

Recommandations de consommation de poissons selon l'âge, le sexe et la condition physique

	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 bioaccumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure)	À limiter à 2 fois par mois	À limiter à 1 fois tout les deux mois				À limiter à deux 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 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 coquillages, s'ils ne proviennent pas d'une zone d'élevage autorisée et contrôlée Consommation des coquillages et fruits de mer 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 soi-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...