



## Signes et symptômes

Signes les plus courants :

- nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales.
- Impression d'engourdissement ou de picotements autour de la bouche et du nez, sur les mains, les pieds et la peau.
- Sensation de brûlure au contact de l'eau froide.
- Douleurs musculaires et articulaires.



## Traitement

- Il n'existe actuellement aucun traitement contre la ciguatera, et les communautés insulaires ont souvent recours à la médecine traditionnelle. Votre médecin pourra vous prescrire des médicaments pour soulager la sensation d'inconfort ou la douleur.
- Un régime alimentaire spécifique excluant les produits marins, la viande rouge, l'alcool et les noix doit être suivi pendant le premier mois ou tant que les symptômes persistent, afin d'éviter de les aggraver ou de les voir réapparaître.

## Que faire ?

Pour réduire le risque d'intoxication ciguatérique :



- **Ne consommez pas de poissons pêchés dans des zones notoirement infectées.**
- **Espacez la consommation de poissons à risque ciguatérique.**
- Dès que vous capturez un poisson, **coupez-lui la tête et retirez les viscères** et tous les autres organes. Ce sont les parties les plus toxiques.