***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** | * 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 | | | | * 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…* | | | | | | |