

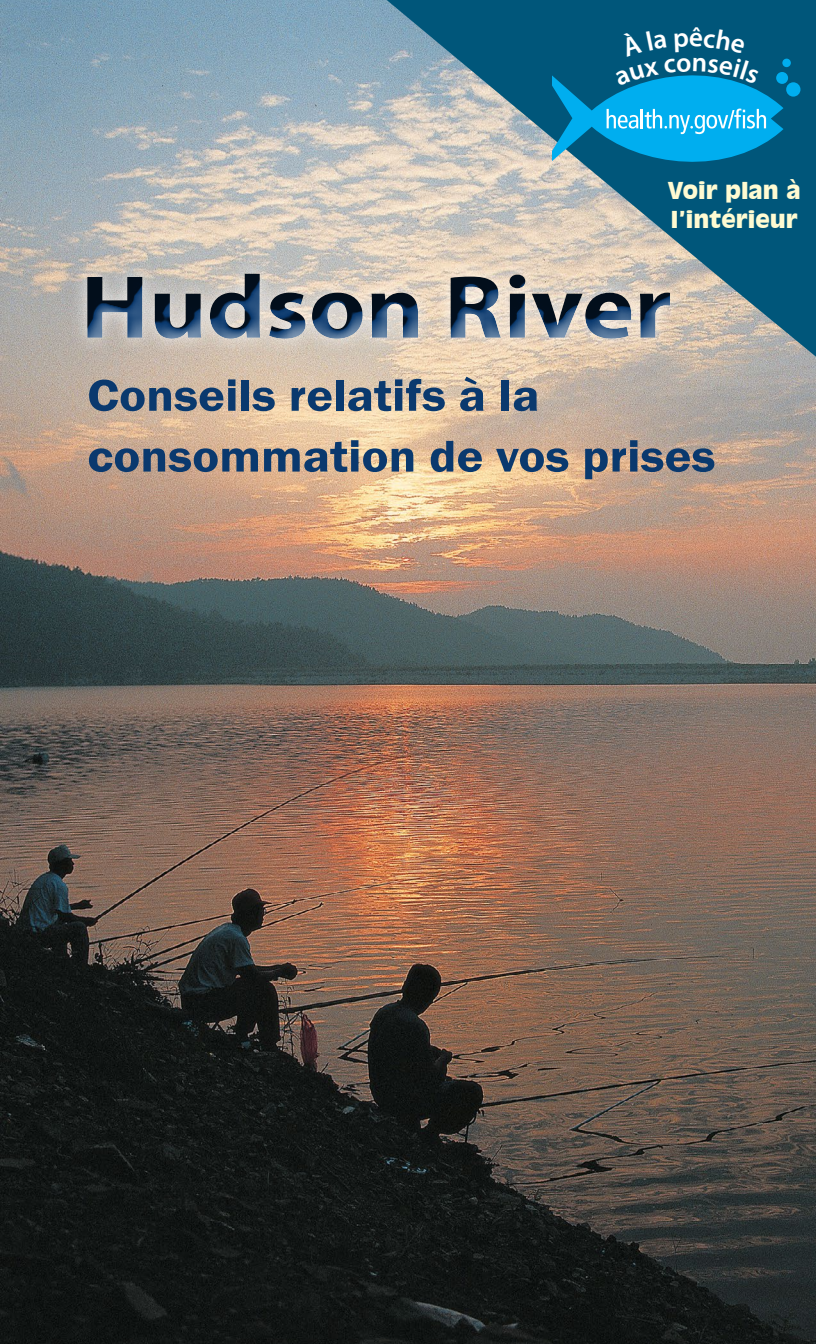
À la pêche  
aux conseils

[health.ny.gov/fish](http://health.ny.gov/fish)

Voir plan à  
l'intérieur

# Hudson River

Conseils relatifs à la  
consommation de vos prises



## Pourquoi ce projet de sensibilisation?

La pêche est un loisir amusant, et le poisson fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Le poisson est plein de protéines bonnes pour la santé, de substances nutritives essentielles et d'huiles très bénéfiques. Sans oublier qu'il contient très peu d'acides gras saturés ! Cependant, certains poissons contiennent des quantités de polluants potentiellement nocives pour l'homme. Les principaux polluants présents dans les poissons pêchés dans l'Hudson et potentiellement nocifs sont les polychlorobiphényles (PCB), qui peuvent s'accumuler dans l'organisme humain au fil du temps. Divers problèmes de santé qui peuvent être causés par la consommation de poisson contenant des PCB: petits changements difficiles à détecter, poids de naissances moins élevés, cancers, etc. (visitez le site [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) pour en savoir plus). La consommation de poissons pêchés dans l'Hudson peut se montrer problématique, car ces poissons contiennent parfois des quantités de PCB plusieurs milliers de fois supérieures à celle de l'eau environnante.

Le Département de la santé de l'État de New York (New York State Department of Health, NYS DOH) souhaiterait donc vous conseiller sur la consommation de ces poissons pêchés. Les conseils sanitaires sur le type de poisson pouvant être consommé dépendent de plusieurs facteurs:

### La tranche de la population à laquelle vous appartenez



**Les femmes en âge de procréer (moins de 50 ans) et les enfants de moins de 15 ans ne devraient pas manger de poisson ou de crabe pêché dans l'Hudson à partir du barrage Corinth Dam jusqu'au quartier de la Battery à New York.** La

consommation de poisson fortement contaminé par des femmes qui tombent enceintes par la suite peut avoir une incidence néfaste sur le développement et les capacités d'apprentissage futurs de l'enfant. Les polluants peuvent en effet avoir un effet plus important sur le développement des jeunes enfants ou des enfants à naître. De plus, certains polluants peuvent être transmis par le lait maternel.

La consommation de poisson fortement contaminé par des femmes qui tombent enceintes par la suite peut avoir une incidence néfaste sur le développement et les capacités d'apprentissage futurs de l'enfant. Les polluants peuvent en effet avoir un effet plus important sur le développement des jeunes enfants ou des enfants à naître. De plus, certains polluants peuvent être transmis par le lait maternel.



## Lieu de pêche

Ces conseils sur la consommation du poisson issu du fleuve Hudson dépendent de l'endroit exact où la pêche a lieu. L'Hudson a été particulièrement contaminé par les polluants industriels au niveau des chutes Hudson Falls. **En général, les poissons pêchés**

**en aval de l'Hudson sont moins contaminés.** Par exemple, à partir du barrage Federal Dam au niveau de Troy jusqu'au pont Rip Van Winkle Bridge (New York), il est déconseillé à tous de manger du striped bass. Cependant, au sud de Catskill, les hommes et les femmes plus âgées peuvent consommer du striped bass une fois par mois.

En l'absence de barrage, chute d'eau ou autre obstacle empêchant le poisson de remonter les affluents et autres annexes hydrauliques de l'Hudson, ces conseils s'appliquent aussi à ceux-ci. En effet, les polluants restent présents dans les poissons qui passent d'un plan ou cours d'eau à un autre. Si vous ne savez pas si ces obstacles existent à proximité des eaux où vous pêchez, consultez les informations fournies par le DEC au verso de cette brochure.

## Votre prise



Certaines espèces de poisson présentent des niveaux de polluants plus élevés que d'autres. En général, les petits poissons sont moins contaminés que les poissons plus gros, et donc plus âgés, de la même espèce. On trouve des concentrations de PCB plus élevées dans les parties grasses des poissons. **Il est**

**possible de réduire les quantités de PCB en enlevant la peau du poisson, en le parant et en le faisant cuire (voir l'illustration au verso de la brochure).**

Certaines espèces contenant beaucoup de gras, comme le catfish ou American eel, ont des niveaux élevés de PCB. Leur consommation est donc déconseillée.

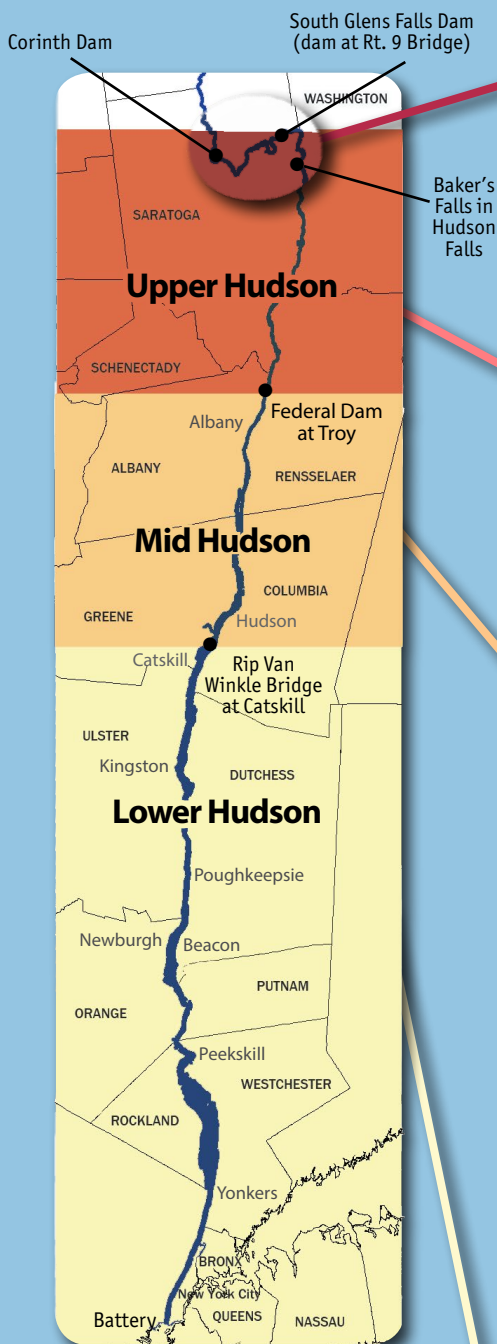
Une portion = ½ livre



Visitez le site [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) pour accéder aux dernières recommandations en date sur la consommation de poisson

## En amont du South Glens Falls Dam (barrage)

Visitez le site [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) pour accéder à ces conseils ou à la brochure sur la partie nord de l'Hudson.



## Upper Hudson

À partir du South Glens Falls Dam (barrage) et jusqu'au Federal Dam au niveau de Troy

Ne pas consommer de poisson pêché entre le South Glens Falls Dam et le Federal Dam au niveau de Troy.

À partir des chutes Baker's Falls jusqu'au Federal Dam au niveau de Troy, le règlement du Département de conservation de l'environnement de l'État de New York sur la remise à l'eau s'applique.

**Ne pas pêcher sans remise à l'eau.  
Ne pas consommer le poisson.**

## Mid Hudson

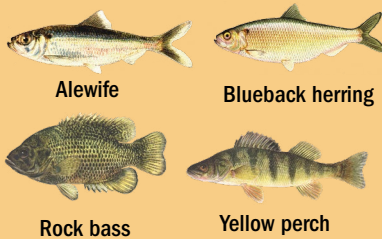
Du Federal Dam (barrage) à Troy jusqu'au Rip Van Winkle Bridge (pont) à Catskill



Hommes âgés de plus de 15 ans et Femmes de plus de 50 ans



Femmes de moins de 50 ans et Enfants de moins de 15 ans



Une portion/mois max

NE PAS CONSOMMER

Tous les autres poissons du Mid Hudson (y compris le Striped bass et le Walleye)

NE PAS CONSOMMER

NE PAS CONSOMMER

## Lower Hudson

Du Rip Van Winkle Bridge (pont) à Catskill jusqu'au quartier de la Battery à New York



Hommes âgés de plus de 15 ans et Femmes de plus de 50 ans



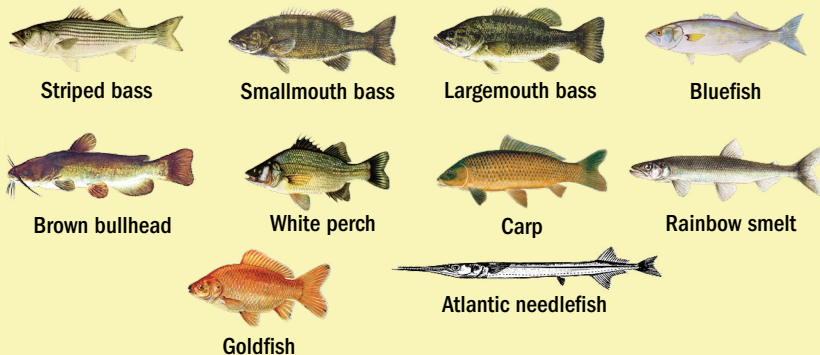
Femmes de moins de 50 ans et Enfants de moins de 15 ans



NE PAS CONSOMMER

NE PAS CONSOMMER

*\*Les règlements DEC interdisent de prendre de l'anguille américaine pour la nourriture de la Hudson River*



Une portion/mois max

NE PAS CONSOMMER



Blue crab

Ne pas manger la partie jaune ou verdâtre à l'intérieur du crabe, et ne pas utiliser l'eau de cuisson pour faire des soupes ou autres plats.

Six crabes/semaine max

NE PAS CONSOMMER

Toutes les autres espèces

Quatre portions/mois max

NE PAS CONSOMMER

Bien respecter les conseils relatifs aux affluents et autres annexes hydrauliques de l'Hudson en l'absence de barrage, chute d'eau ou autre obstacle empêchant le poisson de remonter ces cours d'eau.



## Projet de sensibilisation relatif à la consommation de poisson issu de l'Hudson (Hudson River Fish Advisory Outreach Project)

Le Hudson River Fish Advisory Outreach Project, lancé par le NYSDOH, vise à ce que tous les pêcheurs et autres personnes consommant du poisson issu de l'Hudson soient au courant des recommandations, les comprennent et les respectent.

### Conseils relatifs à la consommation de poisson dans l'État de New York

[www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish)

Pour devenir Ami de la rivière Hudson (Hudson River Partner), appelez le (518) 402-7530 ou 1-800-458-1158

Visitez le site [HRFA@health.ny.gov](mailto:HRFA@health.ny.gov)

[www.health.ny.gov/hudsonriverfish](http://www.health.ny.gov/hudsonriverfish)

### Pêche de l'État de New York

Département de conservation de l'environnement (Department of Environmental Conservation, DEC)

Visitez le site [www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html); (518) 402-8920

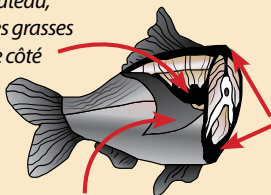
### Poissons vendus en magasin et dans les restaurants

Visitez le site [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice) or [www.epa.gov/fishadvice](http://www.epa.gov/fishadvice)

#### Enlever les parties grasses pour réduire les PCB

Suivre les conseils ci-dessous pour réduire de moitié environ les PCB.

À l'aide d'un couteau,  
retirer les parties grasses  
(sombres) sur le côté



Retirer les parties  
grasses le long  
du dos et de la  
partie ventrale

Enlever la peau

- Faire griller ou cuire sur une grille au four le poisson paré, afin de permettre au gras de s'écouler.
- Ne pas frire le poisson ni utiliser le gras écoulé pour faire un bouillon ou une sauce.

**Ne pas manger la partie verdâtre (le tomalli)  
des crabes, et ne pas utiliser le liquide de cuisson.**

