

Peut-on continuer à manger du poisson ?

Les 7 commandements pour une consommation plus soutenable

Réduire les volumes de pêche

La surexploitation n'est pas uniquement due aux méthodes de pêche industrielles. En Méditerranée, plus de 80% des bateaux de pêche rentrent dans la catégorie "pêche artisanale". Pourtant, la surpêche y est quasi généralisée. Pour pouvoir parler de pêche durable, il faut donc avant tout réduire la quantité de poissons que l'on pêche... et que l'on mange.

Privilégier des méthodes de pêche plus respectueuses

Si on choisit de manger du poisson, on peut soutenir des pêcheuses et des pêcheurs qui utilisent des méthodes de pêche sélectives comme la pêche à la ligne ou au casier, limitent les temps de pose des filets et diversifient les zones et les espèces pêchées. Et surtout, on peut redonner de la valeur à leurs produits pour leur permettre de vivre dignement de leur métier sans vider l'océan.

Varier les espèces de poissons consommées

Pour limiter les pressions trop fortes sur les mêmes espèces, on peut se renseigner sur les espèces moins connues, varier les espèces consommées, et manger des poissons du bas de la chaîne alimentaire plutôt que du thon ou des espadons.

Regarder la taille des poissons

Les pêcheuses et les pêcheurs doivent respecter des tailles minimales de capture, mais les réglementations sont insuffisantes. Mieux vaut donc privilégier les gros spécimens qui ont atteint leur taille de maturité sexuelle pour garantir un renouvellement de la population.

S'intéresser aux poissons que l'on met dans notre assiette

Pour limiter les impacts destructeurs de la pêche, on a 2 options :

- arrêter totalement de manger du poisson
- ou en faire un produit d'exception, auquel on s'intéresse vraiment, que l'on est prêt à payer plus cher, et qui est issu d'une pêche extrêmement bien choisie.

Ne pas se fier aux labels de pêche durable

Derrière les boîtes de thon vendues en supermarché et pour beaucoup labellisées par le label de "pêche durable" MSC, il se cache en réalité :

- des méthodes de pêche industrielles, non sélectives et destructrices pour la biodiversité marine
- des violations des droits humains : travail forcé, violences physiques et verbales et privations de liberté.

Respecter la saisonnalité

Comme les fruits et les légumes, les poissons ont leur saison et il est important de la respecter. Certaines espèces sont migratrices, d'autres ont des comportements d'agrégation lors de leur reproduction, ce qui les rend plus vulnérables à la pêche. Il y a donc des espèces à privilégier en fonction des saisons. Il n'y a pas de tomates en hiver... ni de dorade en été !

