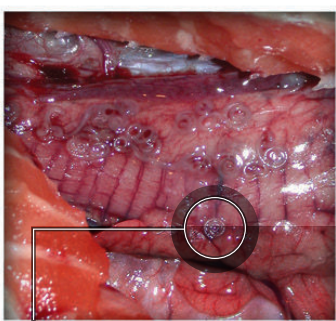


# Savourez les délices de votre prise sans aucun souci

**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.

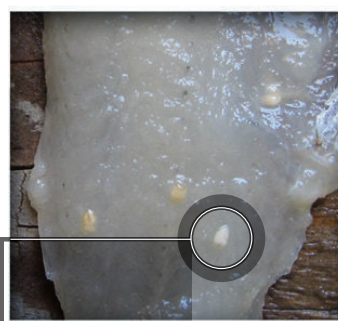
- Éviscérez le poisson le plus rapidement possible après sa mort, ou après son enregistrement pour les espèces qui doivent être enregistrées entières.
- Retirez à la main les parasites que vous observez lors de la préparation du poisson et évitez de consommer les poissons trop fortement parasités.
- 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.



© Photo : COSAS



© Photo : COSAS



© Photo : Martin Tanguay

Le parasite *Anisakis sp.*

Le parasite *Diphyllobothrium sp.*

Les parasites *Anisakis sp.* et *Diphyllobothrium 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**  
**[mffp.gouv.qc.ca/faune/sante-maladies/parasites.jsp](http://mffp.gouv.qc.ca/faune/sante-maladies/parasites.jsp)**