (non ombrée) représente la recommandation pour la population générale, et celle du dessous (ombrée), la recommandation pour les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 15 ans (population sensible). Le chiffre représente le nombre maximal de repas incluant un poisson de cette taille provenant de cet endroit qui peuvent être consommés chaque mois, à condition de ne pas consommer de poisson d'autre catégorie ou provenance.

Étape 5 :

Trouvez le nombre de filets équivalant au nombre de repas conseillé.

Les conseils de consommation sont fondés sur un repas moyen de 227 grammes (8 onces, soit un filet à peu près de la longueur d'une grande assiette) pour un adulte de taille moyenne de 70 kg (154 livres).

Voir le tableau de conversion du poisson ci-dessous pour convertir un repas de 227 grammes (8 onces) en nombre approximatif de filets (remarque : un poisson comporte deux filets).

Étape 6 :

Notez votre consommation mensuelle totale.

Les conseils concernant la consommation de poisson sont fondés sur la taille, l'espèce et le lieu de pêche. Vous pouvez manger du poisson de différentes catégories et de différents endroits, mais vous devez prendre note de votre consommation.

Catégorie (repas de poisson par mois)	Fraction de la consommation mensuelle totale	Pourcentage de la consommation mensuelle totale
32	$\frac{1}{32}$	3,1
16	$\frac{1}{16}$	6,3
12	$\frac{1}{12}$	8,3
8	$\frac{1}{8}$	12,5
4	$\frac{1}{4}$	25
2	$\frac{1}{2}$	50
1	1	100

Exemple :

Si vous mangez :

- Deux repas de la catégorie des 12 repas par mois, chaque repas représentera un douzième, soit 8,3 %, de la consommation mensuelle totale conseillée; le total de ces deux repas représentera la moitié, soit 16,6 %, de votre consommation mensuelle maximale ($2 \text{ repas} \times \frac{1}{12} = \frac{1}{6}$, soit 16,6 %).
- Un repas de la catégorie des deux repas par mois, ce repas représentera la moitié, soit 50 %, de votre consommation mensuelle conseillée ($1 \text{ repas} \times 0,5 = 0,5$, soit 50 %).

Le total de ces deux groupes est égal à 66,6 % de la consommation maximale de 100 % conseillée pour un mois. Vous pouvez donc continuer à consommer du poisson, jusqu'à atteindre 100 % de la consommation mensuelle.

Tableau de conversion du poisson

S'il est sécuritaire de prendre plus d'un repas, multipliez le nombre indiqué dans le tableau par le nombre de repas conseillé. N'oubliez pas que le nombre de repas recommandé dans le tableau s'applique à un mois entier; la conversion en filets signifie donc le nombre de filets par mois.

Par exemple, un repas de 227 grammes (8 onces) d'omble de fontaine de 30 cm équivaut à environ 3 filets.

Longueur du poisson (cm)	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
Longueur du poisson (po)	6"	8"	10"	12"	14"	16"	18"	20"	22"	24"	26"	28"	30"
Espèce de poisson													
Achigan à grande bouche	24	10	5	3	1,7	1,1	0,8	0,6					
Achigan à petite bouche	35	14	7	4	2,4	1,6	1,1	0,8	0,6				
Alose à gésier	33	14	7	4	2,4	1,5	1,1						
Bar blanc	41	17	8	5	3,0	2,0							
Barbotte brune	33	14	7	4	2,5	1,7							

Barbue de rivière	40	16	7	4	2,5	1,6	1,1	0,8	0,6	0,4	0,3	0,3	0,2
Baret	37	15	7	4	2,4								
Brochet			17	10	6,0	4,0	2,8	2,0	1,5	1,2	0,9	0,7	0,6
Buffalo à grande bouche					1,8	1,2	0,8	0,6	0,4	0,3	0,2		
Carpe	27	11	6	3	2,1	1,4	1,0	0,7	0,5	0,4	0,3	0,3	0,2
Cisco (cisco de lac)	38	15	7	4	2,4	1,5	1,0	0,7	0,5				
Couette	11	6	3	2	1,6	1,2	0,9	0,7	0,6				
Crapet arlequin	19	7											
Crapet de roche	25	11	6	4									
Crapet-soleil	16	7	3										
Doré	37	15	7	4	2,6	1,7	1,2	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2
Doré noir	39	16	8	5	2,9	1,9	1,3	1,0	0,7	0,5			
Éperlan arc-en-ciel	33	14	8										
Grand corégone	29	12	6	3	2,0	1,3	0,9	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	
Laquaiche argentée		11	6	4	2,4	1,7	1,2	0,9	0,7				
Laquaiche aux yeux d'or		22	10	5	2,8	1,7							
Lotte (barbot)		32	16	9	5,9	4,0	2,8	2,0	1,5	1,2	0,9	0,7	0,6
Malachigan	47	19	9	5	3,0	1,9	1,3	0,9	0,7	0,5	0,4	0,3	0,3
Marigane blanche	37	16	9	5	3,4								
Marigane noire	34	14	7	4	2,7								
Ménomini rond		18	9	5	2,8	1,8	1,2	0,8	0,6				

Meunier noir	35	14	7	4	2,6	1,7	1,2	0,9	0,6	0,5			
Meunier rouge		14	7	4	2,6	1,8	1,3	0,9	0,7	0,5			
Omble de fontaine	25	10	5	3	1,9	1,3	0,9	0,6	0,5				
Perchaude	25	10	5	3	1,8								
Poisson doré		6	4	2	1,7								
Saumon coho			4	3	1,6	1,1	0,7	0,5	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2
Saumon de l'Atlantique								0,5	0,4	0,3	0,2	0,2	0,1
Saumon quinnat		9	5	3	1,7	1,1	0,8	0,6	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2
Saumon rose				3	2,0	1,3	0,9	0,6	0,5				
Siscowet				4	2,3	1,4	1,0	0,7	0,5	0,3	0,3	0,2	0,2
Suceur rouge	30	12	6	3	2,1	1,4	1,0	0,7	0,5	0,4	0,3	0,2	
Truite arc-en-ciel		8	4	3	1,7	1,1	0,8	0,6	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
Truite brune	22	9	4	2	1,4	0,9	0,6	0,5	0,3	0,3	0,2	0,2	0,1
Truite de lac		12	6	3	2,1	1,3	0,9	0,7	0,5	0,4	0,3	0,2	0,2
Truite moulac	27	10	5	3	1,7	1,1	0,7	0,5	0,4	0,3	0,2	0,2	

Consommation de poisson de taille non prévue dans les tableaux

Les tableaux de mise en garde ne renferment pas tous les types de poissons présents dans le plan d'eau particulier. Ils indiquent uniquement ceux analysés pour le dépistage des contaminants. Les mises en garde ne concernent que les poissons analysés qui sont compris dans les fourchettes de taille indiquées. Comme on sait que la concentration de contaminants augmente généralement avec la taille du poisson, on peut appliquer les règles suivantes :

- Pour les poissons de taille inférieure à la plus petite taille indiquée dans le tableau, suivez les conseils concernant la plus petite taille indiquée dans le tableau.
- Pour les poissons de taille supérieure à la plus grande taille indiquée dans le tableau, on ne peut donner de conseils précis, mais le nombre maximal recommandé devrait sans doute être inférieur

au nombre correspondant à la plus grande taille indiquée dans le tableau. Cela signifie qu'il faut consommer une moindre quantité de ces poissons.

Si vous avez des questions sur le calcul de la quantité de poisson qu'il est sécuritaire de consommer, veuillez communiquer avec le bureau du Programme de surveillance de la contamination du poisson ([416 327-6816](tel:416-327-6816), [1 800 820-2716](tel:1-800-820-2716) ou fishguide@ontario.ca).

Espèces restreintes

Maskinongé – Pour maintenir la viabilité de ses populations, le ministère des Richesses naturelles et des Forêts recommande de le remettre à l'eau, car cette espèce ne peut pas s'accommoder d'une pêche intensive. Sachez qu'il présentera probablement une concentration élevée de mercure et qu'il ne doit pas être consommé.

Esturgeon jaune – La pêche sportive de l'esturgeon jaune est interdite dans les zones où les populations figurent dans les espèces menacées en vertu de la *Loi sur les espèces en voie de disparition*. Il est encore permis de prendre des esturgeons jaunes à condition de les remettre à l'eau, dans les plans d'eau dont il est établi que les populations ne sont pas menacées.

Réduction du risque présenté par les contaminants du poisson

Voici trois conseils pour manger moins de poisson contaminé :

1. Mangez de petits poissons. Ils sont généralement moins contaminés que les gros poissons de leur espèce.
2. Mangez des poissons maigres provenant des Grands Lacs. Dans les Grands Lacs, les espèces telles que l'achigan, le brochet, le doré, la perchaude et le crapet sont généralement beaucoup moins contaminées que les espèces à chair grasse comme le saumon et la truite.
3. Mangez du crapet, du grand corégone ou du ménomini rond provenant des lacs intérieurs. Les poissons prédateurs des plans d'eau intérieurs se trouvant en haut de la chaîne, comme le brochet et le doré, contiennent généralement davantage de contaminants que le crapet, le grand corégone ou le ménomini rond.

Conservation et préparation du poisson

Certains pêcheurs pratiquent la pêche pour vivre l'émotion de la prise et remettent le poisson à l'eau pour qu'il puisse être capturé de nouveau. Si vous décidez de conserver et de manger votre prise, réfrigérez le plus tôt possible sur de la glace ou dans un réfrigérateur le poisson fraîchement capturé afin d'éviter qu'il

ne se gâte. Il faut sans tarder le vider, le nettoyer et le réfrigérer, ou le mettre en conserve.

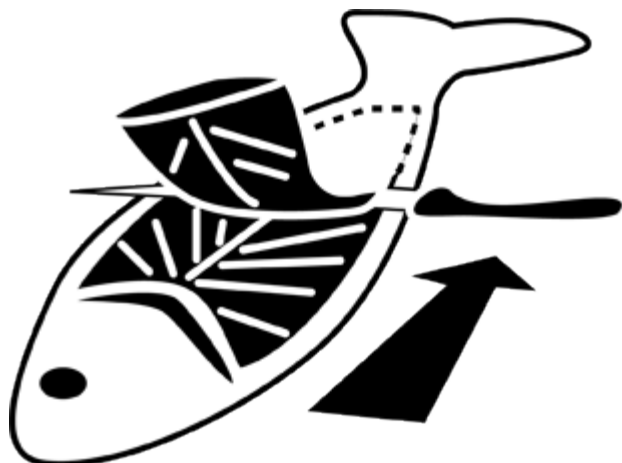
Nettoyage et cuisson du poisson pour en réduire la teneur en contaminants

Les toxines comme les BPC, les pesticides et les dioxines atteignent leur teneur la plus élevée dans les poissons à chair grasse tels que le saumon, la truite, la carpe et la barbue de rivière.

Avant la cuisson, on enlève la peau, les parties grasses et la chair autour du ventre. Vous pouvez réduire encore plus la teneur en contaminants en laissant le gras s'égoutter pendant la cuisson (p. ex., en optant pour la cuisson sur le gril, au grilloir ou au four). Si vous faites frire le poisson, ne réutilisez pas l'huile.

REMARQUE : Certaines toxines comme le mercure et l'acide sulfonique perfluorooctane (SPFO) se répartissent uniformément dans la chair du poisson, et il n'y a rien à faire pour les éliminer ou en réduire la concentration.

Comment préparer le poisson de manière à en réduire la teneur en contaminants :



1. Détachez le filet.



2. Enlevez la peau et le gras des flancs et de la partie ventrale du filet.



3. Cuisez le filet sur une grille ou un gril pour laisser le gras s'égoutter.

Contaminants présents dans le poisson

L'Ontario n'est pas le seul endroit où des mises en garde s'appliquent à la consommation du poisson. En effet, la plupart des territoires nord-américains ont adopté des restrictions. On trouvera en ligne un bilan détaillé à ce sujet au www.epa.gov/waterscience/fish (en anglais seulement).

Les contaminants trouvés dans le poisson peuvent provenir de sources locales et d'autres situées à des milliers de kilomètres. Les contaminants aéroportés peuvent franchir de longues distances dans l'atmosphère et retomber sur la terre dans la pluie et la neige. Il est établi que le mercure, les BPC et le toxaphène font partie des substances qui peuvent franchir de longues distances et causer une faible contamination, même dans des rivières et des lacs isolés.

Les indices dans les tableaux de consommation indiquent le contaminant ou le groupe de contaminants à l'origine des restrictions concernant la consommation pour une espèce ou un plan d'eau donné :

1. **Mercure** – Le mercure est converti en diméthylmercure et absorbé par les poissons, soit directement avec l'eau qui traverse leurs branchies, soit par leur régime alimentaire. Comme les poissons éliminent le mercure très lentement, les concentrations de cette substance augmentent graduellement. Les poissons comme le doré et le brochet, qui se trouvent en haut de la chaîne alimentaire, ont généralement les concentrations les plus élevées de mercure.
2. **Biphényles polychlorés (BPC)** – Les BPC sont un groupe de composés organochlorés dont l'usage commercial remonte à la fin des années 1920; leur utilisation a été interdite dans les années 1970. Les BPC persistent dans l'environnement pendant des décennies et s'accumulent facilement dans l'écosystème aquatique.
3. **BPC de type dioxine** – Il s'agit d'un groupe défini de BPC semblables aux dioxines et qui ont des propriétés nocives.
4. **Dioxines et furanes** – Les dioxines et les furanes sont des sous-produits involontaires de

plusieurs procédés industriels et, dans certains cas, des résidus de la combustion incomplète. Il existe 210 dioxines et furanes, mais 17 seulement sont assez toxiques pour être préoccupants.

5. **Toxaphène** – Le toxaphène est un insecticide extrêmement persistant dans le milieu aquatique. Il n'est plus utilisé couramment au Canada depuis 1974, et son usage est restreint aux États-Unis depuis 1982.
6. **Perfluoroalkyle et substances polyfluoroalkylées (PFAS)** – Les PFAS sont une famille de produits chimiques utilisés dans la fabrication de substances hydrofuges, oléofuges et anti-salissantes incorporées dans une grande diversité de produits de consommation depuis les années 1950. Les PFAS se dégradent difficilement.
7. **Sélénium** – Le sélénium est un métal que l'on trouve parfois dans les tissus du poisson, mais c'est seulement à l'occasion qu'on en trouve à une concentration justifiant des mises en garde de consommation.
8. **Arsenic** – L'arsenic est un métal que l'on trouve parfois dans les tissus du poisson, mais c'est seulement à l'occasion qu'on en trouve à une concentration justifiant des mises en garde de consommation.
9. **Éthers diphéniques polybromés** – Les éthers diphéniques polybromés sont utilisés comme ignifugeants dans les matériaux de construction, les produits électroniques et de nombreux produits d'entretien. Certains de ces produits chimiques ont été interdits ou leur utilisation a été graduellement abandonnée au cours des dernières années.
10. **Naphtalènes polychlorés** – Les naphtalènes polychlorés sont des produits chimiques industriels. Même s'ils ne sont plus utilisés au Canada, ils peuvent être produits involontairement dans le cadre de différents processus chimiques.
11. **Chrome** – Le chrome est un métal que l'on trouve parfois dans les tissus du poisson, mais c'est seulement à l'occasion qu'on en trouve à une concentration justifiant des mises en garde de consommation.
12. **Photomirex** – Voir le mirex ci-dessous.
13. **Mirex** – Le mirex est un composé carboné chloré utilisé comme pesticide dans le sud des États-Unis, mais qui n'a jamais été enregistré à cette fin au Canada. Une certaine partie du mirex se transforme en photo-mirex.
14. **Plomb** – On trouve parfois des métaux comme du plomb dans les tissus du poisson, mais c'est seulement à l'occasion qu'on en trouve à une concentration justifiant des mises en garde de consommation.
15. **Cadmium** – Le cadmium est un métal que l'on trouve parfois dans les tissus du poisson, mais c'est seulement à l'occasion qu'on en trouve à une concentration justifiant des mises en garde de consommation.

Pour en savoir plus sur ces substances, veuillez communiquer avec le bureau du Programme de surveillance de la contamination du poisson au [416 327-6816](tel:4163276816), [1 800 820-2716](tel:18008202716) (sans frais) ou à fishguide@ontario.ca. Pour en savoir davantage sur les effets sur la santé de ces substances, veuillez communiquer avec Santé Canada en composant le [1 866 225-0709](tel:18662250709) (sans frais) ou en visitant le site Web hc-sc.gc.ca.

Mise à jour du guide

Le guide est publié tous les deux ans, et toutes les modifications importantes apportées aux conseils de consommation entre les publications sont rendues publiques à ontario.ca/guidepoisson.

Des questions?

Si vous avez des questions au sujet du guide, veuillez communiquer avec :

Programme de surveillance de la contamination du poisson

Ministère de l'Environnement et de l'Action en matière de changement climatique

Téléphone : [416 327-6816](tel:4163276816) ou [1 800 820-2716](tel:18008202716)

Courriel : fishguide@ontario.ca

Pour signaler un cas de pollution ou une hécatombe de poissons, communiquez avec le Centre d'intervention en cas de déversement au [1 800 268-6060](tel:18002686060).

Tableaux de consommation des poissons des lacs intérieurs et des rivières de l'Ontario, et tableaux de consommation des poissons des Grands Lacs

[Carte du Guide de consommation du poisson de l'Ontario](#)

Apprenez à identifier les poissons

Pour vous assurer que votre prise peut être mangée en toute sécurité, vous devez pouvoir l'identifier. Les renseignements qui suivent décrivent les espèces de poissons qui sont couramment pêchées en Ontario.

Les caractéristiques de chaque espèce sont tirées de l'ouvrage *Freshwater Fishes of Canada* de Scott et

Crossman.

Les illustrations suivantes ont été fournies par Curtis Atwater : anguille d'Amérique, marigane noire, crapet arlequin, poisson-castor, omble de fontaine, barbotte brune, truite brune, barbue de rivière, saumon quinnat, carpe, malachigan, laquaiche aux yeux d'or, hareng de lac (cisco de lac), esturgeon de lac, truite de lac, achigan à grande bouche, laquaiche argentée, truite arc-en-ciel, suceur rouge, ménomini rond, doré noir, achigan à petite bouche, doré, bar blanc, marigane blanche, bar-perche et perchaude.

- [Saumon de l'Atlantique](#)
- [Anguille d'Amérique](#)
- [Marigane noire](#)
- [Crapet arlequin](#)
- [Poisson-castor](#)
- [Omble de fontaine](#)
- [Barbotte brune](#)
- [Truite brune](#)
- [Lotte](#)
- [Carpe](#)
- [Barbue de rivière](#)
- [Saumon coho](#)
- [Saumon quinnat](#)
- [Malachigan d'eau douce](#)
- [Laquaiche aux yeux d'or](#)
- [Cisco \(ou hareng de lac\)](#)
- [Esturgeon \(de lac\) \(esturgeon jaune\)](#)
- [Touladi](#)
- [Grand corégone](#)
- [Achigan à grande bouche](#)
- [Laquaiche argentée](#)
- [Maskinongé](#)
- [Grand brochet](#)

Saumon rose

- Crapet-soleil
- Éperlan arc-en-ciel
- Truite arc-en-ciel
- Suceur rouge
- Crapet de roche
- Ménomini rond
- Doré noir
- Achigan à petite bouche
- Doré jaune
- Bar blanc
- Marigane blanche
- Bar-perche
- Meunier noir
- Perchaude

Apprenez à pêcher

Vivez l'excitation de prendre votre premier poisson!

Faites partie d'une expérience accueillante pour les familles, qui se compose d'une série d'activités amusantes et captivantes suivies d'une période sur la rive où vous pêcherez votre premier poisson.

ontario.ca/apprenezapecher

Mis à jour : 15 mars 2017
Date de publication : 15 mars 2017

Liens connexes

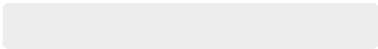
-

[Carte du Guide de consommation du poisson de l'Ontario](#)

Évaluer

Sujets

Environnement et énergie



Ministère de l'Environnement et de l'Action en matière de changement climatique

Le ministère de l'Environnement et de l'Action en matière de changement climatique s'attache à protéger et à maintenir la qualité de l'air, de l'eau et des sols de l'Ontario. De plus, il coordonne les mesures que prend l'Ontario pour lutter contre le changement climatique afin de favoriser des collectivités saines, des écosystèmes protégés et une économie prospère.

Contactez-nous



Suivez-nous



Sujets

- Affaires et économie
- Arts et culture
- Conduite et routes
- Domicile et communauté
- Éducation et formation
- Environnement et énergie
- Gouvernement
- Impôts et avantages fiscaux
- Lois et sécurité
- Régions rurales et du Nord
- Santé et bien-être
- Travail et emploi
- Voyage et loisirs

[l'Ontario en bref](#) [accessibilité](#) [nouvelles](#)
[confidentialité](#) [conditions d'utilisation](#)

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2012 17