

# Liste des poissons

Vous trouverez ci dessous une liste des poissons que l'on donne le plus fréquemment. Cette liste n'est pas exhaustive et peut évoluer au fil du temps.

On évite les poissons élevés dans des eaux polluées comme le panga, les poissons carnivores qui concentrent dans leurs chairs les métaux lourds ainsi que les poissons aux grosses arêtes : lotte, thon, brème, anguille, raie, espadon, carpe, barbeau, silure ...

## **On distingue 2 types de poissons**

- Les poissons bleus ainsi appelés en raison de la couleur de leur peau ainsi que le taux de lipides se situant entre 5 et 15 %. Leur queue est en forme de flèche
- Les poissons blancs dont le taux de lipides se situe entre 1 et 3 %. Leur queue est le plus souvent à bord droit



## POISSONS BLEUS



ANCHOIS



SARDINE



CHINCHARD



SPRAT



HARENG



MAQUEREAU



SAUMON



THON



BONITE



## POISSONS BLANCS



LIMANDE



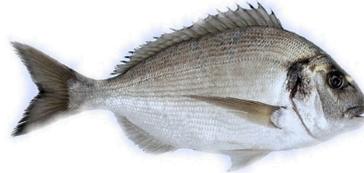
LOTTE / BAUDROIE



COLIN



GARDON



DAURADE



BAR



TACAUD



EGLEFIN



CABILLAUD

### ▪ Poissons bleus

- Anchois
- Chinchard
- Eperlan (*osmerus*)
- Hareng
- Joël (*atherina*)
- Maquereau
- Sardine
- Saumon
- Sprat
- Truite (c'est un poisson mi gras)

### ▪ Poissons blancs

- Bar
- Capelan
- Colin (filets)
- Daurade (c'est un poisson mi gras)

- Eglefin
- Gardon
- Goujon
- Joel
- Lieu (filets)
- Merlan
- Merlu (filets)
- Sar
- Tacaud
- Limande
- Sole

## **La fréquence**

En donnant 1 ration de poissons entiers par semaine, vous apportez à votre animal les acides gras essentiels dont il a besoin (notamment les oméga 3) tout en évitant un apport trop important de thiaminase.

Si vous répartissez la ration de poissons entiers sur les repas de la semaine, vous la déduirez de la ration totale (le calculateur fait le calcul pour vous)

Si votre animal aime le poisson et que vous souhaitez en donner plus qu'une ration dans la semaine, assurez vous donc de lui donner ceux ayant une faible activité thiaminase. Toutefois gardez à l'esprit que la variété est la clé d'une alimentation équilibrée.

## **La congélation**

La chair des poissons sauvages peut parfois être infestée par des parasites tels que les Anisakis. Ces parasites affectent plus particulièrement le maquereau, le hareng et l'anguille.

Pour éviter cela, il suffit de congeler les poissons. Une congélation à -20 ° durant 24 heures (Source) ou à -35 ° pendant 15 heures est suffisante, cependant nos congélateurs ménagers ne congèlent pas instantanément les chairs du poisson. La congélation à cœur dépend donc de l'épaisseur du poisson, mais aussi du pouvoir de congélation de votre appareil. Pour vous assurer d'une congélation à cœur qui tuerait les parasites, je vous conseille donc de congeler vos poissons sauvages ou

d'élevage, pendant au moins 7 jours avant de les donner à votre animal, pour respecter le principe de précaution.

NB : Il apparaît que les truites et saumons du Pacifique ne présentent pas de risques s'ils sont congelés suffisamment longtemps (entre 2 à 3 semaines) à -20° (cf article sur la maladie du saumon)

### **Mise en garde**

Pour les chiens dépistés MDR1, vous éviterez le poisson d'élevage, à cause de la présence d'antibiotiques

### **Plus d'infos**

Les poissons blancs