



## L'anisakis

Manger du poisson n'est pas anodin. En effet, le poisson est susceptible de contenir des micro-organismes et des parasites (comme le ver anisakis), qu'une bonne éviscération, surtout en enlevant le sang le long de l'arête dorsale chez le bar et le maquereau permet d'éviter en partie, mais qu'une bonne congélation ou une cuisson permet de tuer.

Le cycle de vie de ce ver parasite que beaucoup appellent *l'arobase @ de la mer* !  
La salle de spectacle, après la mer est peut-être dans votre assiette !

### Cycles de vie de ces bestioles

Les anisakidés sont des **nématodes** dont le cycle évolutif, relativement complexe, comprend un stade de vie libre et des hôtes multiples. À maturité, l'adulte produit des œufs qui passent dans les matières fécales du mammifère marin lui servant d'hôte définitif. Les œufs tombent au fond de l'eau où, selon la température, ils éclosent au bout de quelques jours ou de quelques semaines, libérant des larves du 2<sup>e</sup> stade larvaire qui doivent être ingérées par des crustacés marins afin de faciliter leur développement jusqu'au 3<sup>e</sup> stade. Lorsqu'un crustacé infesté est dévoré par un poisson ou un calamar, les larves migrent dans les tissus de ce deuxième hôte intermédiaire, se développant dans ses viscères ou ses muscles jusqu'au 3<sup>e</sup> stade larvaire, phase avancée du développement. Si le poisson ainsi infesté est alors mangé par un mammifère marin, hôte définitif, les larves sont libérées dans l'estomac ou dans l'intestin de ce dernier et y subissent d'autres mues avant d'atteindre le 4<sup>e</sup> stade larvaire et, finalement, l'état adulte. L'humain, qui ne peut être considéré qu'à titre d'hôte accidentel, n'a aucune influence sur la transmission de ces parasites.

L'anisakis se niche et s'enkyste à l'intérieur d'une **enveloppe protectrice** généralement située sur le côté extérieur des viscères, mais parfois dans le muscle ou sous la peau. L'anisakis peut donc se retrouver dans les cavités abdominales et les filets de poissons de mer (hareng, flétan, lotte, merlan, éperlan, bar, maquereau, etc.). Si l'éviscération n'est pas réalisée rapidement après la capture du poisson, les larves peuvent passer dans les muscles.

En conséquence, un poisson contaminé par l'anisakis constitue un risque pour la santé de l'homme s'il est consommé cru ou mal cuit. Les symptômes sont essentiellement digestifs et peuvent conduire à des occlusions ou perforations intestinales. Le traitement est alors chirurgical.

### Comment être sûr d'éviter les vers ?

Faites comme les restaurateurs (même s'ils ne le disent pas), congelez à -20°C de 24h à 72h les poissons destinés à être mangés crus (sushis ou autre).

**Aucun problème pour les poissons cuits : les vers ne résistent pas à des températures supérieures à 60°C.**