

# QU'EST-CE QUE LA CIGUATERA ?

La ciguatera est un type particulier d'intoxication liée à la consommation de poissons tropicaux associés aux récifs coralliens. La ciguatera est un phénomène connu depuis des siècles, répandu dans l'ensemble des régions inter-tropicales et dont l'incidence socio-économique est très importante.

## 4 - Les symptômes

Les symptômes de la ciguatera se manifestent généralement entre deux et douze heures après avoir mangé le poisson. Les plus courants sont les suivants :

- Nausées, vomissements, diarrhées, maux d'estomac ;
- Sensation de picotement ou d'engourdissement autour des lèvres, du nez, des mains, des pieds et en d'autres endroits de la peau ;
- Sensation de brûlure au contact de l'eau froide ;
- Douleurs musculaires et articulaires ;
- Maux de tête, fatigue, sueurs, frissons ;
- Démangeaisons ;
- Ralentissement du pouls à température normale.

Les fortes intoxications, qui sont exceptionnelles, peuvent provoquer des paralysies, le coma et la mort.

Vous pouvez avoir la ciguatera plus d'une fois. Chaque fois l'empoisonnement devient de plus en plus grave et vous avez de plus en plus de chances d'en avoir les symptômes. Il peut donc arriver qu'un poisson toxique consommé par deux ou plusieurs personnes ne rende malade qu'une seule d'entre elles.

## 5 - Le traitement

Il n'existe actuellement aucun traitement pour éliminer la toxine. Le médecin prescrira des remèdes qui soulageront les troubles et les douleurs. De nombreux remèdes traditionnels sont utilisés, certains avec succès.

## 3 - Les poissons toxiques

Ni l'aspect, ni l'odeur ni le goût ne permettent de les distinguer d'un poisson sain. Plus ils sont gros, plus ils contiennent de toxines et plus le risque d'intoxication est important pour l'homme. Le foie et la tête concentrent beaucoup plus de toxines que les filets. Cuisson, congélation, fumage et salaison n'éliminent pas la toxine des chairs du poisson. Dans deux régions touchées par la ciguatera, les espèces toxiques ne sont pas forcément les mêmes.

## 2 - Chaîne alimentaire

Ces algues sont broutées par des poissons herbivores qui sont eux-mêmes mangés par des poissons carnivores. La toxine se transmet et se concentre ainsi tout au long de la chaîne alimentaire. L'homme peut s'intoxiquer en consommant des poissons toxiques à tous les niveaux de la chaîne alimentaire.

## 1 - Origine de la ciguatera

La ciguatera provient d'algues microscopiques se développant sur les récifs qui ont été endommagés par des phénomènes naturels (cyclones...) ou par l'homme.

## Quelques précautions à prendre pour minimiser le risque :

- Éviter de manger les espèces de poissons localement réputées toxiques (ne pas hésiter à interroger les pêcheurs) ;
- Ne consommer que les petits dans l'espèce ;
- Bien vider les poissons. Ne pas manger les viscères, le foie, la tête et les oeufs ;
- Ne pas se fier aux méthodes de détection populaires ;
- Après intoxication, éviter au moins pendant un mois de consommer du poisson ou autres fruits de mer ainsi que de l'alcool et des noix.