

LA PÊCHE BLANCHE : LE PETIT GUIDE DE L'APPRENTI PÊCHEUR

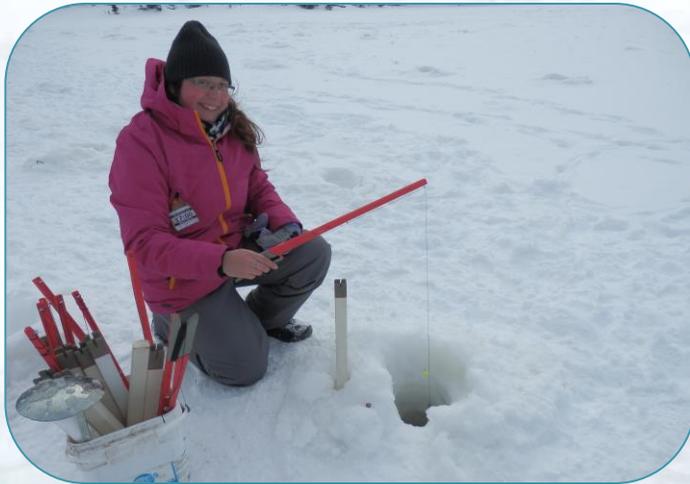




Table des matières

| | |
|--|----|
| Introduction | 1 |
| Un peu d'histoire | 2 |
| Les règlements à suivre | 3 |
| La pêche, étape par étape | 4 |
| Les endroits où pêcher | 6 |
| Question de sécurité, il vaut mieux prévenir que mourir! | 7 |
| Biologie hivernale et habitat du poisson | 13 |
| Espèces recherchées à la pêche blanche | 14 |
| Espèces vulnérables | 15 |
| Respect de l'environnement | 16 |
| Remise à l'eau et captures accidentelles | 17 |
| Consommation sécuritaire du poisson | 18 |
| Cuisiner le poisson | 19 |
| Des recettes de poisson | 20 |
| Pour en apprendre davantage | 22 |
| Mes succès de pêche | 24 |

Introduction

Lorsque la saison froide est bien ancrée dans le paysage québécois, il n'est pas rare de voir apparaître sur les lacs et les rivières de multiples petites cabanes ou des brimbales plantées ici et là. Le message qui s'en échappe est clair : la pêche sur glace est amorcée! Pour ceux et celles qui ne connaissent pas cette pratique ou qui ne s'y sont pas encore adonnés, cette activité pourrait être une belle occasion de se réunir en famille ou entre amis et profiter du plein air hivernal.

Que vous soyez un amateur de pêche, un apprenti ou que vous désirez tout simplement en apprendre davantage sur cette activité, ce petit guide de l'apprenti pêcheur vous fournira les bases de ce sport. Que ce soit sur la réglementation, la mise en place des brimbales, les règles de sécurité et même les bonnes techniques à adopter lorsque l'on pratique cette activité, vous serez bien renseigné. De plus, deux délicieuses recettes de poisson à essayer, et ce, à même votre cabane, sont disponibles à la fin du guide.



Un peu d'histoire



La pêche blanche, pêche sur ou sous la glace désigne la pêche qui est pratiquée l'hiver sur la glace. Ce serait les Amérindiens qui auraient transmis leur savoir sur la pêche blanche aux premiers colons de la Nouvelle-France. La pratique traditionnelle de la pêche sous la glace aurait ensuite été transmise de génération en génération depuis des décennies.

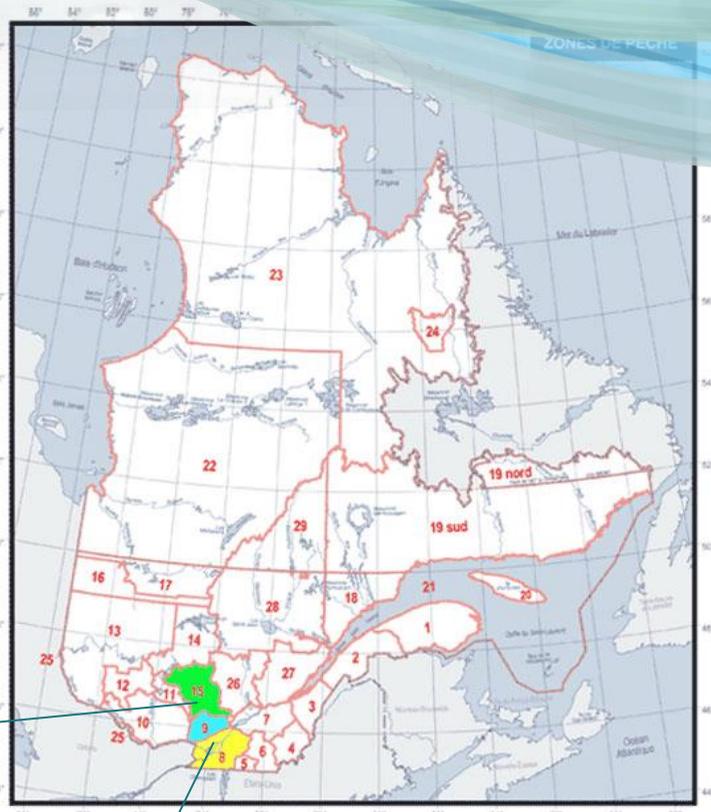
Dans certaines régions du Québec, la pratique de cette pêche est un véritable moment de rassemblement des pêcheurs locaux. Chaque hiver, des milliers de cabanes font leur apparition sur la glace lorsque son épaisseur est jugée sécuritaire dans la baie des Ha! Ha! au Saguenay. Tandis qu'à Sainte-Anne-de-la-Pérade, c'est plus de 500 cabanes qui sont installées sur la glace pour la pêche aux petits poissons des chenaux (poulamons). La pêche blanche est une véritable industrie au Québec et génère des millions de dollars en retombées économiques.



Les règlements à suivre

La province du Québec est divisée en 29 zones de pêche. Pourquoi 29 zones de pêche? Celles-ci ont été établies en fonction de la distribution des espèces de poissons sur le territoire québécois. Chacune de ces zones possède des règlements qui lui sont propres en fonction de la période de pêche, des limites de prises quotidiennes et des espèces permises. Il est important de s'informer de cette réglementation avant d'aller pêcher, et ce, à tout moment de l'année!

Afin de simplifier la recherche d'information relative aux règlements que doivent respecter les pêcheurs, le Ministère a mis sur pied un site Internet qui permet d'accéder rapidement aux limites de pêche par espèce et selon la période de l'année.



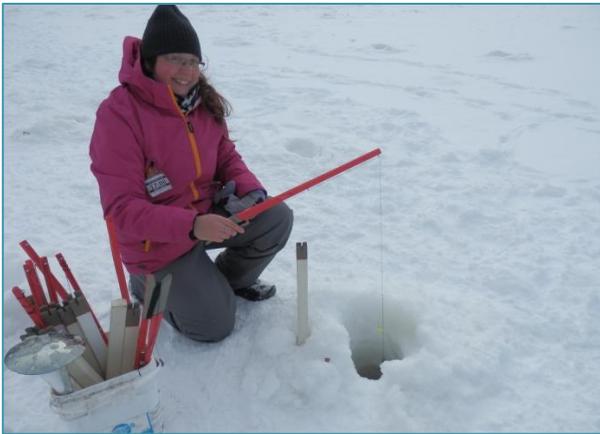
Voici le site Internet pour connaître les règlements applicables par zone de pêche :

mrnf-faune.gouv.qc.ca/peche/?lang=fr

La marche à suivre est simple, il faut :

- 1- Connaître le numéro de la zone où l'on va pêcher (voir carte ci-haut);
- 2- Sélectionner le lac où l'on désire aller pêcher, dans le menu déroulant;
- 3- Démarrer la recherche.

La pêche blanche,



Pour aller à la pêche, vous aurez besoin de :

- △ Brimbales (un maximum de 10 par permis)
- △ Hameçons
- △ Appâts
- △ Écumoire
- △ Tarière
- △ Paire de pinces à long nez (pour retirer les hameçons)
- △ Permis de pêche
- △ Vêtements chauds

- △ **Étape 1** : Avertissez un adulte que vous allez à la pêche sur la glace (endroit, heure approximative de retour). Vérifiez les règlements en vigueur pour la zone où vous voulez pêcher et les limites de prises avant votre départ;
- △ **Étape 2** : Ne partez jamais seul, pêcher est beaucoup plus amusant et sécuritaire entre amis;
- △ **Étape 3** : Assurez-vous que l'épaisseur de la glace est suffisante (voir section sécurité) en perçant des trous au besoin;
- △ **Étape 4** : Choisissez où vous installez vos brimbales (près de la rive, dans le milieu du lac, etc.). Connaître la biologie de l'espèce de poisson que l'on désire pêcher peut constituer un atout;
- △ **Étape 5** : Creusez! Il existe des tarières à main et mécanique. Par mesure de sécurité, vous devriez toujours être accompagné d'un adulte pour utiliser une tarière mécanique;
- △ **Étape 6** : Enlevez la glace et la neige tombées dans le trou à l'aide d'une écumoire;
- △ **Étape 7** : Ancrez la base de la brimbale dans la neige;
- △ **Étape 8** : Accrochez vos appâts préférés sur l'hameçon;
- △ **Étape 9** : Déroulez la ligne jusqu'à la profondeur désirée;
- △ **Étape 10** : Amusez-vous!

étape par étape



Pour une pêche efficace

Surveillez régulièrement les brimbales. Les poissons sont beaucoup moins actifs l'hiver que l'été et les mouvements de la brimbale peuvent être très subtils.

Enlevez régulièrement la glace dans les trous afin de laisser la brimbale bouger librement. Profitez-en pour faire dandiner vos brimbales, qui sait, vous agacerez peut-être un poisson prêt à mordre. Ce petit exercice vous permettra de bouger un peu pour vous réchauffer.

Lorsqu'une brimbale bouge, c'est un signe qu'il se passe quelque chose, un poisson est peut-être au bout de votre ligne. Mais prenez garde au vent, qui peut venir vous jouer des tours et faire bouger votre équipement.

Un petit truc : Placez vos brimbales dos au vent. Ainsi, elles auront moins tendance à se dandiner toutes seules!



Des signes que ça mord

Vous pensez qu'un poisson est au bout de votre ligne, prenez la brimbale et remontez-la tranquillement.

Ne donnez pas de coup sec, vous perdrez votre prise. Lorsque vous sentez que le poisson a mordu, remontez la ligne doucement jusqu'à ce que vous sortiez votre trophée de l'eau.

Mais surtout... faites attention aux hameçons lorsque vous manipulez vos prises!

Les endroits où pêcher

Au Québec, il existe de nombreux lieux qui offrent la pêche hivernale, tels que les pourvoiries, les ZEC et les sites privés. Dépendamment de l'endroit, différents poissons peuvent y être pêchés. Le site Internet *Les pourvoiries du Québec* vous permet de repérer les pourvoiries accessibles par région administrative. D'autres sites vous fournissent également de l'information pertinente sur les lieux où pratiquer ce type de pêche sportive, tels que la rivière Sainte-Anne qui offre la pêche aux petits poissons des chenaux (associationdespourvoyeurs.com). La *Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs* (FédéCP) a créée une carte interactive qui permet de localiser les sites de pêche par région administrative. Plusieurs informations peuvent être tirées de cette carte, dont les espèces de poisson interdites de pêche, les installations présentes sur place ainsi que la possibilité ou non de pratiquer la pêche blanche, le tout par lieu de pêche. De plus, on y retrouve des informations sur les droits d'accès pour chacun des emplacements répertoriés. Étant régulièrement mise à jour, cette carte constitue un bon outil à consulter pour la planification d'une pêche blanche réussie.



Pour certains sites, la location de cabanes est offerte, de même que l'équipement de pêche. La technique de pêche est simple ce qui permet à tout apprenti de profiter pleinement de l'expérience. Comme cette activité est de plus en plus populaire, il est judicieux de réserver à l'avance.

Lien pour *Les pourvoiries du Québec* :

www.pourvoiries.com/peche-quebec/type-de-peche/peche-blanche-sur-glace.html

Lien pour la carte interactive de la FédéCP :

carte.allonspecher.com

Lien pour le MDDEFP :

www.mddefp.gouv.qc.ca/faune/reglementation/peche/pecher-quebec.htm



Question de sécurité, il vaut mieux prévenir que mourir!



Avant de s'aventurer sur la glace...

Vérifiez l'épaisseur et son aspect général. La glace peut avoir différentes couleurs qui auront des qualités différentes.

- ⚠ La **glace bleue** : C'est le type de glace la plus solide et sécuritaire.
- ⚠ La **glace blanche** : Cette forme de glace est surtout formée de neige, sa capacité portante est deux fois moins élevée que celle de la glace bleue;
- ⚠ La **glace grise** : DANGER! Ce type de glace n'est pas sécuritaire, car elle indique la présence d'eau. **ON NE DOIT JAMAIS CIRCULER SUR CETTE FORME DE GLACE!**



Vérifiez l'épaisseur*:

- ⚠ Pour pouvoir **circuler à pied** sur la glace et pratiquer la pêche blanche, la glace de couleur bleue doit avoir **au minimum 4 pouces ou 10 centimètres**. À cette épaisseur, il est conseillé de garder une bonne distance entre les pêcheurs pour répartir le poids.
- ⚠ Pour **circuler en motoneige**, la glace doit avoir plus de 5 po ou 12 cm.
- ⚠ Pour **circuler avec une voiture**, la glace doit avoir entre 8 et 12 po ou 20 et 30 cm.

** Ces épaisseurs varient selon le type de glace. La glace blanche doit avoir une plus grande épaisseur pour la même capacité que la glace bleue.*

Méfiez-vous des changements de saison, la glace est mince tôt en saison à l'hiver et au printemps. Ayez à l'œil les zones plus risquées de vos plans d'eau préférés, la glace est plus fragile en zone de courant, sous les ponts ou près d'obstacles.

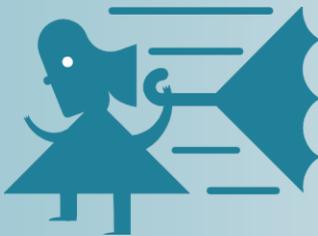
+ Question de sécurité

Types de froid

Parmi toute la panoplie de températures et de cocktails de précipitations que réservent les hivers québécois, il existe deux types de froid : **le froid sec** et **le froid humide**. Il est important d'adapter ses vêtements en conséquence de la température extérieure.

Lorsque la température oscille autour du point de congélation et qu'il y a une alternance de gel et de dégel, on est en présence d'un **froid humide**. Généralement, la température est au-dessus de -10°C et les précipitations sont sous forme de neige fondante, de pluie verglaçante, de grésil ou de pluie. Il est important de porter des vêtements imperméables et des sous-vêtements isolants pour se protéger des fluctuations de température.

Lorsque la température est en-dessous de -10°C , on parle de **froid sec**. Il est important de protéger tout le corps contre le froid et le vent en portant des couches superposées de vêtements isolants.



L'**indice de refroidissement éolien** (facteur vent ou température ressentie) est la combinaison du froid et du vent. Il représente le malaise que l'on éprouve au froid en fonction de la chaleur corporelle qui est perdue par le corps. Plus le vent est fort, plus la perte de chaleur corporelle sera grande.

Question de sécurité



Peu importe le type de froid, lorsque vous choisissez vos vêtements pour la pratique de toutes activités hivernales, il faut respecter ces trois principes :

ISOLATION : Il faut avoir une bonne couche isolante pour garder sa chaleur corporelle en portant des sous-vêtements isothermiques (les fameuses combines). Il est bon d'avoir plusieurs couches de vêtements pour s'adapter. Si vous avez chaud, enlèvez des couches! Plusieurs couches de vêtements pourront également vous sauver la vie si vous tombez dans l'eau!

PROTECTION : Il faut se protéger des intempéries (pluie, neige, grésil et vent) avec une couche de protection imperméable. Généralement, tous les manteaux d'hiver sont imperméables!

AÉRATION : Lorsque vous bougez beaucoup, vous transpirez ! Cette vapeur d'eau peut rendre vos vêtements humides et accélérer la perte de chaleur corporelle. Alors quand vous bougez, il est important d'ouvrir votre manteau ou les trappes d'aérations du manteau pour laisser sortir la vapeur d'eau.



Petit truc pour rester au chaud : Restez au sec! Évitez le plus possible de porter des vêtements de coton, car ce tissu n'a pas une bonne propriété isolante et il ne sèche pas rapidement! Choisissez plutôt des matières synthétiques, par exemple le polar et le polyester ou des matières naturelles comme la laine.

Question de sécurité



Détection des engelures

Une engelure est une blessure causée lorsqu'une partie du corps est exposée au froid. Les engelures attaquent principalement les extrémités du corps (doigt, oreille, nez, joue, orteil, etc.). Selon l'indice de refroidissement éolien et l'exposition de la partie du corps, l'engelure peut prendre un certain temps pour se développer. Ce phénomène passe par plusieurs phases :

- ⚠ La personne peut ressentir des picotements et une sensation de brûlure. Habituellement, la région touchée devient rouge.
- ⚠ Lorsque progresse l'engelure, il peut y avoir une perte de sensation (les nerfs sont gelés);
- ⚠ La peau devient ensuite cireuse, ferme et blanche. Des cloques peuvent également se former.

Une engelure peut se produire en peu de temps (quelques minutes) lorsque le refroidissement éolien fait chuter les températures sous les -35°C .

Il est important de toujours couvrir adéquatement les parties exposées au froid en portant une tuque, un foulard, des mitaines et de bons bas de laine par grand froid.



Pour traiter une engelure, il faut mettre la personne dans un endroit chaud et sec. Enlevez délicatement les vêtements, les bagues et les bijoux touchant la zone affectée pour prévenir l'inflammation. Réchauffez lentement la zone avec un corps chaud comme les mains ou sous les aisselles. **Ne frictionnez pas la zone, cela abîmera davantage la peau!** Faites bouger les articulations pour améliorer la circulation sanguine.

Si des cloques ou une décoloration de la peau surviennent, un médecin devrait être consulté.

Question de sécurité



Lorsque le corps commence à perdre sa chaleur et que la température corporelle diminue en-dessous de 36°C, c'est l'hypothermie.

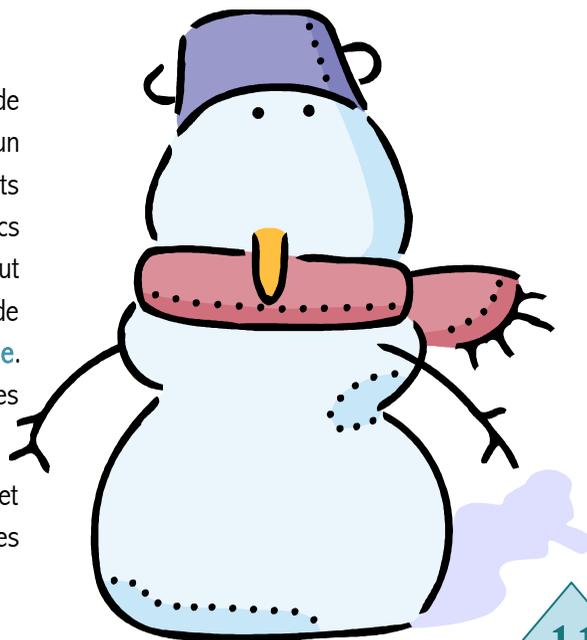
Il est important de connaître les signes et les symptômes de l'hypothermie pour mieux la détecter et agir plus rapidement.

Les stades de l'hypothermie :

1. La personne en situation d'hypothermie va commencer à frissonner et à trembler.
2. Ces extrémités sont froides et engourdis.
3. La personne va paraître maladroite, peu vigilante, peu concentrée. Elle peut même avoir un comportement bizarre et confus.
4. Plus la température du corps diminue, plus la situation s'aggrave. Des symptômes comme une perte de conscience, une diminution du pouls et de la respiration peuvent survenir, voire même entraîner la mort.

Pour traiter une personne dans les premières phases de l'hypothermie, il faut immédiatement l'amener dans un endroit chaud et l'allonger. Il faut retirer les vêtements mouillés et les remplacer par des vêtements chauds et secs ou l'envelopper dans des couvertures chaudes. Il ne faut pas frictionner la personne en hypothermie (la peau froide est plus fragile). Vous pouvez lui donner une **boisson tiède**. Il faut tenir la personne éveillée pour surveiller ses signes vitaux.

En cas d'hypothermie avancée (perte de conscience et diminution des signes vitaux), il est primordial d'appeler des secours et de conduire la personne à l'hôpital.



Question de sécurité

Situation d'urgence

Quoi faire si on tombe dans l'eau?



- ⚠ Avant tout, restez calme;
- ⚠ Accrochez-vous à la glace le plus fermement possible, placez, dans la mesure du possible, vos jambes parallèles à la surface de l'eau et donnez des coups avec les jambes pour vous hisser sur la glace;
- ⚠ Ne vous levez pas tout de suite, la glace est probablement fragile, roulez sur vous-même jusqu'à ce que vous atteigniez la rive;
- ⚠ Enlevez les vêtements mouillés et trouvez un endroit pour vous mettre à l'abri et au chaud.

Si vous êtes plusieurs personnes, ne vous précipitez pas près du trou, la glace est sûrement très fragile. Couchez-vous sur la glace et faites une chaîne en attrapant les pieds de la personne devant vous. Lancez un foulard, une branche ou une corde à la personne immergée et tirez-la doucement de sa fâcheuse position. Mettez la personne à l'abri et au chaud. Vérifiez ses signes vitaux (pouls et respiration) et suivez les étapes du traitement pour une personne en hypothermie.

Prévention

- ⚠ Vérifiez toujours l'état de la glace avant de vous aventurer sur un plan d'eau;
- ⚠ Soyez toujours accompagné d'un ami;
- ⚠ Avertissez un parent que vous allez à la pêche blanche en indiquant le lieu et l'heure de votre retour;
- ⚠ Habillez-vous chaudement en respectant les trois principes ISOLATION-PROTECTION-AÉRATION et restez au sec;
- ⚠ Surveillez les signes d'engelures ou d'hypothermie;
- ⚠ Portez des lunettes de soleil, car la lumière se reflète sur la neige et peut endommager vos yeux.



Biologie hivernale et habitat du poisson



Qu'est-ce qui se passe sous la glace?

Les poissons sont des organismes ectothermes (à sang froid), c'est-à-dire qu'ils ne produisent pas de chaleur. Ils prennent leur chaleur du milieu environnant, ainsi pendant l'hiver, leur métabolisme sera ralenti. Ils restent néanmoins légèrement actifs en nageant pour garder leurs branchies oxygénées. La nourriture se faisant plus rare durant la saison hivernale, les poissons deviennent léthargiques, ce qui signifie qu'ils ralentissent leur métabolisme pour dépenser le moins d'énergie possible et consommer moins d'oxygène.

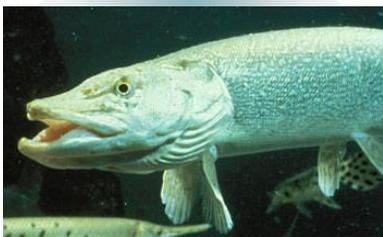
On retrouve généralement la plupart des poissons en eau plus profonde (près du fond), car l'eau y est moins froide. En effet, l'eau en surface gèlera pour former une couche de glace, tandis que l'eau en profondeur restera à une température stable d'environ 4°C.



Espèces recherchées à la pêche blanche

Certains poissons sont plus vigoureux que d'autres. Les brochets attaqueront plus directement vos appâts. S'ils mordent, la brimbale descendra jusqu'à ce qu'elle atteigne son maximum. Les petits dorés et les perchaudes attaqueront par petits coups, la brimbale descendra donc par petits coups saccadés. Portez une attention particulière à la réglementation s'appliquant pour le doré jaune au Québec, il y a des limites de tailles à respecter.

Grand brochet



Grand brochet

- △ Taille moyenne de 50 à 75 cm;
- △ On le retrouve généralement en eau peu profonde. Ce carnivore opportuniste peut se nourrir de toutes sortes de proies telles que des poissons, des écrevisses, des grenouilles et même des rats musqués et des canetons. Il peut manger des proies aussi grandes que le tiers ou la moitié de sa propre taille.

Omble de fontaine



Omble de fontaine ou truite mouchetée

- △ Taille moyenne de 20 à 30 cm;
- △ Ce poisson a un régime carnivore varié : vers, sangsues, insectes, grenouilles ou petits poissons.

Doré jaune



Doré jaune

- △ Taille moyenne de 30 à 50 cm;
- △ Le doré jaune se nourrit principalement de poissons, mais aussi d'insectes, sangsues, grenouilles, etc.

Perchaude



Perchaude

- △ Taille moyenne de 10 à 25 cm;
- △ L'hiver, la perchaude demeure active et s'alimente en banc sous la glace.
- △ La perchaude consomme une variété d'insectes aquatiques, d'écrevisses, de petits poissons et d'œufs de poissons.

Espèces vulnérables

Attention! Espèce en situation précaire dans nos eaux

La région de Lanaudière abrite plusieurs espèces de poisson en danger. Certaines de ces espèces ne présentent pas d'intérêt pour les pêcheurs, comme le dard de sable (*Ammocrypta pellucida*) et le fouille-roche gris (*Percina copelandi*). Ces poissons sont très petits, mesurant en moyenne de 4 à 7 cm de longueur et font partie de la famille des percidés, laquelle inclut également le doré jaune.

Ces petits poissons sont très sensibles et intolérants à la détérioration de la qualité de l'eau causée principalement par les activités agricoles et urbaines. Ainsi, l'envasement de leurs habitats par l'érosion des berges, la pollution des cours d'eau et la modification du débit des rivières menacent considérablement leur survie à moyen terme.

Outre ces petits poissons, d'autres espèces éprouvent des difficultés de survie. La perte et la fragmentation d'habitats, les espèces exotiques envahissantes, la pollution, le prélèvement et les changements climatiques sont autant de causes affectant la survie de ces espèces.



Dard de sable



Fouille-roche gris



Esturgeon jaune

Comment faire pour leur venir en aide?

- ▲ Conservez une bande riveraine naturelle;
- ▲ Ne jetez pas de déchets dans les lacs et les rivières;
- ▲ Signalez la présence de ces espèces au *Centre de données sur le patrimoine naturel du Québec* (CDPNQ) :
 - ✓ www.cdpnq.gouv.qc.ca/espece.htm
- ▲ Apprenez à les connaître, renseignez-vous au :
 - ✓ www.mddep.gouv.qc.ca/biodiversite/especes;
 - ✓ www.cosewic.gc.ca

Respect de l'environnement

Principes Sans Trace

Les principes Sans trace consistent à laisser le moins de traces possible de son passage dans un endroit sauvage. Ce principe permet aux adeptes de plein air de profiter le plus sainement et durablement possible d'un endroit. Pour ce faire, il faut respecter quelques principes :

- ⚠ **Préparez-vous et prévoyez**, avant de partir, prenez connaissance de la réglementation en vigueur, préparez-vous aux intempéries et explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes. Vous limiterez ainsi votre impact sur le lieu visité;
- ⚠ **Utilisez des surfaces durables** en recherchant des sentiers existants;
- ⚠ **Gérez adéquatement vos déchets**, ne laissez pas de déchets sur les sites que vous visitez. Rapportez tout! Les déchets peuvent être mortels pour les animaux;
- ⚠ **Laissez intact ce que vous trouvez**, évitez d'endommager les arbres et les plantes et laissez les objets naturels en place;
- ⚠ **Minimisez l'impact des feux**, utilisez les endroits désignés à cet effet. Faites des feux de petite taille en utilisant du bois mort. Faites brûler en entier le bois et les braises pour les réduire en cendres. Éteignez votre feu complètement et une fois refroidi, dispersez les cendres;
- ⚠ **Respectez la vie sauvage**, observez la faune à distance, ne suivez pas les animaux et ne les nourrissez pas. Évitez de déranger la faune, particulièrement en période sensible (reproduction, croissance des petits, etc.);
- ⚠ **Respectez les autres usagers**, soyez respectueux et les autres vous respecteront à leur tour.

Remise à l'eau et captures accidentelles

Garder ou remettre à l'eau? Telle est la question!

N'oubliez pas que les poissons sont des êtres vivants, on doit donc éviter de les pêcher pour rien. Si vous n'aimez pas manger du poisson ou si vous avez déjà atteint vos quotas, remettez le poisson à l'eau. En remettant les poissons à l'eau, vous contribuez à la reproduction de l'espèce et au renouvellement de la ressource.

Si vous préférez la remise à l'eau :

- ⚠ Limez ou écrasez l'ardillon de votre hameçon pour éviter de blesser les poissons;
- ⚠ Pêchez avec des leurres artificiels au lieu de leurres naturels et vivants comme les vers de terre ou les sangsues (les poissons ont tendance à les avaler moins profondément);
- ⚠ Si l'hameçon est entré trop profondément dans la bouche du poisson, coupez simplement le fil;
- ⚠ Pour éviter de blesser les poissons, ne les tenez pas par les yeux ou les branchies.

Une fois le poisson sorti de l'eau et l'hameçon retiré délicatement, ne déposez pas votre poisson dans la neige, remettez-le à l'eau le plus rapidement possible.

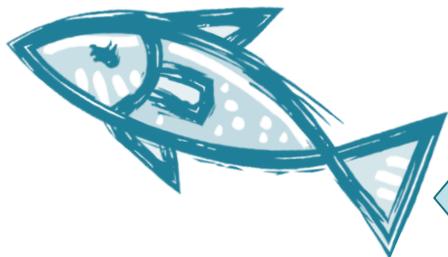
Si vous attrapez accidentellement une espèce interdite à la pêche, remettez-la à l'eau le plus rapidement possible sans blesser le poisson.



Les poissons interdits à la pêche blanche* :

- ⚠ Bar rayé (en tout temps);
- ⚠ Différentes espèces sont interdites durant la saison hivernale selon la zone où vous pêchez, comme le doré jaune dans plusieurs plans d'eau de la zone 9.

**Vérifiez la réglementation en vigueur pour la zone*



Consommation sécuritaire du poisson

Les parasites et les contaminants, une question de santé!

Un **parasite** est un organisme qui vit et se développe aux dépens d'une autre espèce. L'ingestion de parasites peut entraîner des problèmes de santé dont les principaux symptômes sont des douleurs gastro-intestinales, des nausées, des vomissements, des étourdissements, de la fatigue ou des troubles allergiques.

Il existe deux sortes de parasites :

- ⚠ Les parasites externes sur la peau, les branchies et les nageoires, comme les points noirs ou les copépodes dans les branchies;
- ⚠ Les parasites internes qui se développent dans la cavité abdominale, sous forme de kystes sur le foie ou l'intestin et dans la chair, comme les vers.

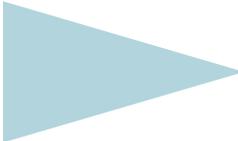
Généralement, les parasites ne rendent pas la chair non comestible. Il suffit de suivre quelques précautions pour éviter de s'infecter, comme :

- ⚠ Dépecez le poisson le plus rapidement possible;
- ⚠ Retirez tous les vers et autres parasites avant la cuisson;
- ⚠ Faites bien cuire votre poisson (la température interne doit atteindre 63°C pendant 15 secondes);
- ⚠ Les poissons ayant une malformation ou une tumeur ne devraient pas être consommés.

Les contaminants sont des substances chimiques qui peuvent être présentes dans l'eau et dans la chair des poissons. Le mercure et les biphényles polychlorés (BPC) sont les principaux contaminants. Certains poissons, tels que les poissons piscivores, seront de manière générale plus contaminés que les poissons se nourrissant d'insectes, c'est le phénomène de bioamplification des contaminants.

Vous ne devriez pas consommer plus de **deux repas par mois** de poissons piscivores (qui mangent d'autres poissons) :

- ⚠ Achigan
- ⚠ Brochet et maskinongé
- ⚠ Doré
- ⚠ Touladi (truite grise)



Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce du MDDEFP :
www.mddefp.gouv.qc.ca/eau/guide

Cuisiner le poisson



Pour bien faire cuire le poisson

Le poisson doit être cuit rapidement et à feu vif pour en faire ressortir toutes les saveurs. Pour un maximum de fraîcheur, le poisson doit être vidé le plus vite possible et tenu au frais avant la cuisson.

Pour vous assurer de la bonne cuisson du poisson, vous devez mesurer le filet dans sa partie la plus épaisse. La cuisson du poisson frais devrait durer entre 5 et 7 minutes pour chaque cm d'épaisseur ou 10 minutes par pouce. Lorsque le poisson est cuit, la chair deviendra opaque et se défera facilement en morceau avec une fourchette.

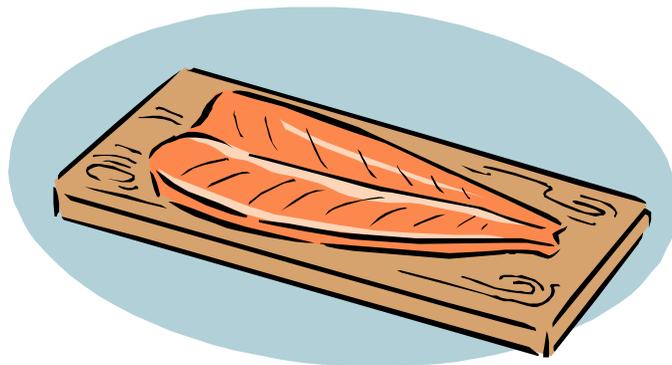
La peau devrait être retirée avant la cuisson, car la peau, les graisses et les viscères accumulent des contaminants que l'on ne veut pas retrouver dans son assiette.



Les bienfaits du poisson

La consommation du poisson fournit à votre organisme des protéines, de la vitamine D et des minéraux.

La chair du poisson contient également des oméga-3 (acides gras polyinsaturés). Ces acides gras sont bénéfiques pour la santé. Ils vous protégeraient contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers et certains problèmes au niveau du système nerveux.



Des recettes de poisson

La recette des vrais pêcheurs

Ingrédient :

- △ Des filets de vos poissons préférés sans la peau,
- △ Du beurre en bonne quantité,
- △ Des oignons ou des échalotes,
- △ Des épices de votre choix
- △ Du citron



Pour savourer pleinement la saveur du poisson, vous pouvez simplement le faire cuire dans une poêle chaude généreusement garnie de beurre, d'oignons ou d'échalotes ainsi que de quelques épices (sel, poivre, persil). Une fois cuit, vous pouvez presser légèrement un peu de jus de citron pour rehausser les saveurs.

Vous pouvez vous apporter des pommes de terre dans du papier d'aluminium pour accompagner votre poisson. Pour cuire ces patates, allumez un feu et faites les cuire dans la braise environ 30 minutes, en les retournant fréquemment. Sinon, vous pouvez également amener des patates tranchées en conserve que vous pourrez faire sauter à la poêle avec un peu de beurre et d'épices de votre choix, la cuisson devrait prendre une dizaine de minutes.

Cette recette est largement utilisée par les amateurs de « shore lunch » ou repas en plein air sur la rive, car elle ne requiert pas beaucoup d'ingrédients. Ces repas en plein air font partie de la tradition des pêcheurs, profitez-en pour faire des repas entre amis, consommer du poisson frais pêché, il n'y a rien de meilleur!



Des recettes de poisson

La recette de bâtonnets de poisson



Ingrédient :

- △ 2 filets de votre poisson préféré sans la peau,
- △ 1 cuillère à soupe de beurre,
- △ ½ tasse de panure de votre choix,
- △ 2 cuillère à soupe de farine,
- △ 2 œufs,
- △ Épices de votre choix.

Préparation de la panure :

Plusieurs choix s'offrent à vous pour la préparation de la panure. Vous pouvez utiliser les panures traditionnelles en vente dans tous les supermarchés ou concocter votre propre panure. Pour fabriquer votre propre panure maison, vous pouvez écraser vos craquelins (Biscuit Ritz, Craquelins aux fines herbes, Biscuit Soda, etc.) ou votre saveur de croustilles favorites (BBQ, nature, etc.) en très petits morceaux, en les plaçant dans un sac de plastique. Laissez votre panure dans le sac de plastique et ajoutez la farine et les épices à votre mélange.

La recette :

Coupez vos filets de poisson en lanière d'environ 5 cm. Dans un petit bol, battre légèrement les œufs. Trempez les lanières dans la mixture d'œuf puis dans le sac avec la panure. Brassez bien le sac pour que les morceaux de poissons soient bien enrobés. Déposez vos morceaux de poisson dans une poêle bien chaude enduite de beurre et faites cuire vos filets jusqu'à ce qu'ils s'effritent en morceaux.

Savourez accompagné de votre riz préféré!

Pour en apprendre davantage

- ⚠ Croix-Rouge Canadienne – Section Sécurité sur la glace : www.croixrouge.ca/que-faisons-nous/natation-et-securite-aquatique/natation,-securite-nautique-et-securite-aquatique/conseils-%E2%80%92-natation,-securite-nautique-et-securite-aquatique/securite-sur-la-glace
- ⚠ Faune et flore du Pays, La faune en hiver : www.hww.ca/fr/enjeux-et-themes/la-faune-en-hiver.html
- ⚠ Gendarmerie royale du Canada – section Conseils de sécurité sur la glace : www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/safety-securite/lp-pl/ict-csq-fra.htm
- ⚠ Inventaire des ressources ethnologique du patrimoine immatériel, Pêche blanche sur le Saguenay : www.irepi.ulaval.ca/fiche-peche-blanche-sur-saguenay-602.html
- ⚠ Jean-coutu – Prévenir et soigner les engelures : www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/prevenir-et-soigner-les-engelures/
- ⚠ MDDEFP, Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce du MDDEFP : www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide
- ⚠ MDDEFP, Pêche, Les saines pratiques de la remise à l'eau du poisson. Pour que votre geste compte vraiment! www.mddep.gouv.qc.ca/faune/peche/remise-eau-poisson.htm
- ⚠ MDDEFP, Pêche sportive au Québec, Principales règles: <http://www.mddep.gouv.qc.ca/faune/reglementation/peche/index.htm>
- ⚠ MDDEFP, Recettes de poissons : www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide/recettes.htm
- ⚠ Météomédia, Les risques du froid pour la santé : www.meteomedia.com/nouvelles/articles/grands-froids-grands-risques-pour-la-sante/9843/
- ⚠ Ministère Santé et Services sociaux, Le poisson, l'environnement et la santé, www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?poissons
- ⚠ Sans Trace Canada, L'éthique du plein-air : www.sanstrace.ca/sans-trace

BUREAU DE LA PROTECTION DE LA FAUNE

S.O.S. Braconnage

Téléphone : 1-800-463-2191

Courriel : centralesos@mrn.gouv.qc.ca

Direction de la protection de la faune de Laval-Lanaudière-Laurentides

Téléphone : (450) 569-3113

Adresse : 999, rue Nobel, bureau 1.50B, Saint-Jérôme (Qc) J7Z 7A3

Bureau local de Joliette

Téléphone : (450) 752-6860

Adresse : 1160, rue Notre-Dame, Joliette (Qc) J6E 3K4

FÉDÉRATION DES POURVOIRES DU QUÉBEC

Téléphone : (418) 877-5191

Site internet : www.pourvoires.com

Courriel : fpq@fpq.com

Adresse : 5237, boul. Wildrid-Hamel, bureau 270, Québec (Qc) G2E 2H2

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES GESTIONNAIRES DE ZECs (FQGZ)

Téléphone : (418) 527-0235

Site internet : www.zecquebec.com

Adresse : 1415, rue frank-Carrel, bureau 275, Québec (Qc) G1N 4N7

Rédaction et mise en page | Émie Labonté-David et Jessie Ménard

Révision | Maryse Blanchette et Karine Loranger

Crédit photo | Émie Labonté-David et CARA

Mes succès de pêche !!

Espèce

Longueur

Poids

Gardé

Remis à
l'eau

Leurre utilisé

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier du ministère du Développement durable, de l'Environnement, de la Faune et des Parcs dans le cadre du Réinvestissement dans le domaine de la faune. Toutefois, les idées et les opinions formulées dans ce document sont celles de l'organisme auteur.

**Ministère du
Développement durable,
de l'Environnement,
de la Faune et des Parcs**

Québec



PRATIQUES DE GESTION
RESPONSABLE D'ÉVÉNEMENTS
CERTIFIÉES PAR LE 

Organisme de bassin versant

Zone de gestion intégrée
des ressources en eau
L'Assomption

Corporation de l'Aménagement de la Rivière
l'Assomption

Adresse : 100, rue Fabre, Joliette (Qc) J6E 9E3
Téléphone : (450) 755-1651
Télécopieur : (450) 755-1653
Courriel : info@cara.qc.ca
Site Internet : www.cara.qc.ca