

Océans en péril : devenons des consommateurs responsables !

La surexploitation des réserves halieutiques (poissons, crustacés, mollusques, céphalopodes etc...) détruit nos océans !

En 2003, la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) déclarait que les réserves halieutiques étaient :

- à 52% complètement exploitées
- à 16% surexploitées
- à 8% épuisées

Les kilomètres de filets utilisés lors des opérations de pêche industrielle sont responsables de ce déclin.

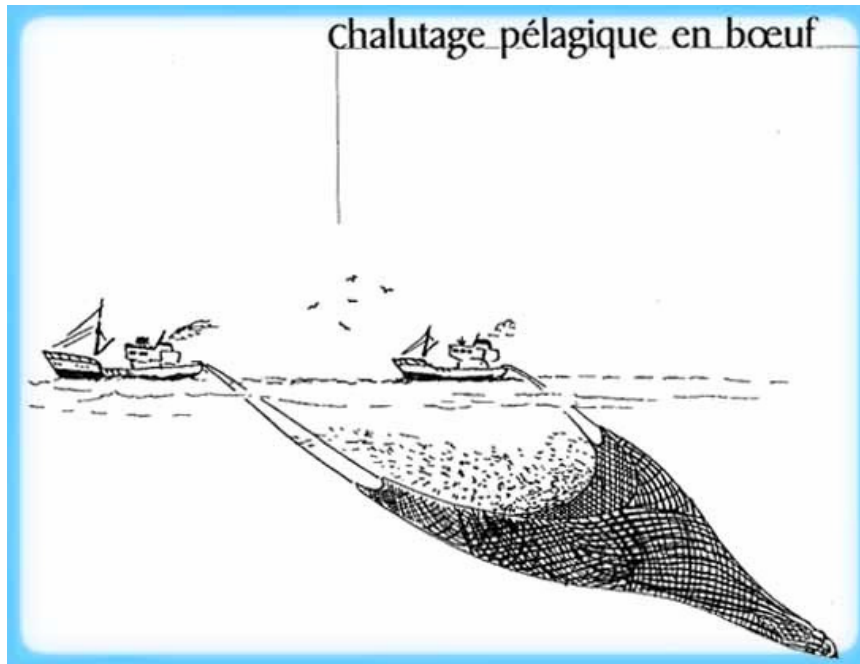
Même si des quotas sont fixés, la pêche illégale peut représenter jusqu'à 20% du marché international du poisson.

Les activités de pêche illégale prennent place notamment sur le littoral de l'Afrique de l'Ouest, pillant ainsi les ressources des pays côtiers !

Comment devenir un consommateur responsable ?

- En n'achetant plus les produits de la liste rouge le temps que leur survie soit assurée (1).
- En consommant du poisson pêché en dehors des périodes de reproduction (2).
- En veillant à consommer du poisson adulte, en se fiant à sa taille (3).
- En évitant de consommer des bâtonnets de poisson ; en effet, le poisson utilisé pour la fabrication peut provenir de la pêche industrielle pirate.
- En achetant des produits de la mer pêchés localement. En plus de soutenir l'activité des pêcheurs locaux, vous contribuerez à réduire les émissions de CO2 nocives à l'environnement.
- En écrivant au Directeur de votre supermarché (voir le site Greenpeace – <http://www.greenpeace.org/france/getinvolved>).

A noter : les chaluts (énormes filets en forme d'entonnoir, voir photo ci-après) menacent directement les cétacés et autres espèces - du fait du nombre excessivement important de prises accidentelles - lors de leurs activités de pêche à la sole, à la crevette, à l'empereur, au grenadier, au siki (saumonette), à la lotte, au bar, au sabre, aux anchois, à la sardine, au thon blanc.



© « Sauvons les Dauphins » - sauvonslesdauphins.com

Réseau-Cétacés encourage donc à la non-consommation de l'ensemble de ces poissons et appelle également à un boycott de tous les produits de la mer en provenance de la Norvège puisque ce pays est le seul à autoriser la chasse à la baleine dans un but commercial.



Dauphin échoué suite à sa prise dans un filet.

© Blandine Mélis.

L'aquaculture n'est pas la solution !

* La plupart des poissons soumis à l'aquaculture sont carnivores et d'importantes quantités de poissons sauvages sont nécessaires à leur alimentation.

Exemples : pour 1 kg de saumon, de bar ou de dorade d'élevage, 4 kg de farine de poisson sauvage (hareng, sardine ou maquereau) sont nécessaires. Pour 1 kg de thon rouge d'élevage ce chiffre peut-être porté à 15 ou 20 kg !

* Les élevages de poissons produisent des quantités énormes de déchets.

Exemple : l'aquaculture de saumon en Ecosse rejette quotidiennement autant de déjections que les 600 000 habitants d'Edimbourg !

* Les poissons sont traités massivement aux antibiotiques afin d'éviter la transmission de maladie. Les poissons ainsi traités se retrouvent porteurs de germes extrêmement contaminants pour les poissons sauvages !

* Certains élevages de crevettes sont responsables de la disparition d'écosystèmes fragiles !

D'autres sources de protéines...

Le poisson est une source de protéines, lesquelles sont nécessaires à la construction et au renouvellement de nos cellules. L'apport journalier recommandé est de 60 à 80 gr.

Il existe :

- Les protéines animales (viandes, poissons, œufs, produits laitiers). Elles sont une source d'acides aminés essentiels pour l'organisme.
- Les protéines végétales (céréales, féculents). Elles sont déficientes en certains acides aminés essentiels. Il est toutefois possible de pallier cette carence en associant une céréale (du riz par exemple) à une légumineuse (haricots rouges par exemple) dans un même plat.

Le saviez-vous ?

20 gr de protéines animales = 100 gr de poisson = 100 gr de viande = 2 œufs = 4 yaourts naturels = 100 gr de moules = 250 gr de fromage blanc à 20% = 600 ml de lait ½ écrémé = 70 à 90 gr de fromage.

20 gr de protéines végétales = 300 gr de haricots cuits = 250 gr de lentilles cuites = 250 gr de pain blanc = 180 gr de tofu.

Alors diversifiez vos sources de protéines !

(1) Liste rouge des produits de la mer à ne plus consommer le temps que leur survie soit assurée :

Produit	Nom scientifique	Stocks	Pêche en mer	Elevage
Crevettes roses			1 kg de crevettes roses = 10 kg de prise accidentelle (tortues de mer notamment).	1 kg de crevettes roses = 3 kg de poisson sauvage.
Flétan de l'Atlantique (ou flétan commun)	<i>Hippoglossus hippoglossus</i>	ceux de l'Atlantique nord-ouest et nord-est sont surexploités.	captures accidentelles de mammifères marins.	1 kg de flétan = 5 kg de poisson sauvage.
Cabillaud (morue commune)	<i>Gadus morhua</i>	ceux de l'Atlantique nord-est sont surexploités. La pêche illégale est courante.		1 kg de cabillaud = 5 kg de poisson sauvage.
Eglefin (haddock)	<i>Melanogrammus aeglefinus</i>	certains sont considérablement exploités.	prises accidentelles d'autres espèces importantes (jusqu'à 50% des prises).	1 kg d'églefin = 5 kg de poisson sauvage.
Merlu Européen	<i>Merluccius merluccius</i>	en mauvais état.	captures accidentelles, notamment de mammifères marins. Destruction des fonds marins.	
Saumon Atlantique	<i>Salmo salar</i>	épuisés.		1 kg de saumon atlantique = 4 kg de poisson sauvage.
Bar (bar commun, loup/bar de Méditerranée)	<i>Dicentrarchus labrax</i>		captures accidentelles, notamment de mammifères marins.	1 kg de bar = 4 kg de poisson sauvage.
Carrelet (plie d'Europe, plie commune)	<i>Pleuronectes platessa</i>	plusieurs sont menacés de surpêche.	captures accidentelles, notamment de mammifères marins.	
Sole	<i>Solea solea</i>	certains sont au plus bas.	captures accidentelles d'espèces autres et destruction des fonds marins.	
Raie	plusieurs espèces de la famille des <i>Rajidae</i> peuvent être vendues sous le nom « raie »	beaucoup sont en diminution sévère.	captures accidentelles, notamment de tortues et de requins.	

Produit	Nom scientifique	Stocks	Pêche en mer	Elevage
Baudroie/Lotte	<i>Lophius piscatorius/Lotte</i>	surexploités.	captures accidentelles, de mammifères marins notamment et destruction des fonds sous-marins.	
Thon germon, thon obèse, thon rouge	<i>Thunnus alalunga, Thunnus obesus, Thunnus thynnus</i>	généralement complètement exploités. Pêche illégale courante.	captures accidentelles de mammifères marins mais aussi de tortues et requins.	
Espèces des grands fonds : empereur (hoplostète rouge), grenadier, sabre, siki (saumonette)	<i>Hoplostethus atlanticus, Coryphaenoides rupestris, Aphanopus carbo, Centroscymnus coelolepis</i>		captures accidentelles d'espèces autres.	

(2) Période de reproduction en fonction des espèces :

Espèce	Période de reproduction
Bar	Février à mai
Dorade Royale	Avril-mai
Rouget Grondin	Avril à août
Lieu jaune	Février à mai
Limande	Avril à juin
Maquereau	Juin - juillet
Morue	Février à avril
Mulet	Février à avril
Plie	Décembre à mars
Roussette	Janvier et juillet
Sardine	Toute l'année
Sole	Février à avril
Thon rouge	Juin
Turbot	Mai à juillet

(3) Tailles minimales par espèce :

Espèces	Taille ou poids autorisé par l'Union Européenne	Taille mini biologique préconisée par les scientifiques *
Bar commun	36 cm en Atlantique	Mâle : 32 à 37 cm, femelle : 42 cm
Cabillaud	35 cm (sauf Skagerrak et Kattegat 30 cm)	Mâle : 53 cm, femelle : 59 cm
Carrelet/plie	Entre 25 et 27 cm selon les régions	Mâle : 17 à 37 cm, femelle : 20 à 40 cm
Hareng commun	20 cm (sauf Skagerrak et Kattegat 18 cm)	24 cm
Limande commune	Entre 15 et 23 cm selon les régions	Mâle : 12 cm, femelle : 12 à 16 cm
Maquereau commun	20 cm (sauf mer du Nord 30 cm)	29 cm
Merlan	27 cm	20 à 25 cm
Merlu	27 ou 30 cm selon les régions	Mâle : 40 cm, femelle : 50 à 57 cm
Rougets-barbets	19 cm	17 à 18 cm
Sardine commune	11 cm	Entre 10 et 20 cm selon les populations
Sole	24 cm	Mâle : 27 à 30 cm, femelle : 28 à 33 cm
Thon rouge	6,4 kg en Atlantique et 4,8 kg en Méditerranée (70 cm)	15 à 18 kg soit 90/95 cm

* Taille mini requise pour maturité sexuelle – D'après le livre « *Les poissons de mer des pêches françaises* » de J.C. Quéro et J.J. Vayne.

Source des informations : « *Et ta mer t'y penses ?* » - Guide à l'usage du consommateur responsable édité par Greenpeace (www.greenpeace.fr).



« *La surpêche n'a pas d'avenir, elle détruit ce dont elle vit* »...