

Idées de menus pour océans en danger : la liste des poissons que vous pouvez manger sans contribuer à leur disparition



La fondation Seafood Watch a récemment publié une liste des espèces de poisson et de crustacés qu'il fallait privilégier pour respecter le repeuplement de ces derniers. Sur nos étalages, le Tourteau du Golfe de Gascogne, le Lieu noir de Mer du Nord, ou encore la crevette grise de la Manche sont jugés sans risque pour l'équilibre de ces espèces.

Avec Bruno
Parmentier

- Le poisson n'est pas une ressource inépuisable, un tiers des espèces est en passe de disparaître
- L'avenir, et le présent résident dans le poisson d'élevage, ou respectant le repeuplement de ceux-ci
- Le poisson est excellent pour la santé, mais suivant la zone de pêche, il peut se trouver polluer. Il faut donc s'assurer qu'il provient d'une région sans risque. En France, la Manche et le Golfe de Gascogne sont les eaux les plus saines.

Atlantico : La fondation Seafood watch a récemment établi un rapport sur les espèces de poisson qu'il faut privilégier. Selon elle, il est primordial de prendre en compte la capacité de repeuplement des espèces lorsque l'on choisit ses aliments. Selon cet impératif, quelles sont les espèces de poisson qu'il est préférable de manger en France ?

Bruno Parmentier : On en a mangé 149 millions de tonnes de poisson en 2011, contre 18 millions en 1950 ! Soit maintenant 21 kilos par terrien et par an, dont plus de 35 par français. Croire qu'on peut prélever une telle quantité sans s'occuper sérieusement du renouvellement, et sans dépeupler la mer est une opinion bien naïve ! Le poisson de mer est en fait tellement menacé qu'il est en fait proche d'être condamné ! La pêche s'est pratiquée depuis des millénaires dans les lacs, rivières et au bord de la mer. Cette activité reste la seule source de revenus et de protéines animales pour près d'un milliard de personnes dans le monde. Dans les dernières décennies, cette activité est cependant devenue industrielle, avec des méthodes de plus en plus modernes, qui ne laissent plus aucune chance aux poissons (énormes bateaux équipés de sonars et de chaluts ou de filets dérivants qui vont de plus en plus profond, etc.). Ces chalutiers industriels, qui ne représentent que 1 % de la flotte mondiale, ramènent la moitié des prises.

De plus, lorsque ces chalutiers industriels jettent leurs immenses chaluts pour racler le fond de la mer, ils remontent tout ce qui s'y trouve, et donc ils sont amenés à jeter une bonne partie de ce qu'ils remontent : les poissons trop petits, trop gros, ceux dont la pêche est interdite, ou qui ne trouveront pas preneur sur le marché ; et bien entendu, malheureusement, la plupart ne survivront pas à ce

traitement de choc...

Et il faut se rendre compte que les océans restent assez largement des espaces de non droit, et malgré les efforts des organisations internationales, les poissons disparaissent l'un après l'autre.

Résultat : un bon tiers des espèces de poissons et crustacés est en passe de disparaître, et leur pêche a déjà chuté de près de 90 %, telle la morue de l'Atlantique nord, qui semble avoir atteint le point de non-retour. **Le thon rouge, par exemple, fait l'objet d'une attention particulière ; on ne devrait pas en pêcher plus de 15 000 tonnes par an, ce qui n'empêche pas de fixer des quotas internationaux tout à fait excessifs (32 000 tonnes en 2005, 28 500 en 2008, 22 000 en 2009), et de fermer les yeux sur les réelles quantités atteintes (deux à quatre fois ces limites).**

Il est devenu urgent de trouver des accords internationaux fixant les limites de ce qu'il est écologiquement possible de prélever, ainsi qu'une force de police internationale efficace pour faire appliquer les décisions. Si rien n'est fait, la quasi-totalité des espèces pêchées pour la nourriture aura disparue des océans avant 2050.

En attendant, le citoyen-consommateur peut déjà suivre les conseils de Seafood watch en refusant de contribuer activement à ce désastre ! Il peut se munir des listes de poissons en grand danger pour s'en abstenir, tant au domicile qu'au restaurant. Arrêtons de manger anguilles, espadons, loups de mer, raies, soles, thons rouges, etc., et concentrons-nous sur les espèces correctement gérées comme le cabillaud du Pacifique, le colin d'Alaska, le hareng, le maquereau, ou encore la truite ou le tilapia d'élevage.

□

Crédits WWF/Seafood Watch. (Cliquez sur l'image pour l'agrandir)

Existe-t-il des moyens pour que sa consommation soit à la fois respectueuse de l'environnement, et qui ne serait pas trop contraignante pour le consommateur ?

Dans ce monde de peu de lois et encore moins de contrôles fiables, les labels n'en sont qu'au balbutiement. Déjà ne pas confondre la "pêche responsable" (ensemble de bonnes pratiques, qui ne sont pas forcément durables et ne concernent qu'une obligation de moyens) et la "pêche durable", qui, en principe, se soucie réellement de démontrer que le stock cible de la pêcherie est dans un état sain ou en cours de restauration, avec, là, une obligation de résultats. Le principal label, MSC ([Marine Stewardship Council](#), créé en 1997 par le WWF et Unilever) est souvent contesté (trop du Nord, trop laxiste, etc.), et de toute façon ne concerne qu'une petite partie de la pêche mondiale... Mais c'est un début !

Le consommateur responsable peut déjà commencer par consommer moins de poisson et moins de viande ! Et tenter de choisir au mieux ce qu'il mange, même si ce n'est pas simple.

Et, concernant le poisson, la pêche a 3 000 ans de retard sur l'élevage. Sur terre, ça fait bien longtemps qu'on a décidé d'élever des cochons plutôt que de chasser les sangliers. Sur les mers, on continue à pêcher, mais avec les dernières technologies de l'armée américaine... Il est plus que temps de se mettre à l'élevage. Demain, si nous mangeons encore du poisson, ce sera du poisson d'élevage... herbivore (lorsque nous aurons pêché la dernière sardine et le dernier anchois dans le Pacifique, c'en sera fini du saumon... carnivore !). **Et d'ailleurs, depuis 2013, il se mange sur terre davantage de tonnage de poisson d'élevage que de bœuf**, ce qui est passé largement inaperçu en France, puisque cette activité est essentiellement asiatique, et même chinoise (la Chine pèse à elle seule la moitié de la pisciculture mondiale !). A quand une vraie filière de pisciculture durable française ?

Quels sont les risques de manger du poisson de provenance douteuse ?

Manger du poisson semble excellent pour la santé. Cet aliment regorge de protéines et d'oméga 3 à longue chaîne... Mais, malheureusement, il concentre aussi de façon très spectaculaire les polluants d'origine industrielle qui sont rejetés dans l'eau : ils se chargent en mercure, cadmium, DDT et autres poisons comme les PCB. La concentration peut en effet être multipliée par 10 en passant du poisson mangé au poisson mangeur. Après deux ou trois stades de la chaîne alimentaire, on passe à des multiples par 100 ou 1 000. Il est donc fortement déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux jeunes enfants de manger trop souvent des gros poissons prédateurs carnivores (espadons, thon, daurade, loup de mer, lotte, brochet, requin, etc.), ou des poissons prédateurs de rivières (carpe, anguille), ceux qui concentrent le plus ces molécules indésirables. Tout est donc affaire d'équilibre et de dosage !