

Des conseils pour bien choisir son poisson... et lutter contre la surpêche

Saumon sauvage ou d'élevage ? Bar de ligne ou de chalut ? Avec ou sans label ? Acheter du poisson peut tourner au casse-tête, surtout si l'on souhaite préserver l'environnement. Pour des scientifiques et des ONG, faire les bons choix permet de lutter contre la surpêche.

À l'échelle mondiale, 33 % des ressources en poissons sont surexploitées. La pression est notamment très forte en Méditerranée, selon l'Agence des Nations Unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO). Comme le souligne Didier Gascuel, professeur en écologie marine, « la pêche est le principal facteur d'impact sur les écosystèmes marins ». Face à la surpêche, le consommateur peut agir. Quelques conseils...

Consommer moins de poissons

C'est une lapalissade. Mais nous avons tendance à consommer trop de poissons : « **Nous avons droit à 8 kg de poisson de pêche par personne et par an** », en prenant en compte la population à nourrir et le respect d'une pêche durable, calcule Didier Gascuel.

En moyenne, les Français en consomment 24 kg. Il faudrait donc « **consommer moins de poissons, considérer que c'est une fête** ».

Acheter mieux et de saison

Moins, mais mieux ? Il existe différentes qualités de poissons, estime Benjamin Hennequin, acheteur dans l'entreprise familiale Mareyage Hennequin qui sélectionne les poissons sur des criées de la côte atlantique pour approvisionner restaurants et poissonneries.

Avec dans l'ordre, à ses yeux, le poisson pêché à la ligne, « **exceptionnel** », celui pêché au filet à la journée puis ceux pêchés par des navires pouvant passer plusieurs jours en mer.

Ce mareyeur recommande d'acheter des poissons de saison, « **comme pour les fruits et légumes** », et de se tourner vers des espèces méconnues, comme le maigre, non sur-pêchées et moins chères.

Préférer les circuits courts

Charles Guirriec est le cofondateur de l'entreprise Poiscaille, qui propose une vente directe de 80 pêcheurs français à 4 000 clients partout en France.

Selon lui, la vente en circuit court promet une pêche durable et permet de mieux rémunérer les pêcheurs sur la base de prix fixes. Ils peuvent ainsi « **prendre plus de jours de repos et donc moins pêcher** », fait valoir l'ingénieur.

Regarder les étiquettes pour vérifier les méthodes de pêche

Il est possible de vérifier les méthodes de pêche sur les étiquettes chez son poissonnier. Les casiers et les lignes sont, par exemple, plus sélectifs que les chaluts. À Royan, Sandrine Thomas est spécialisée dans le bar de ligne. « **On met nos hameçons à l'eau pendant quatre ou cinq heures et on remonte les poissons un à un, vivants** », ce qui évite les rejets de poissons morts.

Avec son bateau de moins de 12 mètres, elle ne peut sortir que 200 jours par an en mer en moyenne, peu en hiver « **à cause des intempéries** ». « **On respecte le repos biologique des poissons, il est imposé par la nature** ».

Manger local, surveiller les zones de pêche

ONG et scientifiques conseillent de manger local. Les zones de pêche doivent aussi être indiquées sur les étals des poissonneries.

En France, 43 % des poissons débarqués dans des ports proviennent de populations de poissons en bon état, selon l'Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer (Ifremer). « **On peut consommer les yeux fermés des merlus, des baudroies** », conseille Alain Biseau, coordinateur halieutique de l'Ifremer, ou encore des anchois et des coquilles Saint-Jacques.

Éviter l'aquaculture, regarder les labels

Mieux vaut éviter l'aquaculture, qui contribue à la surpêche. Des poissons d'élevage comme le saumon consomment des farines de poissons. L'élevage des crevettes peut détruire des mangroves.

Les labels peuvent aussi aiguiller l'acheteur. Le plus connu est MSC. « **C'est le label le plus robuste mais nous ne le soutenons pas sur l'ensemble des pêcheries** », indique Ludovic Frère Escoffier du WWF.

WWF propose [un guide actualisé](#) pour éclairer le consommateur qui peut aussi tenir compte des campagnes lancées par des ONG contre des méthodes de pêche, comme Bloom avec la pêche électrique.