

RECOMMANDATIONS CONSOMMATION DU POISSON – AVIS DE L'ANSES N°2012-SA-0202

	Population générale	Fillettes et adolescentes	Femmes en âge de procréer	Femmes allaitantes	Femmes enceintes, enfants de moins de 3 ans	Autres personnes sensibles (personnes âgées, immunodéprimées etc...)
Recommandation générale	Consommer 2 portions de poissons par semaine, dont une à forte teneur en EPA et DHA (Saumon*, sardine*, maquereau*, hareng*, truite fumée**), en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement					
Poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs (anguille[1], barbeau, brème, carpe, silure)	À limiter 2 fois par mois	À limiter à 1 fois tous les deux mois			À limiter 2 fois par mois	
Poissons prédateurs sauvages ***	Pas de recommandation spécifique			À limiter		Pas de recommandation spécifique
Espadon, marlin, siki, requin et lamproie				À éviter		
Mesures spécifiques d'hygiène à respecter	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisson cuit à cœur du poisson de mer frais ou congélation pendant 7 jours dans un congélateur domestique après éviscération rapide du poisson pêché pour une consommation crue. - Éviter la consommation de coquillage, s'ils ne proviennent pas d'une zone d'élevage autorisée et contrôlée. - Consommation des coquillages et des fruits de mers crus dans les deux heures qui suivent la sortie du réfrigérateur. 				<ul style="list-style-type: none"> - 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 soit même les crustacés). 	

*tout type de conservation (frais, surgelé, fumé, conserve...)

** la truite fumée est une espèce différente de la truite de rivière « classique »

*** lotte (baudroie), loup (bar), bonite, anguille, empereur, grenadier, flétan, **brochet**, dorade, raie, sabre, thon...

[1] Pour l'anguille, l'ANSES recommande une consommation exceptionnelle

(voir aussi : <https://www.anses.fr/fr/content/manger-du-poisson-pourquoi-comment>)