



# LA CIGUATÉRA c'est quoi ?

- **Définition** : intoxication alimentaire liée à la consommation de produits marins contaminés par des toxines produites par une algue microscopique, **Gambierdiscus**.
- Développement favorisé par les agressions naturelles ou anthropiques de l'environnement.
- **Symptômes** : digestifs, cardiovasculaires, neurologiques, musculaires et/ou articulaires.
- **Evolution** : généralement quelques semaines, mais parfois plusieurs mois ou années.
- **Sévérité** : Survenue possible d'atteintes cardiovasculaires et neurologiques sévères. Décès exceptionnels.
- **Identification d'une espèce toxique** : impossible visuellement. « Tests maisons » peu fiables.
- **Elimination des toxines** : congélation et cuisson inefficaces.
- En cas de doute, éviter de consommer les gros spécimens, la tête et les viscères.

## Quelles sont les espèces à risque ?

Toute espèce marine ayant été exposée à la micro-algue toxique, ou ayant ingéré d'autres espèces contaminées, doit être considérée comme à risque. Les espèces toxiques varient d'une région à l'autre mais certaines familles sont plus à risque que d'autres :

Perches  
& Lutjans



Becs de cane



Poissons  
perroquets



Loches  
& Mérus



Carangues



Bénitiers



Murènes



Barracuda



Oursins



Napoléons



Poissons  
chirurgiens



Trocas



# CONDUITE À TENIR APRÈS UNE INTOXICATION

## 1. CONSULTER UN MÉDECIN

notamment si personne âgée, souffrant de pathologie cardiaque ou femme enceinte.

## 2. DÉCLARER L'INTOXICATION

à [veille.ciguatera@ilm.pf](mailto:veille.ciguatera@ilm.pf) ou sur  
[www.ciguatera-online.com](http://www.ciguatera-online.com)

## 3. SUIVRE LES RECOMMANDATIONS

hygiéno-diététiques, **adaptées au cas par cas**, pendant le mois qui suit l'intoxication et aussi longtemps que les symptômes perdurent. En effet, la majorité des patients développe une hypersensibilité à certains aliments, boissons ou situations susceptible de raviver des troubles, notamment neurologiques. A surveiller / éviter :



**Tout produit marin et d'eau douce** ainsi que les produits dérivés (compléments alimentaires, sauces et arômes, ...);



**Viandes de bœuf, porc, poulet, œuf**, soja, protéines en poudre ;



**Alcool, café**, boissons « énergisantes »



**Fruits à coques** (cacahuètes,...), aliments riches en matière grasse, produits laitiers, produits riches en histamine ou histamino-libérateurs, acide glutamique ;



Pratique d'une **activité physique intense**, **contact avec de l'eau/objets froids**, variations de température, exposition au soleil, variations d'altitude et de pression, stress ;



**Eviter les repas trop copieux**. Fractionner les repas.

## 4. FEMMES ALLAITANTES

Interrompre l'allaitement durant plusieurs semaines. Prendre conseil auprès de votre médecin.

POUR PLUS D'INFORMATION

[Veille.ciguatera@ilm.pf](mailto:veille.ciguatera@ilm.pf) - [secretariat@sante.gov.pf](mailto:secretariat@sante.gov.pf)

[www.ciguatera.pf](http://www.ciguatera.pf)



Direction de la Santé



Institut Louis Malardé