



# Si je peux l’attraper, puis-je le consommer ?

Guide pour consommer du poisson en toute sécurité  
Avis sur la consommation de poisson dans le Connecticut en 2025



<https://portal.ct.gov/fish>  
1-877-458-FISH (3474)

## Cette brochure vous fournira des informations qui aideront votre famille à éviter les produits chimiques présents dans le poisson et à consommer du poisson en toute sécurité.

Le poisson pêché dans les eaux du Connecticut est une source de protéines saine et peu coûteuse. Malheureusement, certains poissons absorbent des produits chimiques tels que le mercure, l'acide perfluorooctane sulfonique (PFOS) et les polychlorobiphényles (PCB). Ces produits chimiques peuvent s'accumuler dans votre corps et augmenter les risques pour la santé. Les fœtus en développement et les jeunes enfants y sont les plus sensibles. Les femmes qui consomment du poisson contenant ces substances chimiques avant ou pendant la grossesse ou l'allaitement peuvent avoir des enfants qui présentent un retard de développement et d'apprentissage. Une exposition prolongée aux PCB peut augmenter le risque de cancer.

### Que dit l'avis sur la consommation de poisson ?

L'avis vous indique à quelle fréquence vous pouvez consommer sans danger du poisson pêché dans les eaux du Connecticut et vendu dans les magasins ou les restaurants. Dans de nombreux cas, des recommandations distinctes sont formulées pour les groupes à **haut risque** et à **faible risque**.

- Vous faites partie du **Groupe à haut risque** si vous êtes une *femme enceinte*, une *femme susceptible de devenir enceinte*, une *femme qui allaite* ou un *enfant de moins de six ans*.
- Si vous n'appartenez pas au groupe à haut risque, vous faites partie du **Groupe à faible risque**.

Des recommandations sont fournies pour trois types de consommation de poisson :

1. Recommandations relatives aux poissons d'EAU DOUCE dans tout l'État : la plupart des poissons d'eau douce du Connecticut contiennent suffisamment de mercure pour justifier une limitation de la consommation. Les recommandations pour la consommation de poisson d'eau douce dans tout l'État sont les suivantes :

- Groupe à haut risque : ne pas consommer plus d'un repas par mois
- Groupe à faible risque : ne pas consommer plus d'un repas par semaine

2. Avis concernant des PLANS D'EAU SPÉCIFIQUES : certains plans d'eau contiennent des poissons présentant des niveaux élevés de contaminants. Ces plans d'eau comprennent la rivière Housatonic, ainsi que d'autres rivières, lacs et étangs, et certaines espèces du détroit de Long Island. Le grand tableau au centre de cette brochure fournit des détails sur la consommation sans danger de poissons provenant de ces plans d'eau.

3. Conseils pour les poissons achetés au MARCHÉ : la plupart des poissons vendus au marché sont sains et contiennent des nutriments importants tels que les acides gras oméga-3. Cependant, certains poissons contiennent des niveaux élevés de mercure ou de PCB et doivent donc être consommés avec modération, voire évités. Cette brochure indique les poissons qui peuvent être consommés sans danger et ceux qui ne le peuvent pas (petit tableau à la page 3).

### Peut-on consommer la truite sans danger ?

La plupart des truites provenant des rivières du Connecticut peuvent être consommées sans danger, car elles sont généralement peu contaminées et font l'objet d'un repeuplement régulier. Toutefois, la consommation de truites provenant de certains plans d'eau est soumise à des restrictions en raison de la présence de PCB et de PFOS, et celle de grosses truites provenant de lacs est soumise à des restrictions en raison de la présence de mercure (voir le grand tableau au centre).

## Comment ces contaminants se retrouvent-ils dans les poissons ?

Le mercure, les PCB et le PFOS peuvent s'accumuler dans les poissons à des concentrations des milliers de fois supérieures à celles présentes dans l'eau. Ces contaminants pénètrent dans l'eau à partir de :

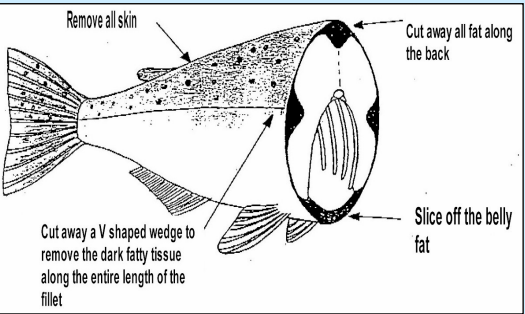
- Fuites chimiques survenues dans le passé. Même si ces fuites ont été stoppées, il peut s'écouler des années avant que les concentrations de contaminants dans les poissons ne redescendent à des niveaux acceptables.
- Mercure présent dans l'air. Le mercure se déplace sur de longues distances à partir de son lieu de rejet. Une grande partie provient de la pollution atmosphérique en dehors du Connecticut.

Le département de l'énergie et de la protection de l'environnement du Connecticut (CT DEEP) s'efforce d'améliorer la qualité de l'eau dans le Connecticut et limite la quantité de mercure pouvant être rejetée dans l'air.

## Que puis-je faire d'autre pour consommer du poisson en toute sécurité ?

Les PCB se trouvent principalement dans les parties grasses du poisson. Il est très important d'enlever la peau et les autres parties grasses. Faites cuire le poisson sur une grille (au grill) afin que la graisse puisse s'égoutter.

### Retirez les parties grasses avant la cuisson



**Retirez et ne consommez pas les organes, la tête, la peau et les tissus adipeux foncés le long de la colonne vertébrale, des lignes latérales et du ventre.**

Le mercure se trouve dans la partie comestible (filet) du poisson. Par conséquent, vous ne pouvez pas réduire votre exposition au mercure en cuisant ou en nettoyant le poisson. Les gros poissons ont généralement les niveaux les plus élevés de PCB et de mercure. Si vous avez le choix, consommez des poissons plus petits, quelle que soit l'espèce. De plus, certaines espèces plus petites ont généralement des niveaux de contamination plus faibles (perche, petite truite, poisson-lune).

## Qu'en est-il du poisson vendu sur les marchés et dans les restaurants ?

La plupart des poissons vendus sur les marchés ou dans les restaurants contiennent peu de contaminants. Certains d'entre eux sont également riches en acides gras oméga-3, un nutriment présent dans le poisson qui favorise le développement du cerveau et aide à prévenir les maladies cardiaques. Cependant, certains poissons vendus sur les marchés peuvent contenir des niveaux élevés de certains contaminants, en particulier le mercure.

En général, les personnes appartenant au Groupe à haut risque peuvent consommer jusqu'à deux repas de poisson par semaine provenant du marché ou des restaurants. Certains poissons sont particulièrement pauvres en contaminants et peuvent être consommés plus souvent. Voici quelques conseils spécifiques destinés aux personnes appartenant au groupe à haut risque pour choisir des poissons sains dans les magasins :

- Espadon et requin : ces poissons contiennent des niveaux élevés de mercure et **ne doivent pas être consommés**.
- Thon en conserve : préférez le thon *light*, contenant moins de mercure que le thon *blanc*.
- Le homard et les autres crustacés sont généralement pauvres en contaminants chimiques. La partie verte du homard (le tomalli) peut être riche en contaminants et ne doit pas être consommée. Cela vaut pour le homard provenant de Long Island Sound et d'autres régions. Le tomalli de crabe provenant de la rivière Mill à Fairfield doit également être évité, car il présente des teneurs élevées en plomb.

### Poissons du marché et du restaurant

Le tableau ci-dessous fournit des recommandations générales aux femmes et aux enfants sur les poissons à privilégier. Les poissons marqués d'un cœur ♥ sont particulièrement riches en acides gras oméga-3 et/ou très pauvres en contaminants et peuvent être consommés plus de deux fois par semaine.

Deux fois par semaine		Une fois par semaine	À éviter
Hareng ♥	Truite ♥	Steak de thon	Espadon
Lieu noir ♥	Haddock	Flétan	Requin
Saumon (sauvage) ♥	Perche	Vivaneau rouge	Maquereau roi
Maquereau ♥	Tilapia	Thon blanc (consERVE)	Bar d'Amérique
Plie et flet ♥	Thon blanc (consERVE)	Poisson-chat (élevé)	Poisson-tuile (Golfe du Mexique)
Sole ♥	Morue	Poisson-tuile (Atlantique)	Tassergal
Sardines et éperlan ♥	Saumon (élevé)		Sushi au thon
Fruits de mer : huîtres, crevettes, palourdes, pétoncles, homard *		* veuillez consulter l'avertissement ci-dessus concernant le tomalli du homard	

Les personnes appartenant au **groupe à faible risque** peuvent consommer sans danger des quantités plus importantes de poissons et fruits de mer vendus dans le commerce. Par exemple, l'espadon ou le requin une fois par mois, le steak de thon ou le flétan deux fois par semaine.



À RETENIR

**Veillez suivre ces recommandations afin de vous assurer que le poisson que vous consommez est sans danger pour votre famille.**

- Chaque plan d'eau douce est soumis à certaines restrictions de consommation, indiquées en haut du tableau.
- Long Island Sound*: la plupart des poissons peuvent être consommés sans danger, à l'exception des restrictions indiquées concernant le bar rayé, le tassergal et l’acoupa royal.
- Veillez tenir compte des conseils concernant le poisson vendu au marché ou au restaurant. Consultez les conseils à la page 3.
- Vous pouvez réduire votre exposition aux PCB présents dans le poisson en retirant le gras et en cuisant le poisson sur une grille afin que le gras s'écoule.

OÙ PUIS-JE OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS ?

Vous pouvez obtenir des fiches d'information plus détaillées en appelant le 1-877-458-FISH (3474) ou en vous rendant sur le site Web du DPH : <https://portal.ct.gov/fish>

*Des questions sur la santé ?*  
Appelez le CT DPH au numéro gratuit : **1-877-458-FISH (3474)**

*Pour toute question concernant la pêche dans le Connecticut*, veuillez contacter le CT DEEP au 860-424-3474.  
[www.ct.gov/deep/fishing](http://www.ct.gov/deep/fishing)

Notes de bas de page du tableau :

**a.** Le **Groupe à haut risque** comprend les femmes enceintes, les femmes qui pourraient devenir enceintes, les femmes qui allaitent et les enfants de moins de 6 ans.

Le **Groupe à haut risque** ne devrait pas consommer plus d'un repas de poisson par mois provenant principalement des eaux locales.

**b.** Le **Groupe à faible risque** devrait limiter sa consommation de la plupart des poissons d'eau douce à une fois par semaine.

**c.** La plupart des truites ne font l'objet d'aucune recommandation et peuvent être consommées sans danger, sauf indication contraire.

**d.** Comprend l'ensemble de la rivière ainsi que la branche ouest de la rivière Naugatuck en aval de Stillwater Pond, Torrington.

**e.** La rivière Housatonic en amont du barrage de Derby et en aval du pont de la route 15. En amont de la rivière Naugatuck jusqu'au barrage de Kinneytown.

**f.** Les aloses ne remontent la rivière Connecticut que pour frayer, elles sont peu contaminées et ne sont pas concernées par l'avis.

**g.** La limite en amont est le barrage de Somersville.

**h.** La rivière Natchaug, depuis le barrage du réservoir Willimantic (limite nord) en aval jusqu'à l'endroit où elle forme la rivière Shetucket. L'avis s'étend sur 0,5 mile en aval de la rivière Shetucket jusqu'à Plains Road. La rivière Willimantic, depuis son confluent avec les rivières Shetucket et Natchaug en amont jusqu'au barrage de Pine Street.

**i.** La rivière Hockanum, depuis et y compris l'étang Union (Manchester), vers l'est en amont à travers le reste de Manchester et à travers Vernon jusqu'à la sortie du lac Shenipsit, y compris plusieurs retenues fluviales de l'étang Papermill, y compris Pitney Park (Vernon) et la rivière Tankerhoosen (en amont jusqu'au barrage de Main Street, Vernon).

**j.** La rivière Hockanum, depuis la rivière Connecticut (East Hartford), y compris le lac East Hartford et les petits bassins et étangs en amont jusqu'à la sortie de l'étang Union (Manchester). Cela comprend également la section Ellington de la rivière Hockanum.

**k.** En aval du barrage Rainbow dans la ville de Windsor jusqu'à la confluence avec la rivière Connecticut.

**l.** Les vivaneaux (tassergals de moins de 13 pouces) ne sont pas inclus dans l'avis car ils présentent un très faible niveau de contamination.

Guide 2025				
Consommation sans risque du poisson				
AVIS CONCERNANT LA PÊCHE EN EAU DOUCE DANS L'ÉTAT				
Plan d’eau	Espèces de poisson	Groupe à haut risque <sup>a</sup>	Groupe à faible risque <sup>b</sup>	Contaminant
<i>Tous les lacs, étangs, rivières et cours d'eau douce</i>	Truite <sup>c</sup> Poisson-lune	Sans restriction de consommation	Sans restriction de consommation	- -
	Tous les autres poissons	Un repas par mois	Un repas par semaine	Mercuré
CONSEILS PARTICULIERS POUR LA RÉGION DE LA RIVIÈRE HOUSATONIC				
Plan d’eau	Espèces de poisson	Groupe à haut risque <sup>a</sup>	Groupe à faible risque <sup>b</sup>	Contaminant
<i>Rivière Housatonic au-dessus du lac Lillinonah</i>	Truite, Poisson-chat, Anguille, Carpe, Brochet	Ne pas consommer	Ne pas consommer	PCB
	Bar, Perche blanche Crapet arlequin, Silure, Ouitouche	Ne pas consommer Un repas par mois	Un repas tous les 2 mois Un repas par mois	PCB PCB
	Perchaude, Serran des algues, Crapet de roche, Poisson-lune	Un repas par mois	Un repas par semaine	PCB
<i>Lacs sur la Rivière Housatonic : (Lillinonah, Zoar, Housatonic)</i>	Poisson-chat, Anguille, Carpe, Brochet, Truite	Ne pas consommer	Ne pas consommer	PCB
	Perche blanche, Ouitouche, Silure	Un repas par mois	Un repas par mois	PCB
	Bar	Ne pas consommer	Un repas tous les 2 mois	PCB
	Perchaude, Serran des algues, Crapet de roche, Crapet arlequin, Poisson-lune	Un repas par mois	Un repas par semaine	PCB
<i>Furnace Brook (Cornwall)</i>	Truite	Un repas par mois	Un repas par mois	PCB
<i>Rivière Blackberry sous “Blast Furnace” (North Canaan)</i>	Achigan à petite bouche	Un repas par mois	Un repas par mois	PCB
<i>Rivière Naugatuck<sup>d</sup></i>	Bass	Un repas par mois	Un repas par mois	PFOS
<i>Rivière Housatonic à O'Sullivan's Island<sup>e</sup></i>	Toutes	Un repas par mois	Un repas par mois	PFOS
CONSEILS SPÉCIFIQUES POUR LES AUTRES PLANS D'EAU DOUCE DU CONNECTICUT ET DE LONG ISLAND SOUND				
Plan d’eau	Espèces de poisson	Groupe à haut risque <sup>a</sup>	Groupe à faible risque <sup>b</sup>	Contaminant
<i>Dodge Pond Lac McDonough Lac Silver Lac Wyassup</i>	Achigan à grande bouche, Achigan à petite bouche, Brochet d’Amérique	Ne pas consommer	Un repas par mois	Mercuré
<i>Rivière Quinnipiac (Gorge au sud de Meriden, traversant Wallingford jusqu'à Long Island Sound)</i>	Toutes les espèces	Un repas par mois	Un repas par mois	PCB, PFOS
<i>Versailles, Papermill Ponds et ses environs Little River (Sprague)</i>	Toutes les espèces	Ne pas consommer	Ne pas consommer	Mercuré, PCB
<i>Rivière Connecticut<sup>f</sup></i>	Toutes les espèces sauf Aloses	Un repas par mois	Un repas par mois	PCB, PFOS
<i>Rivière Konkapot (North Canaan)</i>	Meunier noir	Ne pas consommer	Un repas par mois	Mercuré
<i>Brewster Pond (Stratford)</i>	Poisson-chat et Silure	Ne pas consommer	Ne pas consommer	Chlordane
<i>Union Pond (Manchester)</i>	Toutes les espèces	Ne pas consommer	Ne pas consommer	PFOS
<i>Rivière Still (Winchester)</i>	Bar	Un repas par mois	Un repas par mois	PFOS
<i>Rivière Scantic<sup>g</sup></i>	Anguille d'Amérique	Un repas par mois	Un repas par mois	PFOS
<i>Rivière Pequabuck</i>	Anguille d'Amérique	Un repas par mois	Un repas par mois	PFOS
<i>Rivières Natchaug, Willimantic et Shetucket<sup>h</sup> (Willimantic &amp; Mansfield)</i>	Bar Toutes les espèces	Ne pas consommer Un repas par mois	Ne pas consommer Un repas par mois	PFOS
<i>Rivières Hockanum &amp; Tankerhoosen<sup>i</sup> (Vernon &amp; Eastern Manchester)</i>	Toutes les espèces	Ne pas consommer	Ne pas consommer	PFOS
<i>Rivière Hockanum<sup>j</sup> (East Hartford, Western Manchester &amp; Ellington)</i>	Bar Toutes les autres espèces	Ne pas consommer Un repas par mois	Ne pas consommer Un repas par mois	PFOS
<i>Rivière Lower Farmington<sup>k</sup></i>	Perchaude et Bar	Un repas par mois	Un repas par mois	PFOS
<i>Long Island Sound et rivières connexes</i>	Bar rayé Tassergal de plus de 25’’ <sup>l</sup>	Ne pas consommer Ne pas consommer	Un repas par mois Un repas par mois	PCB PCB
	Tassergal entre 13 et 25’’ Acoupa royal	Un repas par mois Un repas par mois	Un repas par mois Un repas par mois	PCB PCB