

Intoxications à l'histamine : veillez à conserver vos poissons au frais !

Les intoxications à l'histamine liées à la consommation de poisson sont fréquentes et peuvent être évitées en respectant la chaîne du froid, à toutes les étapes, depuis la pêche et la préparation des poissons par les professionnels jusqu'à la conservation au domicile des consommateurs. L'étude des intoxications enregistrées par les Centres antipoison montrent que les cas sont principalement survenus suite à la consommation de poissons achetés dans le commerce et dans une moindre mesure de poisson consommé au restaurant. Dans tous les cas on peut suspecter un problème de conservation. L'Anses rappelle les règles d'hygiène alimentaire à respecter pour prévenir ces intoxications qui peuvent être graves.

Les intoxications à l'histamine représentent l'une des principales causes d'intoxications alimentaires liées à la consommation de poisson.

Pourquoi peut-on s'intoxiquer à l'histamine en mangeant du poisson ?

L'histamine est naturellement synthétisée chez l'Homme et les animaux. Elle est présente dans tous les poissons à des taux normalement faibles. Sa formation résulte de la dégradation de l'histidine (acide aminé) sous l'action de bactéries présentes sur la peau ou dans les viscères des poissons ainsi que dans son environnement marin, et qui se multiplient à température ambiante. L'histamine n'est dégradée ni par la cuisson, ni par la congélation.

Le risque d'une concentration élevée en histamine dépend d'une part du risque de contamination bactérienne lors de la capture et de la préparation du poisson qui vient d'être pêché (éviscération, filetage...), et d'autre part du risque de prolifération des bactéries dans la chair du poisson à toutes les étapes de sa conservation, avant, pendant ou après sa commercialisation.

Certaines espèces de poissons sont plus riches que d'autres en histidine, ce qui peut favoriser une production plus importante d'histamine. Il s'agit essentiellement des scombridés, comme les thons, maquereaux, thazards et bonites (d'où le nom de scombrotisme fréquemment donné à cette intoxication), ou encore d'autres espèces comme la sardine, le hareng, l'anchois, la carangue, l'espardon ou le coryphène.

1. Règlement (CE) n°2073/2005 modifié définissant les critères de sécurité relatif à l'histamine pour différents produits de la pêche selon leur mode de fabrication.



Des contrôles pour prévenir les intoxications

Les producteurs et les distributeurs ont défini et mettent en œuvre des guides de bonnes pratiques d'hygiène (GBPH) et sont par ailleurs soumis chaque année à de nombreux contrôles d'hygiène et du respect de la chaîne du froid réalisés par les services de la Direction Générale de l'Alimentation (DGAL). Les produits de la pêche qui présentent des taux d'histamine supérieurs au seuil réglementaire¹ ne sont pas commercialisés ou sont retirés du marché s'ils y étaient présents.

La DGAL a demandé à l'Anses un avis sur la stratégie d'échantillonnage des poissons devant faire l'objet de contrôles et de dosages.

Dans ce contexte, l'Anses et les Centres antipoison ont analysé les intoxications à l'histamine après consommation de poisson signalées aux Centres antipoison, en détaillant plus particulièrement l'espèce de poisson consommée, son mode d'obtention, de conservation et de préparation.

Des intoxications alimentaires autant individuelles que collectives

Tous les dossiers d'intoxication alimentaire symptomatique par des poissons enregistrés par les Centres antipoison de 2012 à 2021 ont été relus par un expert toxicologue des Centres antipoison pour sélectionner ceux compatibles avec une intoxication à l'histamine, au vu des symptômes et de l'espèce de poissons consommée.

Les cas étaient individuels (une seule personne symptomatique) ou collectifs (au moins deux personnes symptomatiques ayant partagé le même repas de poisson).

Au total, 543 patients qui avaient partagé 173 repas de poisson à l'origine d'une intoxication à l'histamine survenue en France (Métropole ou Outre-mer) ont été recensés. L'intoxication était individuelle pour 53 % des repas (91 repas) et collective pour 47 % (82 repas), regroupant pour ces dernières de deux à 24 convives par repas. Dans un cas exceptionnel, un repas a entraîné l'intoxication de 200 convives.

Les intoxications touchaient plus fréquemment des adultes (57 % des personnes contaminées) que des enfants (43 %).

Deux intoxications collectives étaient survenues dans des cantines scolaires, touchant 200 enfants de trois à cinq ans dans le premier cas (cas mentionné ci-dessus) et six enfants de huit à dix ans dans le second cas. En excluant cette toxi-infection alimentaire collective de 200 cas, la proportion d'enfants tombe à 10 %.

Le nombre moyen de repas de poisson à l'origine des intoxications sur la période étudiée était de 17 par an. Le nombre annuel de repas observé variait cependant de six en 2019 à 45 en 2021, sans cause identifiée pour expliquer cette évolution (figure 1).

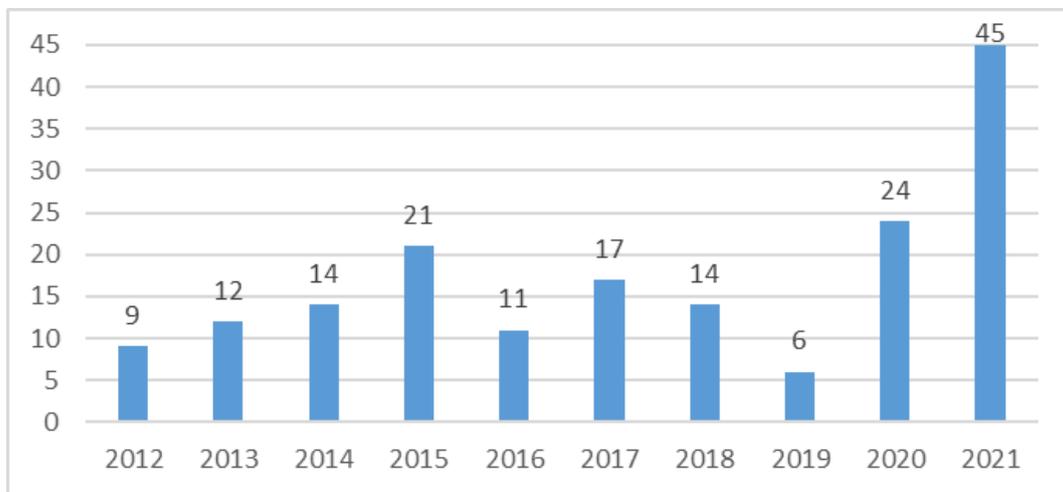


Figure 1 : Répartition annuelle des repas de poisson à l'origine des intoxications à l'histamine enregistrées par les Centres antipoison du 01/01/2012 au 31/12/2021 (N=173). Source : SICAP.

Ces intoxications étaient observables tout au long de l'année, avec une saisonnalité marquée pour les mois les plus chauds. Elles étaient plus fréquentes de juillet à octobre (36 % des repas), puis d'avril à juin (29 % des repas), les températures plus élevées à ces périodes favorisant l'histamino-formation en cas de rupture de la chaîne du froid.

Les intoxications étaient observées dans toutes les régions, et plus particulièrement en Ile-de-France, Provence-Alpes-Côte d'Azur et Nouvelle-Aquitaine qui regroupaient plus de la moitié (55 %) des repas de poisson à l'origine d'une intoxication à l'histamine (ces trois régions représentant 34 % de la population française).

Des symptômes ressemblant à une allergie... sans en être une

L'histamine est connue pour son rôle physiologique important dans les phénomènes inflammatoires et allergiques. Bien qu'il s'agisse d'une intoxication à l'histamine et non d'une réaction allergique (les patients pourront manger à nouveau du thon

bien conservé sans être malades), le tableau clinique mime en tous points une allergie. Les 543 patients de l'étude ont rapporté les signes suivants : urticaire (79 % des patients), rougeur transitoire de la peau (71 %), maux de tête (50 %), démangeaisons (37 %), tachycardie (33 %), nausées (20 %), vomissements (9 %). Les premiers symptômes décrits étaient apparus en moyenne 35 minutes après le repas. Quatre patients ont présenté une chute brutale de la pression artérielle, marqueur de gravité clinique. Au total, 25 patients ont été hospitalisés (4,6 %), dont deux en soins intensifs. Tous les patients ont guéri.

Des intoxications dues aux scombridés (famille du thon), mais pas exclusivement

Si, comme attendu, les intoxications étaient en large majorité dues à la consommation de thon (85 % des repas) ou d'autres scombridés (maquereaux, 7 %, autres 3 %), d'autres poissons étaient impliqués, comme les sardines, qui représentaient 3 % des repas incriminés.

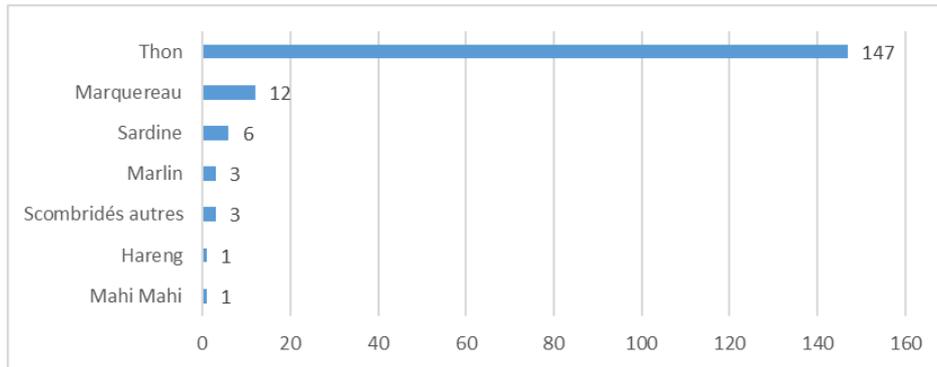


Figure 2 : Répartition des espèces de poissons à l'origine des intoxications à l'histamine enregistrées par les Centres antipoison du 01/01/2012 au 31/12/2021 (N=173). Source : SICAP.

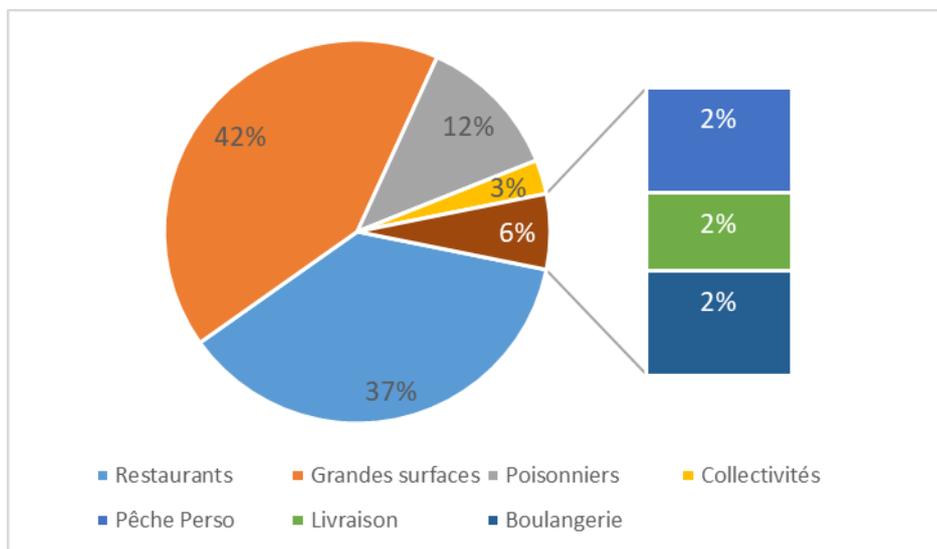


Figure 3 : Provenance des repas de poisson à l'origine des intoxications individuelles ou collectives à l'histamine enregistrées par les Centres antipoison du 01/01/2012 au 31/12/2021 (N=173). Source : SICAP.

Des poissons majoritairement consommés à domicile

Parmi les 173 repas à l'origine d'une intoxication à l'histamine, les poissons avaient été le plus souvent achetés chez un commerçant : en grande surface (42 %) ou chez un poissonnier (12 %) (figure 3). Plusieurs dossiers indiquaient que le consommateur n'avait pas respecté la chaîne du froid pour conserver le poisson (tranches de thon laissées au soleil sur la plage arrière de la voiture...). Un poisson consommé dans un restaurant représentait 37 % des repas à l'origine d'une intoxication.

Des poissons le plus souvent achetés frais, préparés de façon variée

Les poissons avaient été achetés ou consommés frais pour

deux tiers d'entre eux (65 %), dont 53 % consommés au restaurant et 41 % après achat en grande surface ou chez le poissonnier. Une intoxication est cependant possible avec tout type de conservation, y compris avec des conserves de poisson, ces dernières représentant d'ailleurs 10 % des repas incriminés. Les poissons avaient été achetés sous vide pour 13 % d'entre eux, ou congelés pour les 12 % restants.

Les poissons avaient été consommés grillés pour plus de la moitié d'entre eux (55 %) confirmant que l'histamine n'est pas détruite par la cuisson. Si les poissons consommés crus (en sushi ou tartare) représentaient 15 % des repas, tous les modes de préparation étaient observés : en sauce/au four, frit, à la vapeur, en salade ou en sandwich.

Bien que le nombre de cas soit probablement sous-estimé, les personnes privilégiant l'appel à un médecin pour une consultation physique plutôt que l'appel à un Centre antipoison lors d'une réaction d'allure allergique, cette étude montre que les intoxications à l'histamine suite à la consommation de poissons ne sont pas rares, alors qu'elles peuvent être le plus souvent évitées, et donne l'occasion de rappeler aux consommateurs les risques d'intoxications graves en l'absence de respect des règles d'hygiène.

Pour éviter toute prolifération bactérienne qui favoriserait la formation d'histamine dans un poisson acheté dans le commerce ou pêché, il est essentiel de respecter la « chaîne du froid » avant sa consommation, et pour cela de :

- Mettre rapidement le poisson au réfrigérateur ou le congeler ;
- Ne pas laisser le poisson à température ambiante, ni exposé au soleil ;
- En cas de congélation, décongeler le poisson rapidement et le consommer aussitôt ;
- Ne jamais recongeler un poisson qui a été décongelé.

Ni la cuisson, ni la mise en conserve, ni la congélation ne détruisent l'histamine formée.

**Sandra SINNO-TELLIER (Anses)
et Luc DE HARO (Centre antipoison de Marseille).**

En cas d'urgence vitale (gonflement du visage ou de la gorge, difficulté à respirer, perte de connaissance...) appeler **sans délai le 15 ou le 112, ou le 114 pour les sourds et malentendants.**

En cas d'intoxication appeler un Centre antipoison ou consulter un médecin.

Conserver des restes du repas de poisson pour permettre l'analyse et la recherche de contamination par l'histamine ou des micro-organismes si nécessaire.

POUR EN SAVOIR PLUS, VOUS POUVEZ CONSULTER :

Fiche de description de danger biologique transmissible par les aliments : Histamine. Anses. Saisine n°2016-SA-0270. Mise à jour : Mars 2021
<https://www.anses.fr/fr/system/files/BIORISK2016SA0270Fi.pdf>

Anses - CES BIORISK « avis sur la représentativité de l'échantillonnage pour la recherche d'histamine dans les poissons » (saisine 2021-SA-2021).