



Information et Conseil
Energie Eau Consommation

Choisir son poisson

Mise à jour le 19/10/2009

Selon la FAO (Food and Agriculture Organization), 75% des réserves halieutiques (ressources issues de la pêche) étaient soit totalement exploitées, soit surexploitées ou épuisées en 2003. La pêche et ses dérivés font vivre 200 millions de personnes dans le monde, et 2,6 milliards d'individus dépendent du poisson comme principale source de protéine animale. L'impact que nous avons en choisissant notre poisson n'est donc pas anodin.

Espèce d'élevage ou sauvage ?

Ça dépend ! Tous les élevages ne sont pas exemplaires : des élevages intensifs peu respectueux de l'environnement contribuent à la pollution de l'eau, la production de déchets et à la surexploitation de certaines espèces qui constituent les farines. A contrario, certaines espèces sauvages avec des quotas stricts et des méthodes de pêche respectueuses de l'environnement représentent une alternative intéressante. Pour choisir, fiez-vous aux guides dont les références sont citées à la fin de cette fiche. Et pensez aux coquillages dont l'exploitation menace beaucoup moins les ressources que celle des poissons.

Pour la santé, quelles espèces choisir ?

Il faut varier. Les espèces prédatrices et les coquillages filtreurs comme les moules ou les huîtres ont plutôt tendance à concentrer les polluants (mercure, organochlorés). Pour éviter la bio-accumulation d'une même substance, variez les choix d'espèces, elles ne sont pas toutes sensibles aux mêmes polluants. De même, les poissons gras sont riches en oméga 3, bons pour le développement psychomoteur et la prévention de certaines maladies. Choisissez donc de temps en temps des poissons gras comme le hareng, le maquereau ou la sardine.

Mode de pêche

Pour les espèces sauvages, privilégiez un mode de pêche respectueux de l'environnement comme la ligne plutôt que le filet ou le chalut qui est la technique de pêche la plus destructrice. Il n'est malheureusement pas souvent indiqué alors n'hésitez pas à poser la question.

Les labels

Si le poisson est sauvage, choisissez-le avec le label MSC qui garantit une pêche préservant les ressources et des modes de pêche respectueux de l'environnement. Si le poisson est d'élevage, préférez-le bio.

Vous pouvez également trouver une AOC ou un label rouge sur certains poissons, crustacés ou coquillages.



Acheter local

Dans tous les cas, préférez les espèces françaises ou européennes. Cela favorise l'emploi et aide à lutter contre la pêche illégale, souvent pratiquée par des navires occidentaux le long des côtes d'Afrique de l'Ouest par exemple. Cela permet également de réduire les émissions de CO₂ liées au transport. Les indications géographiques sont parfois vagues. N'hésitez pas à demander des précisions à votre poissonnier.

Acheter de saison

Comme pour les fruits et légumes, il y a des saisons pour le poisson. Choisir les espèces en dehors de leur période de reproduction contribue à la pérennisation des espèces.

Poissons

	Hiver			Printemps			Eté			Automne		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bar de ligne												
Cabillaud du Pacifique												
Carpe d'élevage												
Colin d'Alaska												
Dorade grise de ligne												
Encornet												
Flétan du Pacifique												
Hareng												
Lieu jaune de ligne												
Lieu noir												
Maquereau												
Merlu blanc du Cap												
Sandre												
Sardine												
Saumon sauvage du Pacifique												
Silure d'élevage												
Sole d'Hastings												
Tacaud												
Thon germon (blanc) de ligne												
Tilapia d'élevage												
Truite d'élevage												
Turbot d'élevage												

Coquillages et crustacés

	Hiver			Printemps			Eté			Automne		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Araignée												
Bigorneau												
Bulot												
Coque												
Coquille St Jacques												
Crabe												
Crevette grise												
Etrille												
Huître												
Moule d'élevage												
Palourde												
Pétoncle												
Praire d'Europe												
Tourteau												

Seules figurent dans ces listes les espèces non menacées dont le mode de pêche est respectueux de l'environnement (cf. Guides WWF ou Greenpeace).

Sources et infos complémentaires :

- Conso-guide pour une consommation responsable des produits de la mer du WWF
www.pourunepechedurable.fr
- Visa pour bien consommer les produits de la mer du centre national de la mer Nausicaà
www.nausicaa.fr/liste-pour-la-saison-article-233-fr.htm
- Guide des sushis responsables de l'équipe du site Mes courses pour la Planète
www.mescoursespourlaplanete.com/guideSushis.php
- Guide à l'usage du consommateur de poissons responsable « Et ta mer t'y penses ? » de Greenpeace
www.greenpeace.org/france/presse/dossiers-documents/et-ta-mer-t-y-penses
- Calendrier du poisson de Terre Vivante
www.terrevivante.org/375-quel-poisson-a-quelle-saison-.htm

Partenaires financiers



Rhône-Alpes Région

