

# Local et de saison, mon poisson !

Vous êtes incollable sur la saison de chaque fruit et légume, vous mangez peu de viande – achetée à un éleveur bio à côté de chez vous – et vos œufs sont estampillés “O”... Mais les choses se corsent devant l'étal du poissonnier : quel poisson acheter sans avoir mauvaise conscience ? Quelques éléments de réponse pour vous aider à faire un choix éclairé.

—  
Un poisson sauvage “de saison” n'est pas dans sa période de reproduction (frais) lorsqu'on le consomme. Les poissons des espèces non menacées sont alors en nombre suffisant pour assurer leur renouvellement. Cette notion de saison varie selon la zone géographique. En page de droite, en haut, un calendrier des espèces de Méditerranée réalisé par France nature environnement Provence-Alpes-Côte d'Azur.

**C**onsumer du poisson de manière responsable commence en réalité par... en manger moins. « Depuis cinquante ans, la consommation mondiale de poisson a doublé, estime Ludovic Frère Escoffier, responsable Océans du WWF. Les Européens veulent du poisson toute l'année dans leur assiette. Conséquences ? Chaque jour, des navires capturent des tonnes de poissons et les réserves s'épuisent. » Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), 33,1 % des stocks mondiaux de poissons sauvages sont surexploités et 59,9 % le sont au “niveau durable maximal”. Ramener sa consommation de produits de la mer à une ou deux fois par semaine seulement (environ 150 gr par semaine et par personne selon les normes recommandées par l'OMS) est une première étape.

La ritournelle est toujours la même : manger moins de poisson, mais mieux pêché. « Il faut orienter ses achats en fonction des techniques qui sont les plus douces pour l'environnement, le poisson et le pêcheur », explique Frédéric Le Manach, directeur scientifique de Bloom, association qui œuvre pour la défense d'une pêche durable. En l'occurrence, préférez des espèces capturées avec des engins immobiles (passifs) comme les hameçons, lignes et casiers, qui permettent de relâcher vivantes et en bon état les espèces non ciblées. Évitez autant

que possible les engins actifs, déplacés sur le fond ou en pleine eau, tels les chaluts (de fond et pélagiques) ou les dispositifs à concentration de poisson (DCP) – ces radeaux formés d'objets flottants se prolongeant sous l'eau par des filets – car leur impact sur l'écosystème marin est très important. « Choisir un poisson pêché à la ligne ou au casier, c'est aussi favoriser une pêche locale car les petits pêcheurs côtiers, dont les bateaux font moins de 12 m, utilisent généralement ces méthodes de pêche plus sélectives », détaille Frédéric Le Manach. Depuis 2014, les étiquettes doivent obligatoirement mentionner les techniques utilisées. Mais ce n'est pas toujours le cas, donc n'hésitez pas à questionner le poissonnier car il doit connaître cette information.

## OSER LA VIEILLE ET LA BARBUE

Il s'agit aussi de se demander d'où vient le poisson. « La France importe près de 85 % de sa consommation annuelle de produits de la mer alors que, paradoxalement, elle possède l'une des plus grandes surfaces maritimes mondiales, souligne Ludovic Frère Escoffier du WWF. Nous sommes dépendants des importations de crevettes, de saumon, de thon et de cabillaud, les plus consommés en France. Pourtant, le consommateur a le pouvoir de dire “je veux autre chose dans mon assiette”. » Pour l'aider, le WWF a publié sur son site un Consoguide qui résume les espèces à

## ++WEB

—  
Les abonnés retrouveront un complément sur le site [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

# Saisonnalité des poissons de Méditerranée

C. TISSOT, D'APRÈS FNE PACA

## Hiver

Rouget • Sargue  
Sardine • Anchois  
Lotte de mer • Maquereau  
Palourde • Turbot  
Poulpe • Seiche

## Printemps

Maquereau • Grondin  
Loup de mer • Liche  
Pélamide • Pagel  
Merlu

## Été

Anchois • Saurel  
Sole • Daurade  
Sépiole • Loup de mer  
Grondin • Sargue  
Sar

## Automne

Loup de mer  
Rouget • Turbot  
Grondin

privilégier selon les méthodes et les zones de pêche. Il faut toutefois garder en tête que les évaluations des stocks changent chaque année et varient nettement au sein d'une même zone géographique. Le bilan de l'Ifremer, publié chaque année, évalue les populations de poissons pêchés dans l'Atlantique nord-est et en Méditerranée. Celui de 2020 indique par exemple les espèces dont les stocks s'effondrent – cabillaud ou merlan en mer Celtique – et celles dont les stocks sont considérés comme en bon état, tel le lieu noir en mer du Nord. Mais, pour François Chartier, chargé de campagne Océans chez Greenpeace, « se focaliser sur une espèce revient à déplacer le problème. Il faut éviter les plus menacées, comme le thon rouge, le requin... et les poissons de grand fond, qui se reproduisent lentement, comme le flétan, le grenadier ou l'empereur, mais surtout diversifier celles que l'on mange. » Et, bonne nouvelle, il en existe encore de nombreuses à (re)découvrir ! « Hareng, anchois, vieille, barbue, merlu... ou le tacaud, qui vaut vraiment le cabillaud ! », selon Frédéric Le Manach.

### L'ÉLEVAGE, UNE FAUSSE BONNE IDÉE ?

Se tourner vers les produits importés de l'aquaculture n'est pas une solution, et encore moins une alternative durable. « Interactions des poissons échappés avec les espèces sauvages, pollution des eaux par des rejets de produits chimiques, densité au mètre carré excessive... l'impact environnemental et social des fermes intensives d'élevage de saumon en Norvège, en Écosse ou au Chili, ou des crevettes tropicales en Asie et en Équateur, est épouvantable ! », alerte Élodie



PHOTONONSTOP

Martinie-Cousty, responsable du réseau Océans de l'association France nature environnement. Pour oublier le saumon, les truites élevées en France sont une bonne option. « Les acteurs de la pisciculture française sont plus vertueux car la réglementation est nettement plus restrictive », soutient Selim Azzi, chargé du programme Pêche et aquaculture durable au WWF. Le label bio garantit l'absence d'antibiotiques et d'OGM dans l'alimentation des poissons mais n'apporte aucune garantie sur la densité de concentration ou l'origine de l'élevage. Comme pour les légumes et les fruits, apprenez aussi à identifier les saisons des poissons des côtes

Les chaluts font partie des méthodes de pêche à éviter, car ils sont non sélectifs : bon nombre d'espèces capturées, non désirées, sont rejetées mortes à la mer. Les étiquettes doivent obligatoirement mentionner les techniques utilisées et le lieu de pêche. Si ce n'est pas le cas, questionnez votre poissonnier.



## Thon : prudence et modération

Le thon en conserve est l'un des produits de la mer les plus consommés en France. En conserve, on retrouve principalement le thon listao et le thon albacore – ce dernier étant victime de la surpêche. Là encore, regardez attentivement les étiquettes pour connaître la technique de pêche utilisée. Cette information n'est hélas pas obligatoire sur les produits transformés. « Il faut privilégier les boîtes précisant que le thon a été pêché à la ligne ou à la senne sur banc libre et éviter les méthodes destructrices, comme les dispositifs de concentration de poissons (DCP). Si ce n'est pas précisé, ce n'est pas bon signe ! », insiste François Chartier, de Greenpeace. En 2017, l'ONG a publié un classement qui évalue la durabilité du thon en boîte vendu par les douze plus grandes marques françaises. Trois d'entre elles se distinguent, dont une disponible en magasin bio (Le phare d'Eckmühl). Veuillez toutefois à en manger moins et préférez le thon listao, moins exploité que l'albacore.

[www.greenpeace.fr/classement-2017-marques-de-thon-boite/](http://www.greenpeace.fr/classement-2017-marques-de-thon-boite/)

Pour le thon en boîte, préférez le thon listao, dont les stocks sont corrects, à l'albacore nettement surexploité. Mais il faut surtout être vigilant à la technique de pêche : le DCP (dispositif à concentration de poisson), utilisé par d'immenses flottes industrielles, a un impact très fort sur les stocks.

françaises. En jeu, le respect de la période de reproduction des espèces. « Par exemple, on ne mange pas de bar de fin décembre à fin mars car c'est la période où il se reproduit », analyse Élodie Martinie-Cousty. « Théoriquement, on ne trouvera pas de bar pêché à la ligne en hiver car la plupart des ligneurs respectent la biologie du poisson, mais ce n'est pas le cas des chaluts qui le pêchent dans des quantités monstres pendant sa période de reproduction. »

Et attention à la sole minuscule sur l'égal ! La capture de certaines espèces (anchois, dorade, sardine, merlu, bar...) doit respecter une taille minimale, définie par arrêté ministériel. Cela permet de s'assurer que le poisson acheté est adulte et s'est reproduit au moins une fois.

### CIRCUITS COURTS PLUTÔT QUE LABELS

Pour distinguer une pêche durable, plusieurs labels existent mais aucun ne fait l'unanimité. Le plus connu, le label MSC (Marine Stewardship Council), recommandé par le WWF, est contesté par des structures comme Greenpeace ou Bloom, qui lui reprochent d'être trop peu contraignant. « Pour obtenir la certification, il faut en théorie que la ressource soit bien gérée mais le MSC ne fait pas de distinction entre les différentes techniques », souligne François Chartier, de Greenpeace. « Le MSC n'interdit rien, sauf la pêche au poison ou à l'explosif. Certaines bonnes pratiques peuvent être certifiées MSC mais elles sont marginales », poursuit Frédéric Le Manach de l'as-

sociation Bloom. En mai 2020, celle-ci a publié une étude démontrant « que les pêcheries certifiées par le MSC sont principalement destructrices et industrielles. La grande pêche industrielle à fort impact a représenté 83 % des volumes certifiés MSC entre 2009 et 2017, contre 7 % pour la petite pêche sur la même période ». Le MSC a réagi en affirmant que, selon eux, « la durabilité environnementale d'une pêcherie ne se mesure ni à la taille du bateau ni à l'engin utilisé (...) mais par l'analyse d'indicateurs comme l'état des stocks de poisson, les réglementations en place pour limiter les captures (...) et les impacts des engins utilisés. »

Dans cette course compliquée vers un poisson plus durable, n'accordez pas une confiance trop aveugle aux labels et préférez – comme toujours – les circuits courts, pour choisir des poissons, frais et entiers, issus de la petite pêche côtière française. Si vous habitez en bord de mer, consultez la carte interactive de l'association Pleine mer, qui recense les lieux où l'on peut acheter du poisson frais directement aux pêcheurs (marchés, quais, criée...). Ceux qui résident loin des côtes peuvent se tourner vers des circuits courts de la mer, tels Les Paniers de la petite Laura ou Poiscaille : ces structures livrent, partout en France, du poisson et des crustacés issus d'une pêche côtière 100 % française et réellement responsable. Certes, les prix sont plus élevés, mais c'est la garantie d'une traçabilité sur le poisson acheté, et d'un réel échange avec les pêcheurs. ●

### EN SAVOIR +

- [bloomassociation.org](http://bloomassociation.org)
- [greenpeace.fr](http://greenpeace.fr)
- [fne.asso.fr](http://fne.asso.fr)
- [poiscaille.fr](http://poiscaille.fr)
- [lespaniersdelapetitelaura.com](http://lespaniersdelapetitelaura.com)

- **Le guide WWF des produits de la mer :**  
[consoguidepoisson.fr](http://consoguidepoisson.fr)

- **Cartographie des circuits courts** de la filière pêche sur le littoral français :  
[associationpleinemer.com](http://associationpleinemer.com)

- **Pour consulter l'état des stocks halieutiques :**  
[ifremer.fr/peche](http://ifremer.fr/peche)