

Quels poissons peut-on manger sans nuire à la planète ?

Par Chloé Gurdjian - Publié le 23/09/2019 à 18h08 - Mis à jour le 24/09/2019 Pêche

Difficile de s'y retrouver lorsqu'il faut choisir quel poisson consommer. Voici un petit récapitulatif de ce à quoi il faut faire attention.

Manger du poisson en ayant bonne conscience, ce n'est pas toujours simple. Entre les espèces menacées, celles contaminées aux métaux lourds, les modes de pêche et les labels, il est en effet dur de s'y retrouver. Et pourtant, le poisson est un aliment très consommé. On estime ainsi qu'un Français en mange en moyenne 34 kg par an, soit plus du double par rapport à il y a 50 ans. Or, selon des associations comme Greenpeace et le WWF, *"90 % des espèces marines commerciales sont aujourd'hui surexploitées ou pêchées à la limite de durabilité"*. Voici donc un petit guide pour s'y retrouver sans se tromper.

Le choix de l'espèce

Les espèces menacées

De manière générale, il vaut mieux éviter le thon rouge, le requin et les poissons de grands fonds (flétan, grenadier, empereur, sabre noir, lingue bleue etc.), qui font partie des espèces menacées. D'autre part, il vaut mieux varier les espèces que l'on consomme pour répartir la pression exercée. Or en France, nous consommons en très grande majorité du saumon, du cabillaud et des crevettes.

Le lieu de vie

Il est compliqué d'estimer la population d'une espèce, car son stock peut être très faible dans une zone, et en meilleur état dans une autre région. Afin d'éviter de trop se tromper, le WWF a fait un guide détaillé où il explique quelles espèces consommer selon son lieu de pêche. Il faut également prêter attention à ne pas acheter une espèce pendant sa période de reproduction, ni à acheter des juvéniles. Pour cela, il suffit de demander à son poissonnier. Enfin, il vaut mieux privilégier la pêche locale. Hors, seulement 25% du poisson présent sur les étals vient de France. Cela pose d'ailleurs un autre problème, celui de la fraîcheur. Un poisson importé met en moyenne dix jours à arriver en France, et, selon une nouvelle étude, ne serait donc plus frais. L'UFC-Que Choisir affirme que "plus de 40 % des poissons vendus à la découpe et déjà emballés ne sont pas frais. Certains seraient même impropres à la consommation à cause de bactéries".

Les espèces contaminées

A cause de la pollution, les poissons contiennent des métaux lourds. Les plus touchés par ce problème sont les animaux de grande taille et les prédateurs, comme le thon, le requin, ou le brochet.

Le mode de pêche

Certaines méthodes de pêche pouvant causer de gros dégâts, comme le chalutage de fond ou les dispositifs de concentration de poissons (DCP), il

est très important de choisir des poissons issus d'une pêche plus sélective. Les méthodes à privilégier sont par exemple la pêche à la ligne ou au casier. Là encore, demandez à votre poissonnier la méthode employée.

Attention aux poissons d'élevage

Les élevages de poisson ont des effets catastrophiques sur l'environnement, détruisant l'écosystème. De nombreux saumons se sont même échappés de ces fermes, causant de gros problèmes pour la faune sauvage.

Les labels

Il existe de nombreux labels, qui peuvent choisir de respecter un ou plusieurs des critères suivants : environnemental, social (conditions de travail) et économique (activité de pêche à l'origine de ressources pour la population).

Label "Pêche durable"

Lancé en juillet 2019, ce label public a pour ambition de valoriser la pêche française et prend en compte les critères les différents critères.

Label "Pêche durable MSC"

Créé il y a plus de 20 ans par le WWF, et géré par l'association MSC (Marine Stewardship Council), c'est le label le plus connu. Mais certaines associations comme Greenpeace ou Bloom ne sont pas convaincues, l'accusant de laxisme en ne respectant pas le côté "durable", accordant par exemple son label à des chaluts en eau profonde.

Label Rouge

Il garantit la qualité du produit, mais pas l'aspect "durabilité".

Label Bio

Il garantit la qualité de la nourriture donnée aux poissons d'élevage, mais ne résout pas l'aspect environnemental.