

Comment consommer sans contribuer à la surpêche ?

liberation.fr/planete/2019/01/06/comment-consommer-sans-contribuer-a-la-surpeche_1700872

6 janvier 2019



Terre d'actions

Par [Margaux Lacroux](#) — 6 janvier 2019 à 09:16

«Libération» donne des pistes pour s'y retrouver dans les labels pêche durable et privilégier les poissons peu connus, locaux et de saison.

Retrouvez toutes les semaines dans [la chronique «Terre d'actions»](#) des initiatives pratiques et écolos en France et dans le monde.

Vingt kilos de poissons par an. C'est en moyenne ce que l'aquaculture et la pêche étaient capables de fournir à chaque être humain en 2016 [selon la FAO](#), l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation. Des océans et des rivières pâtissent de cette course à la production. Nous avons toujours plus à manger, mais l'essentiel de notre consommation se concentre sur quelques espèces.



En 2015, 33% des stocks de poissons dans le monde étaient surexploités. Quand elles sont prélevées sans relâche, les espèces n'ont plus le temps de se reproduire pour reconstituer les populations. En bout de chaîne, c'est l'humain qui pourrait ne plus rien avoir à se mettre dans l'assiette demain.

A lire aussi : [Les stocks de poissons toujours plus épuisés par la surpêche](#)

Abandonner les classiques

Les Français engloutissent en moyenne 35 kilos de poisson par an, alors que l'[Anses](#) recommande deux portions par semaine, soit entre 16 et 26 kilos par an. Comme pour la viande, la logique du «consommer moins mais mieux» s'applique.

[Le guide Slow Fish](#), édité par le mouvement d'origine italienne Slow Food, liste les espèces «à ne pas acheter» : saumon, thon rouge, crevettes tropicales, espadon, amandes de mer et alevins. Mérou brun et morue sont «à consommer avec modération». Parmi les poissons sauvages à épargner, [l'organisation dédiée au bien-être des animaux d'élevage, CIWF](#), ajoute le requin et les poissons de grands fonds comme le flétan, le grenadier ou l'empereur. Et il recommande d'éviter bar, cabillaud, carrelet, églefin, limande, lotte, merlu, raie, sole ainsi que les thons albacore, germon et obèse.

Un coup d'œil aux labels

Comme CheckNews l'expliquait [dans un précédent article](#), les produits issus de pêche durable, encore rares au niveau mondial, sont certifiés par

quelques labels. En supermarché ou en poissonnerie, il faut savoir les reconnaître.

La certification la plus courante est la MSC, délivrée par l'ONG Marine Stewardship Council. Les associations Greenpeace et WWF conseillent de privilégier les produits portant ce logo bien qu'elles déplorent la certification contestable de certaines espèces. Elles recommandent d'opter pour les poissons d'élevage estampillés AB quand il y en a. «*Les méthodes d'élevage sont plus respectueuses : les poissons sont nourris à base de matières premières issues de produits de la mer et de pêcheries durables, complétées par des aliments d'origine végétale bio, les intrants sont limités durant le cycle de vie des poissons, la densité d'élevage est plus faible*», explique [le CIWF](#).

En France, le gouvernement a lancé en 2017 son propre label public, nommé «[Pêche durable](#)», attribué sur des critères à la fois environnementaux, sociaux et de qualité.

Autre nouveau venu, le label «Poisson nourri à l'insecte», [lancé par Auchan](#), a fait son apparition fin 2018. Quel intérêt ? Les poissons d'aquaculture sont d'habitude nourris avec des farines de poisson, qu'il faut pêcher en grande quantité. C'est une des causes de l'épuisement des réserves naturelles. Utiliser des protéines d'insectes, dont l'impact environnemental est très réduit, permet donc de réduire indirectement la surpêche.

Manger de la vieille et de saison

Acheter des poissons moins prisés permet de préserver les océans et son porte-monnaie. L'[UFC-Que choisir](#), qui estime que 86% des cabillauds, soles et bars présents sur les étals des grandes surfaces de l'Hexagone proviennent d'une pêche non durable, conseille de privilégier le tacaud, le merlan ou encore la vieille, espèce peu coûteuse. Le mulot est aussi une bonne alternative au bar, victime de la surpêche.

[Pour une liste plus exhaustive, le WWF a classifié de nombreuses espèces](#) afin de guider les consommateurs. Parmi les poissons et mollusques à privilégier quelle que soit la zone de pêche, on retrouve le merlan bleu, la palourde, l'encornet et l'huître creuse. L'anchois (sauf celui prélevé en mer Noire, Méditerranée et océan Atlantique), le chinchard pêché en Europe, le maquereau, la sardine (sauf celle des eaux portugaises et au large du Maroc), le lieu noir ou encore le hareng sont également peu exposés à des pratiques de pêche néfastes ou à la surexploitation.

A lire aussi : [Les moules, une bonne pêche pour l'environnement et le climat](#)

On peut aussi se lancer à la découverte du [poisson-lapin](#), qui prolifère en Méditerranée depuis quelques années. [Le guide Slow Fish](#) liste d'autres espèces méconnues : l'aiguille de mer, la bonite à dos rayé, le picarel, le poisson-pilote ou encore le tassergal.

PUBLICITÉ

[inRead invented by Teads](#)

Pour du poisson local et hors période de reproduction, le site M^r Goodfish propose une [liste d'espèces en fonction de la saison](#). De mi-décembre à mi-mars, il recommande une cinquantaine de poissons pêchés au large de la Bretagne, dans la mer du Nord, dans la Manche ou en Méditerranée.



[Margaux Lacroux](#)

Après cet article

Dans le dossier «[Terre d'actions](#)»

- [16.01.19](#)

[Décryptage](#)

[Des idées légumineuses pour nourrir la planète](#)

Comment faire en sorte que les 3 milliards de personnes supplémentaires sur la Terre en 2050 mangent à leur faim, tout en respectant l'environnement ? Des chercheurs de seize pays préconisent d'accroître certaines productions et d'en diminuer d'autres, comme l'élevage.

- [11.01.19](#)



[Jean-Pierre Ambrosino, la lame à l'œil](#)

Le quartier du Panier, à Marseille, abrite un minuscule atelier de coutellerie, devenue véritable institution courue par les amateurs, les collectionneurs et les chefs. Au milieu des cornes et du feu, son fondateur, artisan robuste au verbiage mordant, forge en écoutant Reggiani.

- [22.01.19](#)

[Environnement](#)

[Surpêche : un recours déposé pour obtenir les données des subventions publiques](#)

L'ONG Bloom cherche à connaître depuis quatre ans l'utilisation qui est faite des subventions publiques accordées au secteur de la pêche. En vain. Lundi, elle a saisi le tribunal administratif de Paris.

- [15.01.19](#)

[Jeu de cuisine](#)

[«Papa's Sushiria» ferre le poisson](#)

Plongée nostalgique dans un jeu de cuisine où l'on roule des makis à la chaîne pour satisfaire les clients pointilleux.

- [17.01.19](#)

[Tu mitonnes](#)

[Et vogue la sardine à l'huile](#)

Chaque semaine, passage en cuisine et réveil des papilles. Aujourd'hui, ode à la conserve du petit poisson bleu bon à manger et bon à penser, comme aurait pu dire Claude Lévi-Strauss.

- [22.01.19](#)

[Interview](#)

[Christopher Coutanceau : «La pêche industrielle va tuer la gastronomie»](#)

Faute d'avoir décroché une troisième étoile Michelin, le chef rochelais, ardent défenseur d'une pêche traditionnelle et d'une cuisine de saison, a remporté lundi le nouveau prix Bibendum de la démarche durable.

- [14.01.19](#)

[Egypte](#)

[Le Caire, sans crier bars](#)

Arpenter, via ses comptoirs, la capitale égyptienne est un périple en soi. Déguster des adresses où il est possible de consommer de l'alcool en est un autre. Promenade à la rencontre de lieux, pour certains centenaires, imprégnés du passé ou pleins d'une vitalité moderne.

- [14.01.19](#)

[Tribune](#)

[Tunisie : la révolution inachevée](#)

Si la transition démocratique, bien que fragile, semble acquise en Tunisie, la révolution du 14 janvier 2011, reste inachevée faute de changement de régime de croissance. Les problèmes et les tensions socio-économiques demeurent.

- [04.01.19](#)

[Abou Hassira, à Gaza, rien ne l'arête](#)

Malgré la diminution du nombre de pêcheurs et de clients, et les difficultés quotidiennes, ce Gazaoui issu d'une lignée de marins sert depuis presque vingt ans ses spécialités à base de poisson dans son restaurant, véritable institution de l'enclave palestinienne.

- [21.01.19](#)

[Interview](#)

[«La fraude dans l'agroalimentaire est plus discrète qu'un cartel de drogue»](#)



L'avocate Katia Merten-Lentz souligne que l'agrocriminalité est très inventive. Elle en appelle au bon sens des consommateurs.

