

L'OB

POLITIQUE MONDE ÉCONOMIE CULTURE OPINIONS DÉBATS TENDANCES VIDÉOS PHOTOS

7 conseils pour manger du poisson sans détruire les océans



SUR LE MÊME SUJET



Jambon, cookies, yaourts... : ce que contiennent vraiment ces 15 aliments du quotidien



"Fake food" : comment le label Nutri-Score a été torpillé par les lobbies

Près de 90% des poissons de supermarchés sont pêchés dans des conditions destructrices. Comment ne plus en être complice ?

Par **Arnaud Gonzague** Publié le 18 décembre 2018 à 18h30

Amateurs de cabillauds, bars et autres lottes, vos papilles vont déchanter à la lecture ce qui suit. Car le poisson a beau être déclaré bon pour la santé, être recommandé deux fois par semaine dans nos assiettes par l'officiel Programme national nutrition santé, il est presque toujours synonyme de catastrophe environnementale.

Et quand on écrit "presque toujours", ce n'est pas une formule : 86% des poissons qui se trouvent sur les étals des supermarchés sont capturés dans des conditions désastreuses et/ou dans des zones de surpêche qui mettent l'espèce en péril, comme le dénonce depuis des années Claire Nouvian, la directrice de l'association Bloom, qui lutte pour la protection des fonds marins.

Ce chiffre effarant provient d'une très sérieuse enquête d'UFC-Que Choisir. Certes, celle-ci s'est basée que sur trois poissons (cabillaud, sole et bar). Mais le caractère massif des anomalies qu'elle pointe peut laisser penser que toutes les espèces sont, peu ou prou, concernées au même chef.

Mais comment manger du poisson durable dont la pêche est à la fois respectueuse des animaux, des écosystèmes marins et des salariés des pêcheries ? "C'est une question assez complexe sur laquelle le consommateur a encore besoin d'être éduqué", reconnaît Frédéric Le Manach, directeur scientifique de Bloom.

Complexe oui, mais... quelques repères existent. Il suffit de se poser les bonnes questions.

1 Les certifications sont-elles crédibles ?

On connaît tous le label ovoïde bleu "MSC", qui signifie Marine Stewardship Council et se présente comme une garantie de pêche durable. Autant dire qu'il ne garantit... pas grand-chose, à en croire la faible proportion de cette pêche respectueuse sur les étals.

Les promoteurs du MSC ont d'ailleurs fait savoir qu'ils ne goûtaient pas les conclusions de l'enquête UFC, laquelle "ne reflète pas la réalité de la situation" française, en se cantonnant seulement à deux repères (la zone et la méthode de pêche) quand le MSC promet "28 critères et près de 100 sous-critères".

Cette batterie de critères signifie-t-elle que tout ce que MSC est durable ? Pas pour Frédéric Le Manach.

"MSC garantit seulement que ce sont des pêches 'gérées', c'est-à-dire qu'il y a des inspecteurs à bord pour vérifier que les salariés du bateau ne sont pas réduits en esclavage comme cela arrive parfois. Et il garantit un suivi plus ou moins scientifique de la pêche. Mais en aucun cas il n'interdit les pêches qui ont un impact nocif sur l'environnement."

Par exemple, l'utilisation d'un chalut en eaux profondes, dénoncée par une BD de Pénélope Bagieu (devenue culte sur les réseaux sociaux) peut tout à fait être certifiée MSC. Pour le moment, seules la pêche à l'explosif (!), au poison (!!) et la pêche électrique (!!!) sont prohibées.

2 Quelles sont les méthodes respectueuses et les autres ?

Pas facile, démontre UFC-Que Choisir, de savoir comment sont pêchées les espèces vendues en grandes surfaces : un quart des étiquettes n'indiquent rien. Mais pour trois quarts d'entre elles, quelles méthodes faut-il privilégier ? Les ONG de défense de l'environnement sont vent debout contre les méthodes de pêche dite "actives", c'est-à-dire qui capturent le poisson plutôt que d'attendre qu'il vienne mordre de lui-même.

On parle ici du chalutage, cette pêche industrielle qui utilise de puissants bateaux à moteur pour tirer des chaluts, de gros filets en forme d'entonnoir capables d'attraper des montagnes d'espèces, sans distinguer entre les conservées et les rejetées (donc gaspillées). Quand le chalut racle les fonds en grande profondeur, c'est encore pire.

De même, mieux vaut éviter la méthode de la drague, ces grands râteaux métalliques qui labourent les fonds marins.

"La seule pêche qu'on puisse qualifier de 'durable' est celle qui se fait à la ligne, au casier ou au filet", indique Frédéric Le Manach.

3 Comment privilégier les artisans plutôt que l'industrie ?

Dans le monde de la pêche (comme dans l'agriculture), la question sociale n'est jamais très éloignée de l'environnementale. Car l'industrie halieutique à la fois est la plus prédatrice pour les écosystèmes et elle crée, proportionnellement, moins d'emplois que la pêche pratiquée par des petites exploitations.

Il existe d'ailleurs une Plateforme de la petite pêche artisanale française (PPAF), dont "l'Obs" a raconté le combat pour résister aux industriels, très écoutés par les pouvoirs publics. Hélas, comme le regrette la PPAF ici, il n'existe pas de label pour indiquer aux consommateurs qu'ils participent à faire vivre une petite pêche (avec des bateaux de moins de 12 mètres) artisanale.

Heureusement, quelques entreprises comme Poiscaille.fr permettent de privilégier les circuits courts et une cinquantaine de petits producteurs 100% français. Bien sûr, souvent, c'est plus cher.

4 Quelles sont les zones de pêche à bannir et à garder ?

L'UFC-Que Choisir déplore que les étiquettes des supermarchés indiquent parfois des lieux de pêche vagues, comme "Atlantique" ou "Méditerranée". Le problème, c'est que se montrer plus précis... n'est pas forcément plus éclairant pour le consommateur, à moins qu'il ait en tête toutes les zones halieutiques où le poisson n'est pas en situation de surpêche (c'est-à-dire, basiquement, où il a le temps de se reproduire).

Et encore, cela ne suffit pas "car ces zones évoluent en permanence, souligne Frédéric Le Manach. Et puis, une même espèce nord de l'Atlantique nord-est, par exemple, peut être pêchée durablement ou surpêchée selon qu'elle est capturée, ou non, près des côtes irlandaises et britanniques..."

En clair, mieux vaut laisser tomber ce critère.

5 Faut-il opter pour l'élevage ?

Il n'y a pas de réponse simple à cette question. Si Bloom a tendance à donner une préférence pour les fruits de mer d'élevage (huîtres, moules) plutôt que sauvages, il n'est pas aussi indicatif avec le poisson d'élevage (30% des poissons consommés en France).

Si le poisson d'élevage bio a le mérite de garantir qu'il a été élevé dans des conditions décentes, et n'a pas été gavé d'antibiotiques, il n'est pas exempt de reproches. Le saumon bio, pour ne parler que de lui, peut être même plus farci de produits toxiques que le conventionnel, comme l'a révélé "60 Millions de consommateurs" en 2016.

Pourquoi ? En partie parce qu'il est nourri avec des farines de poissons sauvages dont, par définition, on ne contrôle pas l'alimentation. Or, ceux-ci sont intoxiqués aux métaux lourds (arsenic et mercure).

Le poisson d'élevage, bio ou non-bio peut être, en outre, une catastrophe l'environnement.

"Je pense à ces poissons élevés dans des filets plongés dans le milieu naturel, en l'occurrence dans l'eau des fjords, explique Frédéric Le Manach. La nourriture qu'on leur donne et qu'ils ne mangent pas se retrouve comme un déchet dans le milieu, sédimente et peut provoquer des pollutions bactériennes et microbiennes. C'est aussi le cas de leurs déjections qui s'accumulent dans les fonds marins."

6 Est-ce que tous les poissons se valent ?

Eh bien non. En matière de poissons, comme en beaucoup d'autres domaines, il faut lutter contre la standardisation. "Or, l'écrasante majorité des produits de la mer que nous consommons sont le thon, les crevettes, le cabillaud et le saumon, regrette Frédéric Le Manach. Ces ressources sont rares et fragiles : il est donc impératif de varier nos choix pour éviter la surpêche."

En effet, les stocks de la pêche sauvage (70% des poissons qui atterrissent dans nos assiettes) ne sont pas aussi adaptables à la demande que ceux de l'élevage. Du coup, la moitié des stocks de la façade atlantique européenne est trop exploitée, comme plus de 90% des espèces de la Méditerranée. Frédéric Le Manach recommande donc d'opter pour des poissons un peu trop boudés : le merlan, le hareng, le merlu, la vieille, le tacaud...

7 Faut-il deux fois par semaine ?

La question semble provocatrice, tant le poisson est paré de vertus nutritionnelles. Pourtant, selon Bloom, elle mérite d'être soupesée.

"Les Français consomment 34 kilos de par an et par habitant, c'est trop [le reste monde est en moyenne à 20 kg, NDLR], explique son directeur scientifique. Nous devons limiter notre consommation de protéines animales et le ne fait pas exception. Nous ne pouvons plus nous permettre de mettre les stocks halieutiques en péril."

Et ceux qui recherchent les bienfaits des omégas-3 ? "Mangez des graines de lin, conseille Frédéric Le Manach. Elles en contiennent énormément et sont bien meilleures la planète."

S'il fallait résumer le mot d'ordre : moins de produits de la mer, mais mieux pêchés.