

JE PÊCHE

En eau douce



Dans certaines zones, il est recommandé de ne pas consommer les poissons pêchés en eau douce, en raison de la présence de polluants ou de la présence de toxines produites par des micro-organismes. Renseignez-vous avant de partir ! Les sites des Préfectures donnent ces informations.

En règle générale, il est recommandé de limiter la consommation de poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs de polluants (anguille, barbeau, brème, carpe, silure):

- à 1 fois tous les 2 mois pour les femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes ainsi que pour

les enfants de moins de 3 ans, les fillettes et les adolescentes;

- à 2 fois par mois pour le reste de la population;
- à une consommation exceptionnelle pour l'anguille, poisson très fortement bio-accumulateur.

Par ailleurs, les poissons doivent être consommés cuits à cœur, car des parasites peuvent être présents dans leur chair. Et pour limiter l'exposition aux toxines (cyanotoxines), il est nécessaire d'étêter et d'éviscérer les poissons avant de les consommer ou de les congeler, et de ne pas consommer entiers les petits poissons d'eau douce (fritures). Si la baignade est interdite ou en cas de fortes colorations de l'eau causées par une prolifération de cyanobactéries il ne faut pas consommer les poissons.



En mer, du bord ou en bateau

Les poissons sauvages peuvent être contaminés par des petits vers parasites (anisakis notamment), que l'on peut voir vivants lors du nettoyage. Fréquemment présents dans certaines espèces de poissons marins de consommation courante (merlu, Saint-pierre, lotte, cabillaud, maquereau), des parasites sont également susceptibles de se trouver dans des poissons d'eau douce.

Une cuisson à cœur permet de tuer ces vers. Si l'on veut préparer un plat à base de poisson cru (carpaccio, sushi/sashimi, ceviche...), il faut éviscérer rapidement

le poisson et le congeler pendant 7 jours avant consommation, ce qui permet de tuer les anisakis. En cas d'allergie connue à anisakis, ces mesures ne suffisent pas, et il est recommandé de ne pas consommer de poisson.

Dans des départements d'outre-mer (notamment aux Antilles et à la Réunion), certaines espèces de poissons sont interdites à la consommation en raison de leur susceptibilité accrue à contenir des ciguatoxines (responsable de « la gratte »). Des arrêtés préfectoraux incluant la liste de ces poissons sont disponibles en ligne.

Aux Antilles, des zones sont interdites de pêche totalement ou partiellement en raison du risque de contamination à la chlordécone. Les arrêtés préfectoraux sont disponibles en ligne.



JE RÉCOLTE DES COQUILLAGES

Les coquillages filtrent l'eau de mer et peuvent parfois se contaminer avec des virus, des bactéries ou des toxines marines.

Il est donc recommandé de ne consommer que des coquillages issus d'une zone autorisée et contrôlée.

Avant de partir en récolter, vérifiez s'il existe des restrictions sanitaires (que ce soit pour les activités professionnelles de pêche et/ou la pêche de loisirs) sur votre zone de pêche :

1) pour la pêche professionnelle (uniquement) : le site web de l'OiEau <http://www.atlas-sanitaire-coquillages.fr/>

2) pour la pêche de loisir ou récréative : <https://www.pecheapied-responsable.fr/> ou <https://www.ars.sante.fr/>

puis choisir votre région pour avoir les informations.

Il est par ailleurs recommandé de ne pas récolter de coquillages après plusieurs jours de fortes pluies. Après ramassage, les coquillages doivent être consommés rapidement (sous 3 à 5 jours) et conservés au frais entre 5 et 15 °C pour les garder vivants. Pour être cuisiné ou consommé cru, un coquillage doit impérativement être vivant. Pour s'en assurer: le corps (manteau) de l'animal, s'il est vivant, se rétracte sous la pointe du couteau ou au contact d'un acide (citron).

Les enfants et les personnes sensibles (immunodéprimées, femmes enceintes, ...) doivent éviter de consommer des poissons et des coquillages crus.

La cuisson des coquillages peut réduire le risque bactériologique mais n'élimine pas les toxines produites par certaines microalgues.

Les bulots concentrent certains polluants dans leur tortillon (partie marron enroulée dans le fond de la coquille); il est donc recommandé de ne consommer que leur chair.

