



**MINISTÈRE  
DE LA SANTÉ  
ET DE LA PRÉVENTION**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# **PETIT GUIDE DE L'AUTO- CONSOMMATION EN TOUTE SÉCURITÉ**

## **JARDINAGE, PÊCHE, CHASSE ET CUEILLETTE**





# PETIT GUIDE DE L'AUTO- CONSOMMATION EN TOUTE SÉCURITÉ

JARDINAGE, PÊCHE, CHASSE  
ET CUEILLETTE

## SOMMAIRE

JE JARDINE

J'AI UNE BASSE-COUR

JE PÊCHE

JE RÉCOLTE DES COQUILLAGES

JE CHASSE

JE CUEILLE



# INTRODUCTION

Les avantages et les bienfaits de l'autoconsommation sont nombreux! Chemin le plus court entre la production et la consommation, l'autoconsommation alimentaire permet un accès occasionnel ou régulier à des aliments cultivés et récoltés pour soi-même ou des proches, selon des traditions souvent transmises de génération en génération. Du petit plant de tomates sur le balcon aux grands potagers des passionnés, toutes les productions ont la saveur du fait maison ! Les fruits et légumes qui n'ont subi ni transport ni stockage sont souvent plus savoureux et plus riches en nutriments, car ils ont été cueillis à maturité.

En outre, entretenir son jardin, partir aux champignons, à la pêche ou à la chasse constituent des activités physiques qui entretiennent la santé!

Ce petit guide vous propose quelques recommandations pour profiter au mieux de ce que vous récoltez, cueillez, pêchez, chassez... et consommez vous-mêmes.



**Pour voir les recommandations du PNNS (Programme national nutrition santé), les circuits courts et bio, allez sur leur site internet :**

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# JE JARDINE

## Les produits chimiques

Pour les particuliers, l'utilisation de **pesticides de synthèse** (produits phytopharmaceutiques ou phytosanitaires) est interdite depuis le 1er janvier 2019.

Dorénavant, seuls peuvent être utilisés par les jardiniers amateurs :

- Les produits de biocontrôle<sup>1</sup>;
- Les produits utilisés en agriculture biologique et portant la mention EAJ (Emploi Autorisé au Jardin);
- Les produits à faible risque<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://agriculture.gouv.fr/quest-ce-que-le-biocontrole>  
<https://ecophytopic.fr/reglementation/proteger/liste-des-produits-de-biocontrole>

<sup>2</sup> <https://ecophytopic.fr/reglementation/proteger/approbation-des-substances-faible-risque>



Même s'ils présentent peu de risques pour l'humain et l'environnement, ces produits doivent être utilisés en respectant les préconisations figurant sur l'étiquette (doses, fréquence d'application, précautions à respecter...).

Et n'oubliez pas de bien rincer les fruits et légumes récoltés à l'eau potable ! Plus d'informations sur le site <https://www.jardiner-autrement.fr/>

## Comment savoir si mon jardin est sur un site pollué?

Le [site BASOL](#) vous renseignera sur les sites et sols pollués ou potentiellement pollués. Il est également possible de réaliser une analyse de sol dans un laboratoire spécialisé.

Une pollution importante des sols peut également entraîner une pollution des nappes phréatiques et rendre impropre une eau de puits à tous les usages, y compris l'arrosage d'un potager<sup>3</sup>.



3 Notons qu'aux Antilles, certaines parcelles peuvent être polluées par la chlordécone et certaines recommandations spécifiques s'y appliquent déjà : [https://carto.karugeo.fr/1/\\_chld\\_carte\\_dyn\\_971.map](https://carto.karugeo.fr/1/_chld_carte_dyn_971.map) pour la Guadeloupe

[https://carto.geomartinique.fr/1/layers/pref\\_chlordecone\\_analyse\\_sol\\_s\\_972.map](https://carto.geomartinique.fr/1/layers/pref_chlordecone_analyse_sol_s_972.map) pour la Martinique

## Les matériaux de construction et de bricolage

Ils doivent, si possible, être conservés loin du potager. En effet, certains de ces produits (peintures, huiles, colles, ciments...) contiennent des métaux lourds ou des composés chimiques qui peuvent contaminer la terre et les plantes pour de nombreuses années. En cas de doute, un décaissage de la terre sera réalisé sur 50 cm de profondeur, là où le stockage a eu lieu.

## Les contaminations microbiennes

Un jardin est un lieu de passage pour les animaux sauvages ou domestiques. Les déjections, les fertilisants, l'eau du puits ou l'eau de pluie recueillie et stockée au jardin peuvent amener des microbes sur les produits. N'oubliez pas de bien les rincer avant consommation!

En revenant du jardin, lavez-vous les mains avec du savon, pendant au moins 30 secondes et en vous brossant les ongles.



Datura

## Les plantes toxiques et les croisements spontanés

Certaines plantes toxiques peuvent être confondues avec les plantes cultivées. Attention en particulier à la cigüe, à l'œnanthe safranée et au datura, dont toutes les parties sont toxiques. Bien d'autres plantes peuvent également être toxiques! Certaines plantes se ressemblent: par exemple l'ail des ours (comestible) ressemble à la colchique (toxique)<sup>4</sup>.



Cigüe

Pour éviter les intoxications :

- Identifiez vos semis et plantations;
- Observez bien les plantes que vous cueillez : en cas de doute, ne consommez pas;
- Séparez de plusieurs mètres votre potager de vos plantes ornementales;
- Surveillez l'apparition des plantes spontanées et essayez de les identifier;
- Si vous identifiez une plante toxique, détruisez-la en utilisant des gants et prévenez vos voisins pour qu'ils soient eux aussi vigilants;

---

<sup>4</sup> Pour aller plus loin :  
<https://www.toxiplante.fr/>  
[https://www.anses.fr/fr/system/files/2020-02\\_aide\\_memoire-plantes\\_toxiques.pdf](https://www.anses.fr/fr/system/files/2020-02_aide_memoire-plantes_toxiques.pdf)  
<http://www.plantes-risque.info>

• Si vous avez des jeunes enfants dans votre entourage, évitez de faire pousser des plantes toxiques ou isolez-les, et apprenez aux enfants à ne pas consommer les baies inconnues.



Ananthe

Les cucurbitacées potagères (courges, potirons, melons...) peuvent se croiser naturellement avec des **cucurbitacées ornementales toxiques** (calebasses, coloquintes) qui poussent dans le voisinage.

(Voir schéma p.8)

Les graines issues de ces croisements donneront des plantes dont les fruits pourront ressembler à des cucurbitacées potagères normales, mais dont la

chair sera toxique. En règle générale, ne consommez que les plantes que vous avez semées ou plantées vous-même, et ne semez pas les graines de cucurbitacées issues de vos propres plantes. Enfin, si les courges ont un goût amer, arrêtez de consommer le plat.



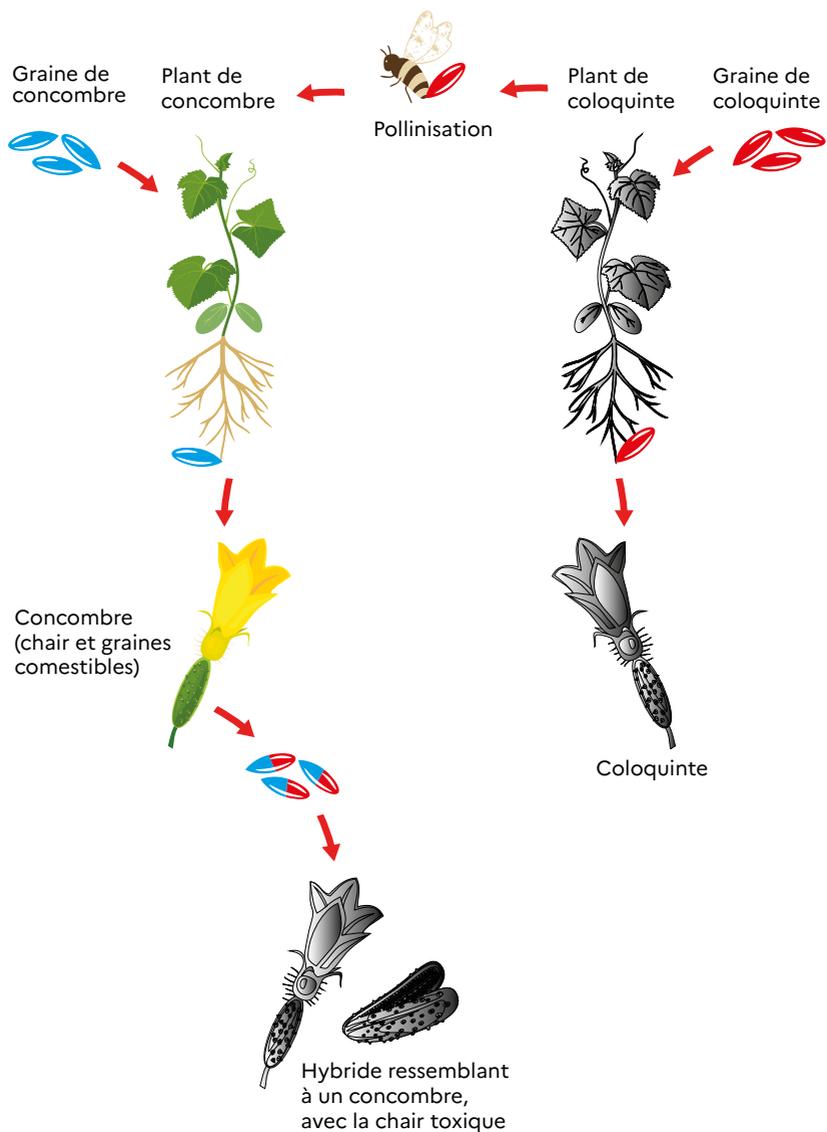
Cucurbitacées

### **Gare aux plastiques dans le compost!**

**Les plastiques, même compostables à domicile ou dits biodégradables, ne se dégradent pas entièrement dans le compost. Afin de ne pas contaminer le jardin et les aliments qui y sont produits, jetez tous les emballages en plastique dans le bac de recyclage !**

**En cas d'intoxication, contactez le 15, le 112 ou le centre antipoison.**

# Schéma de contamination par pollinisation des cucurbitacées potagères



# Trier et bien stocker les fruits

**Certaines moisissures peuvent générer la présence de toxines dans le fruit.**

Quelques conseils pour éviter de s'exposer à cette mycotoxine :

- Un fruit présentant des moisissures visibles ne doit pas être consommé en l'état ni utilisé pour la fabrication de compotes, de cidre, de jus ou d'autres produits. Pour la pomme, il est recommandé de retirer 1 cm au-delà de la lésion si celle-ci a un diamètre ne dépassant pas 3 cm. Au-delà de ce diamètre, la pomme doit être jetée.
- Le stockage des fruits dans un endroit sec et frais permet de limiter la prolifération des moisissures productrices de mycotoxines telles que la patuline.

- Des préparations de fruits telles que les compotes et les confitures présentant des moisissures visibles ne doivent pas être consommées.

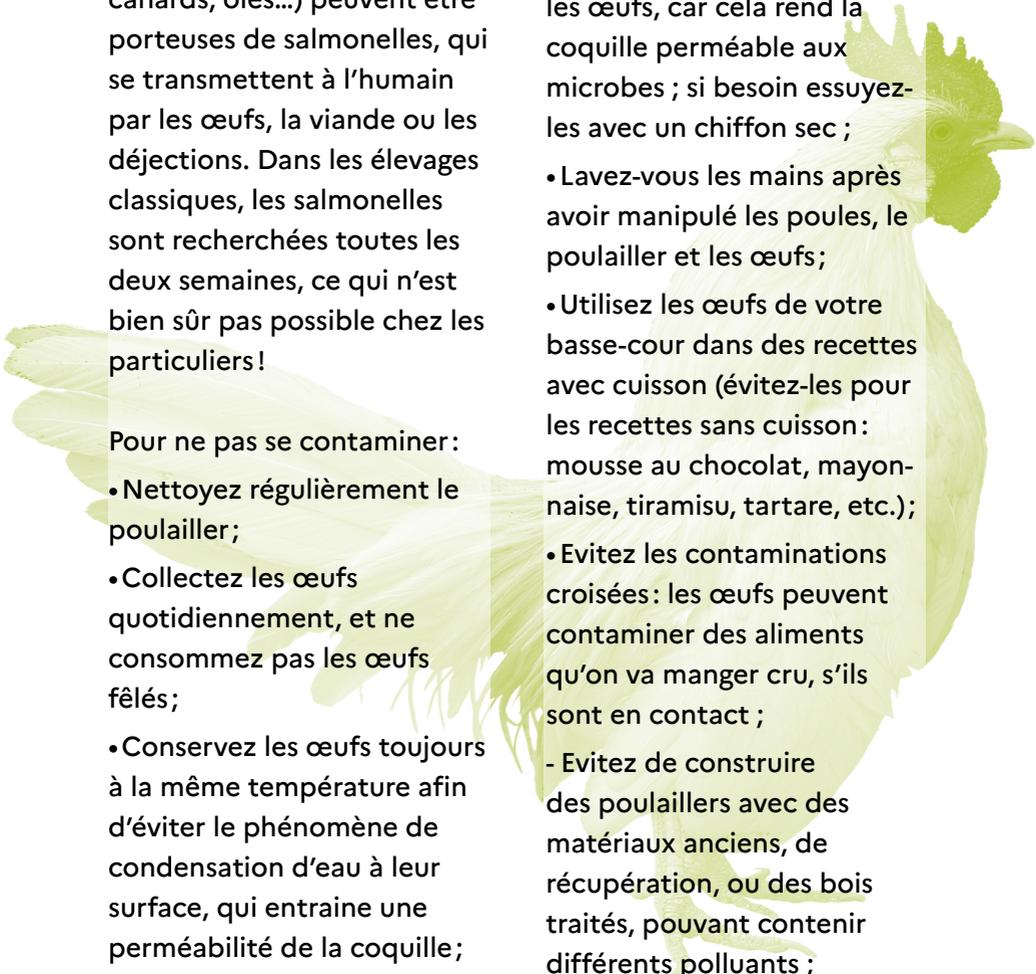


# J'AI UNE BASSE-COUR

Les volailles (poules, canards, oies...) peuvent être porteuses de salmonelles, qui se transmettent à l'humain par les œufs, la viande ou les déjections. Dans les élevages classiques, les salmonelles sont recherchées toutes les deux semaines, ce qui n'est bien sûr pas possible chez les particuliers !

Pour ne pas se contaminer :

- Nettoyez régulièrement le poulailler ;
- Collectez les œufs quotidiennement, et ne consommez pas les œufs fêlés ;
- Conservez les œufs toujours à la même température afin d'éviter le phénomène de condensation d'eau à leur surface, qui entraîne une perméabilité de la coquille ;
- Ne lavez pas non plus les œufs, car cela rend la coquille perméable aux microbes ; si besoin essuyez-les avec un chiffon sec ;
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé les poules, le poulailler et les œufs ;
- Utilisez les œufs de votre basse-cour dans des recettes avec cuisson (évités-les pour les recettes sans cuisson : mousse au chocolat, mayonnaise, tiramisu, tartare, etc.) ;
- Évitez les contaminations croisées : les œufs peuvent contaminer des aliments qu'on va manger cru, s'ils sont en contact ;
- Évitez de construire des poulaillers avec des matériaux anciens, de récupération, ou des bois traités, pouvant contenir différents polluants ;



- En cas d'épizootie de grippe aviaire, il est demandé de ne pas laisser les volailles en plein air. Vous pouvez consulter les consignes publiées sur le site internet de la préfecture de votre département.



## Une basse-cour en ville ?

Dans le milieu urbain, les œufs peuvent concentrer certains polluants liés aux activités humaines, actuelles ou anciennes. Pour profiter de vos œufs sans vous exposer, voici quelques conseils !

- Donnez les aliments dans une mangeoire, et non directement sur le sol ;
- Ne répandez pas de cendres (barbecue, cheminée...) dans le jardin ;

- Choisissez un aliment adapté aux besoins de vos poules (n'hésitez pas à demander conseil !)

- Variez votre alimentation et vos sources d'approvisionnement.

A la campagne, même si les œufs sont moins concernés par les contaminations, ces recommandations sont aussi valables.



# JE PÊCHE

## En eau douce



Dans certaines zones, il est recommandé de ne pas consommer les poissons pêchés en eau douce, en raison de la présence de polluants ou de la présence de toxines produites par des micro-organismes. Renseignez-vous avant de partir ! Les sites des Préfectures donnent ces informations.

En règle générale, il est recommandé de limiter la consommation de poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs de polluants (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) :

- à 1 fois tous les 2 mois pour les femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes ainsi que pour

les enfants de moins de 3 ans, les fillettes et les adolescentes ;

- à 2 fois par mois pour le reste de la population ;
- à une consommation exceptionnelle pour l'anguille, poisson très fortement bio-accumulateur.

Par ailleurs, les poissons doivent être consommés cuits à coeur, car des parasites peuvent être présents dans leur chair. Et pour limiter l'exposition aux toxines (cyanotoxines), il est nécessaire d'étêter et d'éviscérer les poissons avant de les consommer ou de les congeler, et de ne pas consommer entiers les petits poissons d'eau douce (fritures). Si la baignade est interdite ou en cas de fortes colorations de l'eau causées par une prolifération de cyanobactéries il ne faut pas consommer les poissons.



## En mer, du bord ou en bateau

Les poissons sauvages peuvent être contaminés par des petits vers parasites (anisakis notamment), que l'on peut voir vivants lors du nettoyage. Fréquemment présents dans certaines espèces de poissons marins de consommation courante (merlu, Saint-pierre, lotte, cabillaud, maquereau), des parasites sont également susceptibles de se trouver dans des poissons d'eau douce.

Une cuisson à cœur permet de tuer ces vers. Si l'on veut préparer un plat à base de poisson cru (carpaccio, sushi/sashimi, ceviche...), il faut éviscérer rapidement

le poisson et le congeler pendant 7 jours avant consommation, ce qui permet de tuer les anisakis. En cas d'allergie connue à anisakis, ces mesures ne suffisent pas, et il est recommandé de ne pas consommer de poisson.

Dans des départements d'outre-mer (notamment aux Antilles et à la Réunion), certaines espèces de poissons sont interdites à la consommation en raison de leur susceptibilité accrue à contenir des ciguatoxines (responsable de « la gratte »). Des arrêtés préfectoraux incluant la liste de ces poissons sont disponibles en ligne.

Aux Antilles, des zones sont interdites de pêche totalement ou partiellement en raison du risque de contamination à la chlordécone. Les arrêtés préfectoraux sont disponibles en ligne.



# JE RÉCOLTE DES COQUILLAGES

Les coquillages filtrent l'eau de mer et peuvent parfois se contaminer avec des virus, des bactéries ou des toxines marines.

Il est donc recommandé de ne consommer que des coquillages issus d'une zone autorisée et contrôlée.

**Avant de partir en récolter, vérifiez s'il existe des restrictions sanitaires (que ce soit pour les activités professionnelles de pêche et/ou la pêche de loisirs) sur votre zone de pêche :**

1) pour la pêche professionnelle (uniquement) : le site web de l'OiEau <http://www.atlas-sanitaire-coquillages.fr/>

2) pour la pêche de loisir ou récréative : <https://www.pecheapied-responsable.fr/> ou <https://www.ars.sante.fr/>

**puis choisir votre région pour avoir les informations.**

Il est par ailleurs recommandé de ne pas récolter de coquillages après plusieurs jours de fortes pluies. Après ramassage, les coquillages doivent être consommés rapidement (sous 3 à 5 jours) et conservés au frais entre 5 et 15 °C pour les garder vivants. Pour être cuisiné ou consommé cru, un coquillage doit impérativement être vivant. Pour s'en assurer : le corps (manteau) de l'animal, s'il est vivant, se rétracte sous la pointe du couteau ou au contact d'un acide (citron).

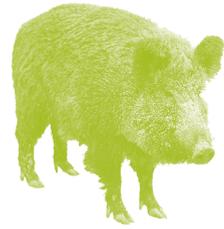
**Les enfants et les personnes sensibles (immunodéprimées, femmes enceintes, ...) doivent éviter de consommer des poissons et des coquillages crus.**

La cuisson des coquillages peut réduire le risque bactériologique mais n'élimine pas les toxines produites par certaines microalgues.

Les bulots concentrent certains polluants dans leur tortillon (partie marron enroulée dans le fond de la coquille); il est donc recommandé de ne consommer que leur chair.



# JE CHASSE



Il n'est pas obligatoire de faire réaliser un contrôle sanitaire du gibier en cas d'autoconsommation. Néanmoins, le gibier devra être consommé cuit à cœur, car il peut être contaminé par un parasite, la trichine.

Le dépeçage et l'éviscération doivent toujours se faire avec des gants, pour éviter le risque de contracter la tularémie. La carcasse doit être réfrigérée le plus rapidement possible.

Par ailleurs, le parage du gibier doit permettre d'éliminer la chair souillée. La chair autour du trajet de la balle doit aussi être éliminée, afin d'éviter l'ingestion de plomb. Enfin, le grand gibier est souvent contaminé par des polluants. Il est donc recommandé de:

- limiter la consommation de grand gibier sauvage (cerfs, daims, chevreuils, sangliers, biches) à une fréquence occasionnelle (de l'ordre de trois fois par an);

- pour les femmes en âge de procréer et les enfants, éviter toute consommation de grand gibier sauvage.

En cas de doute, ne consommez pas la viande. Pour plus de sécurité, l'examen des carcasses peut être réalisé par les services vétérinaires d'inspection présents dans les établissements de traitement du gibier sauvage agréé. La liste des établissements présents sur le territoire national est accessible sur le site internet du ministère chargé de l'agriculture : <https://agriculture.gouv.fr>

# JE CUEILLE

## Les champignons

Il existe des risques de confusion entre les espèces comestibles et celles qui ne le sont pas. Certaines espèces sont mortelles! Il est donc recommandé:

- De ne ramasser que les champignons que vous connaissez parfaitement;
- Au moindre doute sur l'état ou l'identification d'un des champignons récoltés, de ne pas consommer la récolte avant de l'avoir fait contrôler par un spécialiste en la matière. Les pharmaciens ou les associations et sociétés de mycologie de votre région peuvent être consultés (les applications de reconnaissance de

champignons ne sont pas recommandées en raison du risque élevé de confusion entre deux espèces de champignons);

- De cueillir uniquement les spécimens en bon état et de prélever la totalité du champignon, pied et chapeau, afin d'en permettre l'identification (n'hésitez pas à prendre des photos!);
- De bien séparer par espèces les champignons récoltés pour éviter le mélange de morceaux de champignons vénéneux avec des champignons comestibles;
- De déposer les champignons séparément, dans une caisse ou un carton, mais jamais dans un sac plastique qui accélère le pourrissement;





## Les baies et plantes sauvages

- De ne pas cueillir les champignons près de sites potentiellement pollués (bords de routes, aires industrielles, décharges);
- De vous laver les mains après la récolte;
- De conserver les champignons à part et dans de bonnes conditions au réfrigérateur et de les consommer dans les deux jours au maximum après la cueillette;
- De consommer les champignons en quantité raisonnable après une cuisson suffisante et de ne jamais les consommer crus;
- De ne jamais proposer de champignons cueillis à de jeunes enfants.

En règle générale, ne cueillez que les baies et les plantes dont vous êtes sûrs, loin de sites potentiellement pollués (bords de routes, aires industrielles, décharges). Eloignez les enfants des baies et plantes dont vous n'êtes pas sûrs et apprenez-leur à ne pas consommer de baies et plantes inconnues.

Par ailleurs, les baies et les plantes peuvent être souillées par des déjections animales contaminées par des parasites (échinocoque, douves du foie) ou des bactéries.

Pour éviter une contamination, il convient de cueillir les baies ou les plantes 50 cm au-dessus du sol, de bien rincer et si possible de cuire les végétaux récoltés.

# Les algues

Plusieurs espèces d'algues d'eau de mer sont comestibles et délicieuses. Il convient pour cela de récolter des algues fixées et non des algues d'échouage, et de ne pas les récolter à proximité de sources de pollution.

Par ailleurs, évitez tout contact avec les amas d'algues échouées, si ceux-ci présentent une croûte.

Enfin, il est recommandé de ne pas manger trop d'algues : une consommation importante est susceptible de conduire à un excès d'apport en iode et en métaux lourds.

## Et dans la cuisine ?

**On fera attention aux contaminations croisées entre les aliments consommés crus et les aliments consommés cuits, et on respectera scrupuleusement les recettes pour la réalisation des aliments en conserve !**

**Pour en savoir plus : <https://www.anses.fr/fr/system/files/MIC2012sa0005Fi.pdf>**

**En cas d'intoxication, contactez le 15 ou le centre antipoison.**

**Liens utiles :**

<https://www.agir-pour-bebe.fr/>

<https://www.mangerbouger.fr/>

<https://www.anses.fr/fr>

<https://www.santepubliquefrance.fr/>



© Ministère de la Santé et de la Prévention, Paris, 2022  
Direction générale de la Santé  
14, avenue Duquesne 75350 Paris 07 SP