



## Ciguatera Fish Poisoning Fact Sheet

### What Is Ciguatera?

Ciguatera poisoning is a disease caused by a poison found in predatory reef fish. It comes from poisoned algae found in coral reef areas of the world. The main types of fish that can give you Ciguatera are:

<b>Barracuda</b>	<b>Trigger Fish</b>
<b>Grouper</b>	<b>Amberjack</b>
<b>Moray eel</b>	<b>Wrasse</b>
<b>Parrot fish</b>	<b>Mullet</b>
<b>Red snapper</b>	<b>Mackerel</b>
<b>Surgeon fish</b>	<b>Sea bass</b>

The risk is greatest in:

- The Caribbean and South Pacific Islands and subtropical regions between latitude 35 degrees North and 35 degrees South.

### How Is It Spread?

You get this disease by eating fish that have eaten these poisons. These poisons do not have any taste or smell and cannot be prevented by cooking, freezing, drying or smoking the fish.

### What Are The Signs And Symptoms?

- Diarrhea, stomach cramps, and throwing up; usually within 1 to 6 hours after eating the fish.

- Feeling numb and tingly in the mouth or on the legs.
- Reverse feeling of hot and cold. Things that usually feel hot, feel very cold to the touch, and things that are cold feel very hot.
- Pain or weakness in the legs.

### What Is The Treatment?

- There is no treatment against this poison, but some people may need to see a doctor to treat the symptoms. In really bad cases, symptoms in your nervous system may last for several months.
- If you think you may have Ciguatera poisoning, you should see a doctor right away.

### How Do You Prevent Ciguatera?

- Eat smaller amounts or small, younger fish as bigger fish are more likely to have more poison.
- Don't eat the head or organs of these fish as these parts have more poison.
- Don't eat any fish that local people may think to be of danger.
- Avoid eating predatory fish in the Caribbean and South Pacific Islands.
- If you've had ciguatera poisoning in the past, avoid eating nuts, fish and drinking alcohol, as symptoms may return or increase.



## Renseignements sur la ciguatera

### Qu'est-ce que la ciguatera?

La ciguatera est une maladie causée par un poison que l'on trouve dans les poissons de récifs prédateurs. Il provient d'algues empoisonnées qui vivent dans les régions du monde où il y a des récifs de corail. Les principaux poissons qui peuvent transmettre la ciguatera sont les suivants :

<b>Barracuda</b>	<b>Baliste</b>
<b>Mérou</b>	<b>Sérieole</b>
<b>Murène</b>	<b>Vieille</b>
<b>Scare</b>	<b>Mulet</b>
<b>Vivaneau rouge</b>	<b>Maquereau</b>
<b>poisson Chirurgicalien</b>	<b>Bar commun</b>

Les risques sont les plus élevés dans les régions suivantes :

- Les Antilles, les îles du Pacifique Sud et les régions subtropicales situées entre 35 degrés de latitude Nord et 35 degrés de latitude Sud.

### Comment se propage-t-elle?

On l'attrape en mangeant un poisson qui a lui-même avalé un de ces poisons. Ces poisons n'ont ni goût ni odeur et ne sont pas rendus inoffensifs par la cuisson, la congélation, le séchage ou le fumage du poisson.

### Quels en sont les signes et les symptômes?

- Diarrhée, crampes à l'estomac et vomissements, en général entre 1 heure et 6 heures après la consommation du poisson.
- Engourdissement et picotements dans la bouche ou dans les jambes.

- Sensation opposée de chaud et de froid : les choses qui sont normalement chaudes semblent être très froides au toucher, et les choses froides semblent être très chaudes.
- Douleur ou faiblesse dans les jambes.

### Comment la traite-t-on?

- Il n'existe pas de traitement contre ce poison, mais certaines personnes doivent consulter un médecin pour traiter les symptômes. Dans les cas graves, les symptômes nerveux peuvent durer plusieurs mois.
- Si vous pensez avoir la ciguatera, consultez un médecin immédiatement.

### Comment peut-on l'éviter?

- Mangez de petites quantités de poisson, ou des poissons petits et jeunes, parce que les gros poissons contiennent en général plus de poison.
- Ne mangez ni la tête, ni les organes des poissons, parce que ces parties contiennent plus de poison.
- Ne mangez aucun poisson pouvant être dangereux d'après les habitants de la région.
- Évitez de manger des poissons prédateurs aux Antilles et dans les îles du Pacifique Sud.
- Si vous avez déjà eu la ciguatera, évitez de manger des noix et du poisson et de boire de l'alcool, parce que les symptômes peuvent revenir ou s'intensifier.