

INTRODUCTION

LE POISSON,

comme la viande, est un aliment aux qualités nutritionnelles remarquables. Mais, s'il est cru ou peu cuit, il peut présenter des risques.

Il peut être contaminé par des parasites tels que le **tænia** du poisson ou des **vers d'anisakis**, qui provoquent des troubles digestifs, voire des réactions allergiques.

RECOMMANDATIONS D'HYGIENE



Demander au poissonnier de retirer les viscères des poissons entiers.



Utiliser un sac isotherme lors du transport jusqu'à votre domicile.



Conserver le poisson dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur (entre 0 et 4 °C).



Consommer le poisson de préférence le jour même de l'achat.



Se laver les mains avant et après manipulation.



Ne pas laisser le poisson à température ambiante.



À la maison, éviscérer rapidement un poisson pêché à titre personnel.



Bien emballer les produits pour éviter les contaminations croisées.

PARTIE 1

CONSEILS POUR CONSOMMER DU POISSON CRU



N'utiliser que des produits de la pêche qui ont déjà été congelés avant achat.



Lors de l'achat, vérifier que le poisson a déjà été congelé. Cette étape élimine les parasites. L'information est mentionnée sur l'étiquetage ou indiquée par le poissonnier. Si ce n'est pas le cas, congeler pendant 7 jours avant de consommer cru (durée adaptée aux congélateurs domestiques).



Prendre soin de décongeler le poisson dans un récipient adapté et fermé pendant une nuit au réfrigérateur.



Découper la chair en tranches fines (carpaccio) plutôt qu'en tranches épaisses ou en cubes, cela permet souvent de détecter à l'œil nu la présence de parasites.



Éliminer toute partie de chair suspecte (couleur différente, filament de couleur, etc.).



Pour les personnes plus sensibles (femmes enceintes, personnes âgées, jeunes enfants, personnes immuno-déprimées) : éviter la consommation de poissons crus ou simplement marinés.

PARTIE 2

CONSEILS POUR CONSOMMER DU POISSON CUIT



Toujours cuire à cœur.



La durée de cuisson dépend de l'épaisseur.



La chair doit se détacher facilement des arrêtes et ne présenter aucune zone rose ou translucide.



Attention au barbecue : la cuisson peut ne pas être uniforme. Assurer que tous les morceaux sont bien cuits.



Attention aux fondues de type océane ou bacchus : éviter le contact du poisson cru avec les garnitures, les sauces ou le poisson cuit.

PARTENAIRES & CONTACT

OFFICE CANTONAL DE LA SANTE

Rue Adrien-Lachenal 8
1207 Genève

Tél. +41 (0) 22 546 50 00

www.ge.ch

Lignes TPG 1, 12, 17, 25 - arrêt Terrassière

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE

Département de la santé et des mobilités
Office cantonal de la santé
Service du médecin cantonal
Service de la consommation
et des affaires vétérinaires



TOUTES LES INFOS
UTILLES ICI !

LES RISQUES

LE RISQUE PARASITAIRE

concerne par exemple les spécialités comme les sushis, tartares, carpaccios, ceviches, anchois marinés, rollmops, harengs saurs, ou encore les poissons fumés ou séchés.

Quelle que soit sa provenance, le poisson peut héberger des parasites. Lorsqu'il est consommé cru, il peut être à l'origine de maladies parasitaires. C'est aussi le cas si le poisson est mal préparé, notamment en cas de cuisson ou salage insuffisant.

**POUR MANGER DU POISSON SANS RISQUES,
IL EST ESSENTIEL D'ADOPTER
QUELQUES GESTES SIMPLES.**

LES SYMPTÔMES !

LA PRÉSENCE DANS NOTRE ORGANISME DE PARASITES

ANISAKIS, aussi appelé vers du hareng ou du cabillaud, peut provoquer une anisakiasse avec des symptômes variables en fonction de la localisation du parasite. Les signes les plus fréquents apparaissent sous forme de douleurs à l'estomac, associées ou non à des nausées ou des vomissements. Il peut parfois y avoir des cas d'allergie.

DIPHYLLOBOTHRIUM, ce ver à segments est également appelé ténia des lacs ou ténia du poisson. Il peut provoquer la diphyllobothriose. Elle est généralement asymptomatique et peu grave. Mais elle peut parfois s'accompagner de troubles digestifs comme des diarrhées, douleurs abdominales, nausées et vomissements, une perte de poids, voire des troubles de l'absorption de la vitamine B12. De longs segments peuvent être visibles dans les selles.

IMPORTANT :

En cas d'apparition de ces symptômes, consultez votre médecin traitant. Dans la majorité des cas, ces parasites peuvent être éliminés efficacement.

UN BON CRU ?



POUR VOTRE SANTE, AVEC LE POISSON CRU,
ADOPTER LES BONS GESTES AVANT D'EN MANGER.



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POI TERMAS LUX