

LE POISSON DURABLE

FICHES-CONSEILS N°150

[mise à jour : 09/2015]



En Belgique, la consommation apparente (1) de poisson, crustacés et mollusques par personne et par an est de 26.5 kg (2). Le Belge aime surtout le cabillaud et le saumon mais est également amateur de maatjes, pangasius, sébaste, sole, hareng, plie, truite et loup de mer. Au restaurant, c'est surtout la coquille Saint-Jacques, le thon, les palourdes et la sole qu'il consomme. La Belgique se classe par ailleurs dans le top trois des consommateurs européen de mollusques (avec les moules en tête) après la France et l'Espagne (3). Où est le problème ? Du poisson, des fruits de mer, des crustacés, il y en a plein les étals ! On y trouve de tout et toute l'année... C'est peut être justement ça le problème.

Selon la FAO (Food and Agriculture Organisation des Nations Unies), 61% des stocks de poissons de mer ayant une importance commerciale dans le monde sont pleinement exploités, 29% sont surexploités et 90% des stocks des grands poissons prédateurs sont épuisés.

Nos mers et océans risquent de voir leurs habitats, leurs fonctions écologiques et leur biodiversité irréversiblement endommagés par la pêche excessive, illicite et non ciblée, les changements climatiques et l'acidification des océans, la pollution, etc. L'aquaculture, qui fournit désormais près de la moitié du poisson destiné à la consommation humaine, pourrait être une solution mais les grands élevages industriels sont aussi responsables d'impacts sur l'environnement.

A la pêche aux infos !

Légalement le consommateur doit pouvoir trouver sur l'étiquette : la dénomination commerciale de l'espèce et son nom scientifique, la zone de capture ou d'élevage du poisson et la catégorie d'engin

de pêche utilisé pour la capture (casiers, filets, lignes, etc.) ainsi que la méthode de production (mention « pêché en mer », « pêché en eaux douces », ou « élevé »).

Avec le nom scientifique, le consommateur peut, sans erreur, savoir ce qu'il achète. En effet, la seule dénomination commerciale ne suffit pas car certaines espèces peuvent être vendues sous un nom usuel différent. La morue est par exemple en réalité du cabillaud, la perche du Nil est parfois vendue sous le nom de Bar Victoria, etc.

Les mentions concernant la catégorie d'engin de pêche utilisé pour la capture est également une information intéressante pour le consommateur qui lui permettra de faire des choix. Certaines méthodes de pêche utilisées sont en effet dommageables pour l'environnement.

C'est le cas du chalut de fond par exemple qui consiste à tirer d'immenses filets lestés sur les fonds marins. Cette méthode cible les poissons de grands fonds, dont beaucoup sont en danger en raison de leur cycle de développement très long, est très peu sélective (avec un taux de prises accessoires élevé) et endommage les fonds marins (en arrachant les coraux et tout ce qui constitue le relief sous-marin). La pêche à la ligne est, elle, beaucoup plus respectueuse de la faune et la flore sous-marine, de l'environnement et entraîne aussi des retombées économiques plus bénéfiques pour les populations locales.

Les mentions obligatoires peuvent donc déjà orienter le choix du consommateur mais ne donnent pas toujours suffisamment de renseignements. En effet, si le type d'engin de pêche est mentionné, l'étiquetage ne reprend aucun renseignements sur l'utilisation, ou non, de dispositifs de concentration de poissons (DCP). Cette méthode entraîne des taux de prises accessoires élevés, y compris des requins et autres espèces marines ainsi que des thons juvéniles (4).

Retrouvons le goût de l'exception !

Il est possible de réduire sa consommation de poisson et, en contrepartie, de le choisir de qualité. Qui a vu le film « Le cauchemar de Darwin » ne mange plus de perche du Nil. Son introduction dans le lac, dans les années 1950, en a radicalement modifié l'écosystème (via, notamment, l'extinction de nombreuses espèces indigènes) et entraîné une transformation de l'économie et des sociétés riveraines. Pourtant ce poisson est toujours en tête des ventes avec des prix défiant toute concurrence. Pas étonnant quand on sait comment il est produit. Mieux vaut alors savourer de temps en temps un « bon » poisson, un peu plus cher mais produit durablement.

Combinons cette réduction à une alimentation équilibrée et variée. Les poissons gras (thon, hareng, anchois, maquereau...) sont une source privilégiée d'acides gras essentiels (oméga 3). Cependant, ces mêmes poissons sont aussi ceux qui accumulent dans leurs graisses certains polluants comme le mercure. Via le phénomène de bioaccumulation, ce sont surtout les prédateurs (les gros poissons) qui sont le plus contaminés car ils se nourrissent eux-même de poissons contaminés se trouvant en début de chaîne alimentaire.

Afin d'équilibrer votre alimentation en oméga 3 vous pouvez utiliser des sources végétales comme les graines et l'huile de lin, l'huile de canola, l'huile de soja, les noix de Grenoble, les graines de chia, etc.

Choisissons les bonnes espèces et respectons les saisons

Vu la situation actuelle, il est primordial de sélectionner les espèces que nous consommons et d'être attentif à l'origine des produits de la mer. Il existe plusieurs guides reprenant les espèces à proscrire, car menacées d'extinction, et celles à préférer.

La situation de surpêche conduit à la prise de poissons de taille de plus en plus réduite, souvent en dépit de la réglementation en vigueur. Or, la protection des juvéniles est indispensable pour une

gestion durable des pêcheries. Refusons les poissons manifestement trop petits qui ne pourront pas contribuer au renouvellement du stock (40 cm pour le Bar, 35 cm pour la plie...). Le guide des poissons durables de Bruxelles Environnement (5), conçu sur base des poissons disponibles sur les étals bruxellois, donne de l'information sur la taille minimale que doivent idéalement avoir ces poissons ainsi que la saison où il vaut mieux les consommer. De manière générale, évitez de consommer les poissons pendant leur période de reproduction. Pour chaque poisson, sa saison et des dates de consommation !

Privilégions les poissons pêchés en Europe

Transporter les poissons réfrigérés ou congelés vers le lieu de consommation finale est un gaspillage d'énergie. Du point de vue de l'efficacité énergétique, il est préférable de consommer du poisson issu de la production locale ou du littoral le plus proche.

Pourtant un pourcentage important des poissons consommés au Nord parcourent des milliers de kilomètres car ont été pêchés dans les mers du Sud.

Qu'en est-il des produits issus de l'élevage ?

D'après la FAO, l'aquaculture fournit près de la moitié du poisson destiné à la consommation humaine. Le principal problème de cette méthode, qui est présentée comme l'alternative à l'épuisement des stocks sauvages, est la pollution du milieu par les déchets alimentaires et chimiques issus de l'activité d'aquaculture.

En effet, des résidus de nourriture vont former un dépôt excessif sur le fond, ce qui va aboutir à des zones « asphyxiées » (sans oxygène mais avec nitrates et phosphates). Ces zones vont d'ailleurs favoriser le développement de germes pathogènes. Pour éviter cela (et parfois même de manière préventive), l'aquaculture utilise des antibiotiques.

Par ailleurs, l'aquaculture consomme plus d'un quart des poissons issus de la pêche pour nourrir les poissons d'élevage, car la plupart sont carnivores. Elle ne résout donc pas le problème de la surpêche.

L'aquaculture biologique (bon renouvellement de l'eau, densité contrôlée, rations alimentaires adaptées, pas d'antibiotiques, etc.), est alors la meilleure alternative avec l'aquaculture durable.

Pêche ou aquaculture : cherchons les labels

Les labels peuvent être des repères utiles pour choisir des produits de la mer issus d'une pêche ou de l'aquaculture durable.



Marine Stewardship Council (MSC) assure la pérennité des stocks de poissons, limite l'impact environnemental et met en place une gestion adaptée. Ce label est le précurseur en matière de pêche durable puisqu'il existe depuis 1997. Cependant, il suscite certaines critiques : pas accessible aux petites pêcheries vu son coût, certification de grandes pêcheries aux techniques industrielles, etc.



Aquaculture Stewardship Council (ASC) est le petit frère de MSC mais pour l'aquaculture. Il assure la préservation de l'environnement (exclusion des espaces naturels protégés, par exemple), des ressources en eau (normes pour la qualité des eaux usées) et de la diversité des espèces sauvages. L'utilisation d'antibiotique ne se fait qu'en cas de maladie. Le label ASC est parfois critiqué pour la présence d'ingrédients génétiquement modifiés dans les aliments utilisés ou la densité de poissons trop importantes dans les bassins.



Le label bio garantit que les produits de la mer sur lesquels il est apposé respectent le règlement européen en matière d'agriculture biologique. Il concerne les produits issus de l'aquaculture. Les critères se rapportent à l'alimentation (bio et/ou à base de farine de poissons provenant de chutes de parage de poissons issus de l'aquaculture bio ou issus de pêche durable), une faible charge d'élevage, la qualité de l'eau, etc.



Friend of the Sea certifie les produits de la pêche et de l'aquaculture durables. Les critères de Friend of the Sea respectent les Directives pour l'étiquetage écologique du poisson et des produits des pêches de capture marines. Pour la pêche, le critère principal est que les ressources halieutiques proviennent d'espèces non surexploitées. D'autres critères (max 8% de déchets rejetés dans la mer, limitation des prises accessoires, etc.) sont également pris en considération. Pour l'aquaculture, les critères sont le respect des habitats critiques (ex : les mangroves), la réduction des fuites de poissons, l'interdiction de produits OGM et hormones de croissance, etc. Peu de produits, portant ce label, sont actuellement en vente en Belgique.



WILDFISCH

Naturland Wildfish est un label récent et donc encore peu présent sur les produits de la mer vendus en Belgique. Le label Naturland certifie des produits issus de l'aquaculture biologique ainsi que des produits issus de la pêche. Les critères concernent les techniques de pêche (pas de chalutage de fond par exemple), les tailles minimales, la limitation des prises accessoires, etc.



Iceland Responsible Fisheries fait référence à la fois à l'origine des produits pêchés dans les eaux islandaises et à la gestion responsable de la pêche. Les critères respectent les Directives pour l'étiquetage écologique du poisson et des produits des pêches de capture marines.

1. Consommation apparente= Production - transformation en farines et autres utilisations non alimentaires + importations - exportations et réexportations + ou - variations de stocks
2. Statistiques des pêches et de l'aquaculture, FAO, 2012
3. Guide des espèces à l'usage des professionnels (SeaWeb Europe) 2015
4. Greenpeace a résumé la problématique des DCP dans ce petit film : www.youtube.com
5. <http://document.environnement.brussels>

Pour en savoir plus

- FAO Pêche et aquaculture : <http://www.fao.org/fishery/about/fr>
- Réseau des acteurs bruxellois pour une alimentation durable - Scannez vos produits : <http://www.rabad.be/spip.php?rubrique35&lang=fr>
- Guide des poisons durables de Bruxelles-Environnement: http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/GIDS_PoissonDur...
- Guide des poissons de Greenpeace : <http://www.greenpeace.org/international/en/campaigns/oceans/which-fish-c...>
- Consoguide WWF : http://www.semainepoisson.be/files/files/consoguide_FR.pdf
- Guide des espèces à l'usage des professionnels - SeaWeb Europe
- Label MSC: <https://www.msc.org/>
- Label ASC: <http://www.asc-aqua.org/index.cfm?lng=8>
- Label Friend of the Sea : <http://www.friendofthesea.org/FR/about-us.asp?ID=31>
- Label Naturland Wildfish : http://www.naturland.de/fileadmin/MDB/documents/Richtlinien_englisch/Nat...
- Label Iceland Responsible Fisheries : <http://www.responsiblefisheries.is/francais>

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

- [1] <http://www.ecoconso.be/fr/Poisson-durable>
- [2] <http://www.ecoconso.be/fr/thematiques/alimentation-durable>
- [3] <http://www.ecoconso.be/fr/thematiques/ecologie>
- [4] <http://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/poisson>
- [5] <http://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [6] <http://www.youtube.com>
- [7] <http://document.environnement.brussels>
- [8] <http://www.fao.org/fishery/about/fr>
- [9] <http://www.rabad.be/spip.php?rubrique35&lang=fr>
- [10] http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/GIDS_PoissonDurable_FR.pdf
- [11] <http://www.greenpeace.org/international/en/campaigns/oceans/which-fish-can-i-eat/alternative-fish-guides/>
- [12] http://www.semainepoisson.be/files/files/consoguide_FR.pdf
- [13] <https://www.msc.org/>
- [14] <http://www.asc-aqua.org/index.cfm?lng=8>
- [15] <http://www.friendofthesea.org/FR/about-us.asp?ID=31>
- [16] http://www.naturland.de/fileadmin/MDB/documents/Richtlinien_englisch/Naturland-Standards_Sustainable-CaptureFishery.pdf
- [17] <http://www.responsiblefisheries.is/francais>
- [18] http://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fc150_poisson_durable_0.pdf

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

