

La gravité de l'empoisonnement dépend de la toxicité du poisson, de la quantité consommée et de votre poids et taille. Il n'existe pas de remède pour la ciguatera. Tout ce que peut faire un médecin est de vous donner des médicaments pour en atténuer les symptômes. Bien qu'il ne s'agisse pas en général d'une maladie mortelle, il vous est fortement recommandé de consulter un médecin ou un(e) infirmier(ère) pour vous assurer que vous ne souffrez pas d'une autre forme d'empoisonnement. Cette remarque est particulièrement importante dans le cas de personnes fragiles telles que les enfants et les personnes âgées qui peuvent devenir très malades.

Vous commencerez à vous sentir mieux au bout de quelques jours; toutefois, le rétablissement complet peut parfois prendre plusieurs mois.

## Puis-je avoir la ciguatera plus d'une fois ?

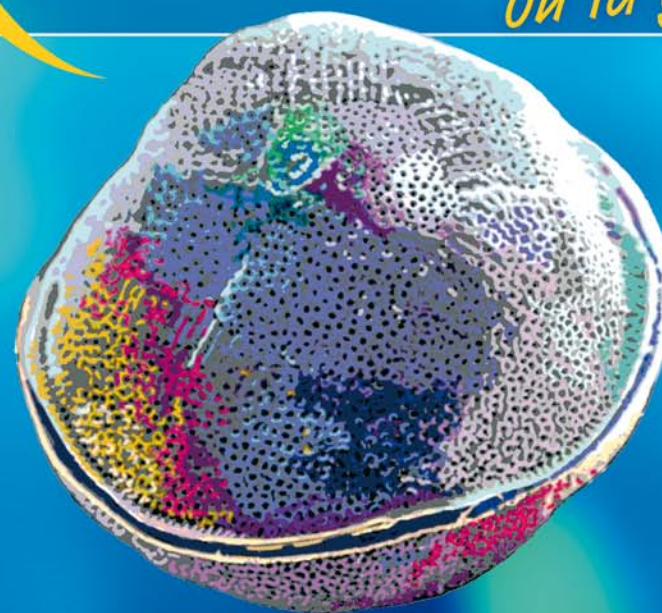
Oui, et à chaque fois l'empoisonnement devient de plus en plus grave et vous avez de plus en plus de chances d'en avoir les symptômes. Il peut donc arriver qu'un poisson toxique consommé par deux ou plusieurs personnes ne rende malade qu'une seule d'entre elles.

## Comment éviter la ciguatera ?

Les conseils suivants peuvent vous permettre de réduire les risques de ciguatera.

- Consommez les petits poissons de récif plutôt que les gros. Plus le poisson est gros, plus il peut être toxique.
- Ne consommez pas de poisson pêché dans des endroits où il y a eu des cas récents de ciguatera.
- Dès que vous attrapez un poisson, enlevez les parties dans lesquelles la toxine s'accumule le plus : la tête, les viscères et les organes internes.
- Demandez au service des pêches ou aux spécialistes de la pêche de votre région quels poissons peuvent être consommés en toute sécurité, et dans quels endroits il est recommandé de pêcher.
- Si vous avez consommé la chair de plusieurs poissons et souffrez de ciguatera, essayez de déterminer quel poisson en est la cause.
- Si vous avez attrapé la ciguatera, évitez de manger du poisson et de boire de l'alcool pendant au moins un mois.
- Une fois rétabli, ne consommez du poisson qu'en très faibles quantités. Si vous commencez de nouveau à ressentir les symptômes de l'intoxication, consultez tout de suite un médecin.

# La CIGUATERA ou la gratte



La microalgue responsable de la ciguatera :  
*Gambierdiscus* sp.



Secrétariat général de la Communauté du Pacifique  
B.P. D5 98848 Nouméa Cedex Nouvelle-Calédonie  
spc@spc.int  
<http://www.spc.int>





## Qu'est-ce que la ciguatera ?

- La ciguatera (ou la "gratte") est un type d'empoisonnement alimentaire provoqué par la consommation de certains poissons tropicaux vivant près des récifs coralliens. Ces derniers sont parfois porteurs d'une toxine qui provient d'une microalgue qui pousse sur ces récifs. On dit alors qu'ils sont "ciguatoxiques". Il s'agit d'un phénomène d'origine naturelle que l'on trouve en milieu marin. En mangeant un poisson ciguatoxique (ou "gratteux"), on attrape alors la ciguatera (ou "gratte"), une maladie toxique qui peut parfois être grave.

## Comment la toxine s'accumule-t-elle dans les poissons ?

- De petits poissons herbivores ou brouteurs, tels que les perroquets et les chirurgiens, se nourrissent de ces microalgues et deviennent toxiques. Lorsque des poissons de plus grande taille, tels que les carangues, les mérours et les barracudas, mangent ces petits poissons, ils absorbent et accumulent dans leur corps les toxines qui s'y trouvent. La consommation de ces grands prédateurs peut donc être particulièrement dangereuse pour l'homme, car la toxine se concentre au fur et à mesure que l'on remonte la chaîne alimentaire. Ce sont le foie et les autres organes internes du poisson qui sont les plus toxiques.

Les scientifiques pensent que des phénomènes naturels (cyclones, raz-de-marée ou fortes pluies) ou des perturbations d'origine humaine (construction de quais et de jetées, dragage ou dynamitage des récifs, concentration accrue de matières nutritives dans la mer due à la présence d'engrais ou d'eaux usées) peuvent aggraver la situation. Ces perturbations ont souvent pour effet de détruire le corail et de favoriser ainsi la prolifération des microalgues.

La ciguatera peut devenir un problème sanitaire et socio-économique dans toutes les zones tropicales. Elle est fréquente dans de nombreuses régions des Caraïbes, de l'Océan indien et du Pacifique.



## Quels types de poissons sont ciguatoxiques ?

- Presque tous les types de poissons de récif peuvent être ciguatoxiques, mais certaines espèces le sont plus souvent ou à un degré plus élevé que d'autres. Il existerait environ 400 espèces différentes de poissons pouvant être ciguatoxiques. Les grands poissons qui vivent et se nourrissent à proximité des récifs coralliens sont généralement plus toxiques que les plus petits poissons du même genre. En Océanie, les mérours, les carangues, les lutjans, les murènes et les barracudas sont fréquemment ciguatoxiques. Toutefois, il est bon de vérifier auprès du service des pêches ou des spécialistes de la pêche de votre région quels poissons il convient d'éviter de manger, puisqu'il peut y avoir des différences d'un archipel à l'autre. Certains poissons sont uniquement ciguatoxiques dans certaines régions et à certains moments de l'année. Les flambées de ciguatera sont imprévisibles et peuvent se propager d'un endroit à un autre.

Le risque d'attraper la ciguatera en consommant des poissons du large (tels que le thon, le mahi mahi, le marlin ou le vivaneau) est très faible.

## Où trouve-t-on les poissons ciguatoxiques ?

- On trouve des poissons ciguatoxiques sur les récifs barrières et frangeants ainsi que dans les lagons et mangroves. Ils se limitent parfois à une passe récifale ou à une partie du récif ou du lagon. Les secteurs à risque peuvent changer, et les poissons d'une zone saine peuvent devenir ciguatoxiques l'année suivante. L'inverse est également vrai : une zone dans laquelle la ciguatoxine est présente peut plus tard devenir saine. Parfois, il arrive même que, dans les eaux d'une même île, une espèce de poisson puisse être toxique en un endroit et ne pas l'être ailleurs.

## Comment savoir si un poisson est ciguatoxique ?

- C'EST IMPOSSIBLE !** Un poisson ciguatoxique a la même apparence, la même odeur et le même goût que n'importe quel autre poisson. On **NE PEUT PAS** éliminer la toxine en congelant, en faisant cuire, fumer ou sécher le poisson.

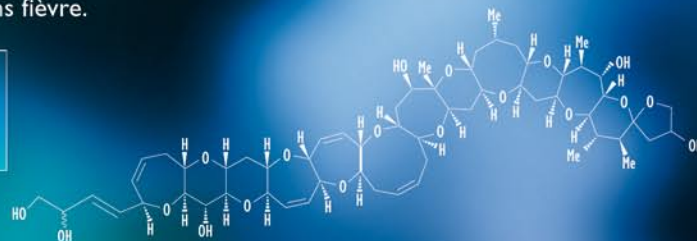
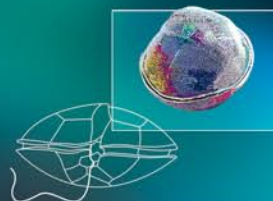
Certaines personnes affirment qu'un poisson ciguatoxique éloigne les mouches et les fourmis ou a pour effet de noircir une cuillère en argent. **C'EST FAUX !**

Il existe des tests qui permettent de déceler la présence de la ciguatoxine, mais ils ne sont pas efficaces à 100 pour cent et leur coût est prohibitif pour les pêcheurs.

## Comment savoir si j'ai consommé du poisson ciguatoxique ?

- 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 et frissons;
- démangeaisons;
- ralentissement du pouls sans fièvre.



Ciguatoxine (CTX-1B)