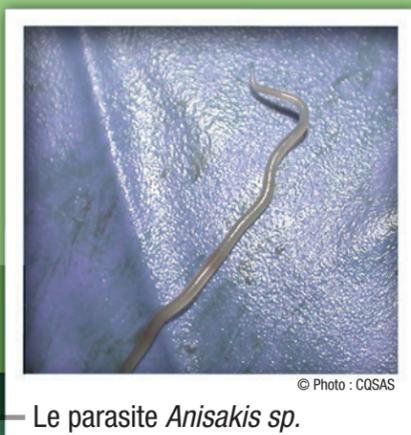
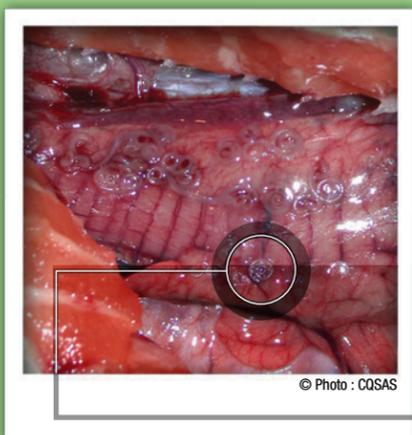


Savourez les délices de votre prise... sans aucun souci!

Saviez-vous que les poissons sauvages sont parfois porteurs de parasites qui pourraient présenter un risque pour votre santé?

Des habitudes simples vous protégeront de ces parasites

- Éviscérerez le poisson le plus rapidement possible après sa mort, ou après son enregistrement pour les espèces qui doivent être enregistrées entières.
- Retirez à la main les parasites que vous observez lors de la préparation du poisson et évitez de consommer les poissons trop fortement parasités.
- **Une cuisson complète de la chair, dont la température interne doit atteindre 63°C pendant au moins 15 secondes, détruira les parasites qui vous auront échappé.** La chair devrait alors se défaire aisément à la fourchette et ne plus présenter de zones d'apparence translucide.
- Vous souhaitez malgré tout consommer votre poisson sauvage cru ou partiellement cuit? Sachez qu'une congélation à -20°C pendant au moins 7 jours est nécessaire pour détruire les parasites. Toutefois, ce ne sont pas tous les congélateurs domestiques qui peuvent remplir ces conditions.



Le parasite *Anisakis sp.*

Le parasite *Diphyllobotrium sp.*

Les parasites *Anisakis sp.* et *Diphyllobotrium sp.* peuvent se trouver dans les viscères ou la chair du poisson. S'ils sont ingérés vivants, de sérieux problèmes de santé d'ordre digestif peuvent survenir.

Pour en savoir plus, visitez le www.mddefp.gouv.qc.ca/faune.