



anses

agence nationale de sécurité sanitaire
alimentation, environnement, travail



Connaître, évaluer, protéger

Poissons et produits de la pêche, conseils de consommation

● Les recommandations de l'Anses

Pour bénéficier des bienfaits des produits de la pêche, il est recommandé d'en consommer deux fois par semaine en moyenne. Une grande majorité de la population n'en consomme pas suffisamment. Des recommandations spécifiques de consommation peuvent s'appliquer notamment à certaines populations sensibles (femmes enceintes, jeunes enfants,...).

● Recommandations pour la population générale

- Consommer deux portions de poissons par semaine, dont un poisson gras (à forte teneur en oméga 3 à longue chaîne) : saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée.
- Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.
- Cuire à cœur le poisson frais.
- Pour une consommation de poisson cru :
 - > vider rapidement votre poisson après achat ou demander à votre poissonnier de le faire,
 - > congeler le poisson pendant sept jours dans un congélateur domestique avant de le consommer.
- Éviter la consommation de coquillages, s'ils ne proviennent pas d'une zone d'élevage autorisée et contrôlée.
- Consommez les coquillages et fruits de mer crus dans les deux heures qui suivent la sortie du réfrigérateur.
- Ne consommer de l'anguille qu'à titre exceptionnel.
- Pour la pêche de loisir, respecter les recommandations de non-consommation émises dans certaines zones.

Conservation du poisson et des produits de la pêche

- Utiliser un sac isotherme lors du transport jusqu'au domicile ;
- vider immédiatement votre poisson ou demander à votre poissonnier de le faire ;
- conserver ces aliments dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur entre 0 et 4 °C ;
- consommer ces aliments de préférence le jour même de l'achat, ou dans les 48 h.

● Recommandations pour les populations sensibles

	Poissons prédateurs sauvages lotte (bardoie), loup (bar), bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...	Espadon, marlin, siki, requin et lamproie	Mesures spécifiques d'hygiène à respecter
Femmes allaitantes	▶ À limiter	▶ À limiter	▶ Voir «Recommandations pour la population générale»
Femmes enceintes et enfants de moins de trois ans	▶ À limiter	▶ À éviter	▶ Éviter la consommation de poissons crus ou insuffisamment cuits et de poissons fumés ▶ Éviter la consommation de coquillages crus ou peu cuits. ▶ Éviter la consommation de crustacés décortiqués vendus cuits (cuire soi-même les crustacés)
Autres personnes sensibles (personnes âgées, immuno-déprimées etc.)	▶ Pas de recommandation particulière	▶ Pas de recommandation particulière	

● Bénéfices et risques du poisson et des produits de la pêche

Le poisson et les produits de la pêche possèdent des qualités nutritionnelles précieuses qui en font des aliments particulièrement intéressants. Le poisson, est par exemple, autant que la viande, une excellente source de protéines. Il contient également des minéraux (phosphore,...) et des vitamines (A, D, E, et certaines du groupe B). De plus, certaines espèces (poissons gras) sont source d'oméga 3 dits « à longue chaîne » intervenant dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, ainsi que dans le développement et le fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

Pendant, les produits de la mer comme ceux des rivières peuvent être contaminés par des polluants présents dans l'eau comme les dioxines, les PCB ou le méthylmercure. Or, ces polluants peuvent avoir des effets néfastes sur la santé humaine en cas de surexposition. Ces aliments peuvent également être contaminés par des microorganismes pathogènes présents dans l'eau (bactéries et certains parasites). Les coquillages, par exemple, en filtrant l'eau, peuvent concentrer de grandes quantités de bactéries, virus et parasites et, à ce titre, représenter une source de contamination humaine s'ils ne proviennent pas d'une zone d'élevage autorisée et contrôlée. Pour profiter de tous les bénéfices tout en se préservant des risques, il suffit de suivre quelques recommandations de consommation.

