

Quels poissons consommer ?

Près de 75% des ressources halieutiques^① sont pleinement exploitées voire surexploitées, selon la FAO (Organisation des Nations unies pour l'agriculture et l'alimentation). Des études scientifiques démontrent que les plus grands poissons prédateurs des océans — requins, marlins, morues, mérus, etc. — ont vu leur nombre diminuer de 90% ces cinquante dernières années. Les espèces vivantes des mers et des océans n'ont pas le temps de s'adapter au rythme de prélèvements que l'homme leur impose. Elles sont menacées par la surpêche, la destruction de leur habitat, la pollution et le changement climatique. L'augmentation de la demande amplifie le phénomène. Le constat est préoccupant. Si rien n'est fait d'ici 2050, les poissons que l'on trouve aujourd'hui sur nos étals pourraient disparaître. Dans ce contexte, il nous faut consommer de manière sélective et en moindre quantité les ressources halieutiques. Comment faire ? Pour vous guider dans votre réflexion et dans vos choix, la Fondation Nicolas Hulot a souhaité mettre à votre disposition cette fiche consommation.

1. Pourquoi les poissons sont-ils moins abondants ?

Trois principaux facteurs se combinent et s'amplifient.

■ L'augmentation de la consommation

Les prises de pêche en haute mer sont passées de 19 millions de tonnes en 1950 à environ 90 millions de tonnes dans les années 2000, sans compter les prises qui échappent à tout contrôle, les rejets et l'aquaculture correspondant ainsi à un total de 145 millions de tonnes. Tandis que la population mondiale doublait, le tonnage des prises a été multiplié par cinq. C'est moins la croissance démographique qui engendre la surpêche que l'augmentation de la consommation individuelle, surtout celle des pays riches. Ainsi la consommation individuelle moyenne de poisson est passée en France de 12 kg par an en 1950 à 34 kg en 2006 sachant que la consommation moyenne mondiale est de 14 kg.

Dans le même temps, pour 2,6 milliards d'êtres humains, soit 43 % de la population mondiale, la pêche représente la principale, voire l'unique source de nourriture et d'emploi. Pour bon nombre d'habitants des pays les moins avancés, le poisson constitue la seule source d'apport protéinique dans leur alimentation. Avec l'augmentation de la population mondiale, soit près de 3 milliards de personnes en plus d'ici 2050, il est plus que nécessaire de mieux partager les ressources piscicoles et de prendre conscience de l'intérêt de leur

préservation car il est évident « *qu'à force d'être mangée par l'homme, la mer se meurt.* » (Philippe Cury, voir Bibliographie).

■ Des techniques de pêche impactantes

Aujourd'hui d'après les données recueillies par la FAO, près de 20 millions de tonnes de poissons morts, en plus des prises mondiales, sont rejetés chaque année en mer. La FAO estime cependant que le chiffre réel est plus près de 40 millions. Les méthodes de pêche sont de plus en plus sophistiquées avec des outils informatiques de type GPS, sondeurs ou sonars qui permettent de localiser les poissons même à des profondeurs importantes. La pêche industrielle qui utilise des techniques peu sélectives comme les filets dérivants, capture des espèces non ciblées — mammifères marins, tortues et oiseaux de mer — qu'elle rejette en mer entraînant un gaspillage énorme. Si seulement 1% des bateaux sont équipés de ce genre d'outils, ils représentent à eux seuls 50% des prises mondiales. Malgré tout, il existe encore une pêche artisanale côtière, mais dès qu'elle devient hauturière (pratiquée en haute mer), les bateaux augmentent en taille ne laissant que très peu de solutions aux pêcheurs locaux.

① Halieutique : relatif à la pêche



■ Une reproduction menacée

La surpêche n'est pas la seule raison de l'effondrement des stocks de poissons. Différents facteurs contribuent à l'appauvrissement de la biodiversité :

→ Des lieux de reproduction réduits

Près de 90% des espèces de poissons marins utilisent les rivières, les marécages côtiers, les mangroves^② ou les récifs coralliens comme lieux de reproduction. À l'échelle de la planète, ce sont près de **50% des mangroves** qui ont déjà disparu et **20% des récifs coralliens**, menaçant ainsi le renouvellement des espèces dans les océans mondiaux.

→ Davantage de pollution

Actuellement **80% de la pollution marine provient de la terre**. La pollution des eaux est étroitement liée aux fortes densités de populations dans les zones côtières et à des infrastructures de traitements des eaux usées inadaptées. En amont du littoral, les polluants organiques persistants issus des industries et des produits ménagers, les intrants (pesticides, engrais...) et déchets de l'agriculture et de l'élevage empruntent la voie fluviale pour rejoindre les océans. Tous ces polluants se retrouvent donc accumulés dans le phytoplancton, base de la **chaîne alimentaire**. Consommés par la faune marine qui les assimile dans sa chair, ils finissent à faible dose dans notre assiette.

Le chalutage de fond

Parmi les méthodes de pêche impactantes pour le milieu marin, on trouve celle des chaluts des grands fonds. Véritables usines flottantes, ces chaluts ratissent ces univers encore méconnus et sont particulièrement néfastes pour les espèces déjà en voie d'extinction comme le grenadier de roche, les empereurs, les lingues bleues, le sabre noir ou les sikis.

→ Le saviez-vous ?

Un filet de 500 mètres de large traîné pendant 1 heure à la vitesse d'un mètre à la seconde détruit une surface correspondant à 180 terrains de foot et peut traiter jusqu'à 7500 tonnes de poissons par an.

2. Quels critères de choix pour une pêche durable ?

■ L'aquaculture est-elle une solution ?

Alors que l'on atteint les limites d'exploitation de certaines espèces de poissons et que la population mondiale explose, le développement de l'aquaculture pourrait constituer une issue et réduire la pression sur les stocks sauvages. En 30 ans, la **production aquacole** dans la pêche mondiale a été multipliée par 7 et représente aujourd'hui près de **43% de la consommation mondiale**.

Passer d'une exploitation d'autrefois dite de «cueillette» à l'actuelle «razzia» puis à une production locale paraît aller dans l'ordre des choses. Ainsi en France depuis les dix dernières années, **20%** des poissons que nous **consommons** proviennent de l'élevage.

L'aquaculture intensive peut avoir des effets négatifs sur l'environnement et sur notre santé si elle n'est pas surveillée et pratiquée dans le respect du milieu et des espèces.

Les élevages provoquent des pollutions de l'eau (déchets des poissons, prolifération d'algues, restes de produits chimiques, vétérinaires et colorants) qui concourent à la destruction des zones côtières. La localisation de ces zones de production peut entraîner une dégradation des mangroves et des récifs coralliens dans les pays où les textes de loi ne permettent pas une réelle protection du littoral.

5 kg d'anchois ou de sardines pour 1 kg de bar

Du poisson pour les poissons ! Il faut donc pêcher plus pour alimenter ce secteur... et à cela il faut rajouter des compléments comme les graisses animales, les farines, les antibiotiques afin d'éviter le stress et les maladies et n'oublions pas les colorants permettant de donner par exemple une belle couleur aux saumons...

^② Forêts résistantes à l'eau de mer qui se développent dans la zone de balancement des marées des côtes tropicales, constituant les principaux lieux de reproduction des espèces marines.

■ Bon à consommer mais avec modération...

Source de protéines animales de qualité et d'acides gras essentiels, comme les fameux oméga-3, la consommation de poisson reste un élément important à notre alimentation. En effet, il contient de nombreuses vitamines comme celles du groupe B et D qui jouent un rôle majeur dans l'ossification. Le poisson est également très riche en minéraux comme le calcium, l'iode, le phosphore et le sélénium, aux effets antioxydants. Le poisson semble donc posséder toutes les qualités d'un aliment sain puisqu'il est très pauvre en graisses saturées.

Les nutritionnistes considèrent qu'**une consommation par semaine d'un poisson suffit** à profiter des bénéfices santé du poisson.

■ Identifier les labels de pêche et d'aquaculture durable

Pour que la production des poissons ne soit pas nocive pour l'environnement, il s'avère nécessaire d'assurer un certain niveau de qualité apporté par des labels.

→ **Le label MSC** (Marine Stewardship Council), une garantie de pêche responsable.



Afin de consommer un poisson dans les meilleures conditions de respect de votre santé et des espèces, il est essentiel de s'assurer de sa provenance mais aussi des techniques de pêches utilisées. Le label MSC est un label privé (créé par le WWF et Unilever) qui suit le cahier des charges de l'Agence des Nations unies pour l'Agriculture et l'Alimentation (FAO) et assure une gestion durable des pêches. Il concerne actuellement près de 3% de la pêche mondiale.

→ **Le label AB** (agriculture biologique) atteste de l'origine de l'alimentation des poissons.



Cette dernière doit être composée à 70% de farine de poissons sauvages et à 30% de graisses végétales. Les poissons sont donc exposés à de faibles risques de pollution. Ce label permet alors de qualifier un élevage issu de pisciculture de qualité. Encore peu présente en France, cette pisciculture est davantage implantée en Irlande ou en Ecosse.

→ A venir, le label "Bleu" !

Début 2008, l'Ofimer a décidé de créer un éco-label national, qui permet de certifier les espèces pêchées de façons «durable et responsable». Le Comité national des Pêches, le syndicat des poissonniers, des entreprises privées ont décidé de jouer le jeu. Les règles sont strictes : l'éco-label, baptisé «Label bleu», implique la lutte contre la pêche illégale, la reconnaissance des bonnes pratiques sur des stocks qui ne doivent pas être surexploités. Une dizaine de pêcheries comme le bar, la langoustine, le cabillaud pourraient ainsi bénéficier de ce label d'ici trois ans. Les consommateurs devraient y trouver leur compte, les pêcheurs aussi.

■ Comprendre les variations de prix

Pourquoi le bar peut-il passer de 8 euros à 30 euros le kilo au cours de l'année ? C'est la **rareté** qui fait évoluer les prix. Lorsque les poissons sont en période de frai^③, ils se rassemblent et sont donc plus faciles à capturer. Les prises étant plus volumineuses, le coût va diminuer. À l'inverse, lorsqu'ils ne sont pas en phase de reproduction, les poissons sont plus isolés et donc plus difficiles à pêcher en masse. En bout de chaîne, le prix du poisson va donc être plus élevé. En d'autres termes, si l'on veut une pêche durable, c'est-à-dire éviter des prélèvements massifs lorsque le poisson se reproduit, il serait souhaitable de le **payer au juste prix**.

■ Connaître la taille des poissons

Vous risquez de trouver dans certaines poissonneries, des poissons de trop petites tailles par rapport à ce qui est autorisé. Pour vous renseigner sur la taille des poissons avant de faire vos courses, une liste exhaustive des tailles de poisson est à votre disposition sur le site de l'Ofimer : www.ofimer.fr/Z-espacereferentiel/eref_referentiel.html

■ Privilégier la pêche locale

Dans la mesure où la pêche se fait dans des conditions durables, il faut privilégier la pêche locale afin de

^③ Terme qui définit la reproduction des poissons



diminuer les émissions de CO₂ liées à la capture puis au transport du poisson et en vue de vitaliser le tissu social local.

■ Penser aussi aux poissons d'eau douce

D'un point de vue écologique, en consommant des poissons d'eau douce, vous participerez à la diminution de la pression sur les espèces océaniques. Encore faut-il connaître la qualité des cours d'eaux d'où proviennent ces poissons. Il en existe **trois catégories**. Plus ils se situent en amont, meilleure est la qualité de l'eau. Ainsi les rivières, les lacs et les étangs de 1^{re} catégorie correspondent aux eaux de montagne dont la qualité est excellente (truite, brochet, omble chevalier, etc.). Les seconde et troisième catégories, situées vers l'aval, sont davantage polluées. La solution des espèces herbivores telles que la carpe ou le tilapia, pour lesquelles il y a moins de bioaccumulation⁴, peut constituer une porte de sortie intéressante !

■ Faire vivre sa citoyenneté de mille et une façons

Contribuer à une pêche durable ne passe pas uniquement par l'acte de consommation comme **abandonner les sushis au thon rouge...** S'informer, se former, se mobiliser au quotidien, partager ses convictions ou solliciter les décideurs y contribuent aussi. À titre d'exemple, s'abonner à une revue comme "Le Marin", initier ses enfants à une pratique raisonnable de la pêche à pied, visiter ou concevoir une exposition sur le corail, refuser les traitements chimiques dans sa pratique du jardinage, interroger son député européen sur sa position sur les quotas de pêche européens, participent aux mille et une façons de faire vivre sa citoyenneté. Vous ne manquerez certainement pas d'idées pour compléter la liste. Chaque geste compte !

■ Qu'est-ce que les quotas de pêche ?

Les quotas de pêche représentent un tonnage défini de captures d'une espèce à ne pas dépasser, dans un secteur marin bien défini. Ils sont établis en fonction

1 kg de poisson = 1,5 kg de pétrole

Faites le choix d'un poisson pêché sur les côtes françaises plutôt que celui d'un poisson qui vient de l'autre côté de la planète.

→ Le saviez-vous ?

Près de 85% des poissons consommés en France sont importés.

de la disponibilité de la ressource. Ils sont fixés par pays, dans le cadre de la politique des pêches de l'Union européenne. Ces quotas sont très peu ou pas respectés et il existe un commerce légal tout autour de cette réglementation permettant à certains pays riches de racheter des quotas non atteints aux gouvernements de pays émergents, au détriment de la pêche locale.

Bibliographie

■ **Une mer sans poissons** - Philippe Cury et Yves Miserey - 2008 - Ed. Calmann-Lévy. Le livre dresse un état des lieux, d'autant plus alarmant qu'il est réaliste, qui s'appuie sur une documentation très complète et souvent inédite en français. L'effondrement brutal et irréversible des ressources halieutiques n'est plus une hypothèse fantaisiste. Après l'avoir lu, on ne pourra pas dire qu'on ne savait pas.

■ **Le guide de l'écofood** - Alexis Botoya - 2008 - Minerva. Ce guide repose sur un constat simple mais étonnant : les recommandations alimentaires énoncées par les nutritionnistes sont souvent les mêmes que celles formulées par les protecteurs de la planète. À consommer sans modération !

■ IFREMER (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer) <http://www.ifremer.fr/francais/index.php>

■ **Surpêche - l'océan en voie d'épuisement** - Charles Clover - Editions Demopolis - avril 2008.

■ **Fiche loisirs "Pêche à pied"** - Fondation Nicolas Hulot - **A paraître** : "pêche professionnelle", afin de compléter au mieux vos connaissances sur la consommation des produits de la mer, la pêche et ses pratiques. Téléchargeable sur le site du Défi pour la Terre : www.defipourlaterre.org

⁴ La bioaccumulation désigne la capacité des organismes à absorber et concentrer certaines substances chimiques dans tout, ou une partie de leur organisme. Elle s'effectue par le biais de l'alimentation, via tout le réseau de la chaîne alimentaire d'une proie à un prédateur.

Les produits de la mer à privilégier dans vos achats

Poissons :	Poissons d'eau douce :	Coquillages :	Crustacés :
Barbue	Barbeau	Bigorneau	Araignée
Bar de ligne	Brochet	Bulot	Crevette rose (le bouquet)
Baudroie, lotte	Carpe	Coque	Crevette grise
Chinchard	Gardon	Coquille Saint-Jacques	Etrille
Congre	Goujeon	Huître	Langoustine
Dorade grise	Omble chevalier	Moule	
Eglefin	Perche	Tourteau	
Grondin rouge	Poisson-chat	Palourde (ou praire)	
Hareng	Sandre	Pétoncle	
Lieu jaune de ligne	Silure		
Lieu noir	Tilapia		
Maquereau	Truite		
Merlan			
Rouget barbet			
Sardine			
Saint-Pierre			
Saumon Atlantique (élevage bio)			
Tacaud			
Tilapia			
Thon germon de ligne			

Juillet 2008

→ Le saviez-vous ?

Sur 150 espèces de poissons qui pourraient être consommés en France, seule une dizaine est privilégiée.

