

# Quel poisson choisir pour acheter durable ?

---

## Un état des lieux préoccupant

D'après les statistiques d'AgriMer, les Français consomment en moyenne 22 kg de poisson par personne et par an. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, le Plan National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras. En effet, les poissons gras sont riches en Oméga-3, des nutriments ayant un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et le développement du système nerveux cérébral.

## Des poissons dangereux pour la santé ?

Toutefois, certains poissons peuvent être contaminés par des polluants (mercure, cadmium, arsenic, plomb, dioxines, PCB...), qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé en cas de surconsommation. Les PCB et les dioxines se retrouvent préférentiellement dans les poissons les plus gras comme les anguilles, mais aussi dans le barbeau, la brème, la carpe ou le silure. Le méthylmercure se retrouve dans les poissons prédateurs sauvages comme le thon, la lotte ou la dorade. C'est pourquoi l'Anses a défini plusieurs recommandations pour la population générale :

- Consommer du poisson 2 fois par semaine, en associant un poisson gras à forte teneur en acides gras oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, hareng...) et un autre poisson (colin, merlu, cabillaud, sole...);
- Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement ;
- Ne consommer l'anguille qu'à titre exceptionnel ;
- Pour la pêche de loisir, respecter les recommandations de non-consommation émises dans certaines zones.

Des recommandations spécifiques sont faites aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 3 ans.

## Des espèces de poissons surpêchées

L'autre problématique liée aux poissons et aux produits de la mer concerne l'état des stocks et la survie des espèces. Un certain nombre d'espèces souffre de surpêche. En effet, les estimations de surexploitation varient de 31 % à 70 % des stocks de poissons, selon les mesures effectuées. Enfin, plusieurs techniques de pêche, comme les chaluts de fond, les dragues ou les sennes de fond, sont remises en cause, car jugées peu sélectives des espèces et/ou ayant un impact négatif sur l'environnement.

Si certaines formes de pêche peuvent poser problème, l'aquaculture est elle aussi problématique. Les espèces en élevage sont nourries avec des farines animales à base de poissons, ce qui exerce une pression sur les stocks sauvages. De plus, les poissons sont traités aux antibiotiques et aux antiparasitaires, qui se retrouvent ensuite dans notre assiette. Certains poissons s'évadent et contaminent le milieu sauvage. Enfin, la pisciculture est polluante pour les mers en raison des nombreuses déjections.

En restauration collective, depuis le 1er janvier 2024, la loi « Climat et résilience » prévoit un taux d'au moins 60 % de produits durables et de qualité pour les viandes et poissons. Ce taux est porté à 100 % pour la restauration de l'État, les établissements publics et les entreprises publiques nationales. Il est calculé en valeur d'achats hors taxe de produits alimentaires par année civile et sur l'ensemble des repas.

## Commander des produits de la mer « durables », qu'est-ce que ça implique ?

### Qu'est-ce qu'une pêche durable ?

La pêche durable est définie comme une pêche « visant à répondre à nos besoins actuels tout en préservant les océans pour les générations à venir ». Elle a pour objectif de garantir aux poissons le temps de se reproduire et aux écosystèmes marins celui de se régénérer. Pour cela, la pêche durable doit répondre aux critères suivants :

- Ne pas cibler les espèces les plus menacées ;
- Ne pas se dérouler dans des zones fragiles ;
- Prendre en compte tout l'environnement, les impacts sur toutes les espèces et considérer les écosystèmes dans leur ensemble ;
- Respecter les avis scientifiques : quantités de poissons à pêcher, durée de la saison de pêche, etc. ;

- Utiliser des méthodes de pêche sélectives pour ne prendre que le poisson nécessaire ;
- Ne pas utiliser de méthodes destructrices comme le chalutage de fond ;
- Assurer une traçabilité complète depuis la zone de capture jusqu'au point de vente.

## Quels sont les produits de la mer durables ?

Le poisson sauvage non labellisé ne rentre pas dans la catégorie des poissons « durables », puisqu'il n'est pas possible, du point de vue de l'acheteur et du législateur, de vérifier les conditions de pêche. Même s'ils ne peuvent être comptabilisés Egalim, les poissons frais achetés chez votre mareyeur et pêchés par des chalutiers locaux sont à privilégier. Dans le strict respect d'Egalim, on s'orientera vers des labels portant aussi bien sur du poisson frais que sur des produits transformés. Les labels les plus courants pour le poisson sont : le label bio européen, Pêche durable MSC et ASC. Quelques explications sont nécessaires pour mieux comprendre.

### Le label bio européen

Le label bio européen couvre l'aquaculture depuis l'année 2000, que ce soit pour l'élevage des poissons ou des crustacés. L'aquaculture bio a été développée pour pallier la pénurie de certaines espèces à l'état sauvage comme le saumon, la truite, le bar ou la dorade.

Les critères principaux sont :

- L'utilisation d'espèces locales et robustes, qu'il est possible d'élever sans occasionner de dommages significatifs aux stocks sauvages ;
- L'élevage en zone d'eaux de première qualité ;
- Pour la reproduction, les animaux doivent eux-mêmes être issus d'un élevage bio ;
- Pas d'hormones pour la reproduction ;
- Une nourriture bio ;
- Une durée d'élevage longue ;
- Une densité maximale à respecter, plus faible que dans les autres élevages ;
- La minimisation de la pollution des eaux environnantes.

## Le label « Pêche durable »

Lancé par le ministère de la Transition écologique en 2017, le label « Pêche Durable » certifie aux consommateurs que ses produits de pêche répondent à des exigences environnementales, économiques et sociales. Deux pêcheries de thon rouge de l'Atlantique (Sathoan située à Sète et l'organisation de producteurs de Vendée située aux Sables-d'Olonne), ainsi qu'une halle à marée et sept entreprises de mareyage commercialisant leur production, sont certifiées écolabel « Pêche Durable ». Pour être certifiées, les pêcheries doivent respecter quatre exigences du référentiel de l'écolabel, vérifiées par un audit de certification :

- L'écosystème : garantir que l'activité de pêche n'impacte pas de manière significative l'écosystème ;
- L'environnement : garantir que l'activité de pêche a un impact limité sur l'environnement en réduisant l'énergie fossile, améliorant la gestion des déchets et la prévention des pollutions ;
- Le social : assurer un niveau satisfaisant de conditions de vie et de travail à bord des navires pour les équipages ;
- La qualité : garantir un niveau élevé de fraîcheur des produits éco-labellisés.

Cet écolabel répond aux engagements du Grenelle de l'environnement et du Grenelle de la mer, mais il est malheureusement encore peu répandu.

## Le label MSC (Marine Stewardship Council)

Le Marine Stewardship Council (MSC) est une organisation internationale à but non lucratif qui lutte contre la surpêche et œuvre pour la préservation des ressources marines dans le monde entier. Le label, démarré en l'an 2000 et porté par cette organisation, promeut une pêche durable afin que les stocks de poissons restent productifs et sains, et a pour but de prévenir la surpêche. La pêcherie labellisée doit également travailler de manière à minimiser son impact sur les autres espèces marines et leurs habitats.

Le cahier des charges est basé sur trois principes :

- **Stocks de poisson durables** : l'effort de pêche doit se situer à un niveau qui permet d'assurer la pérennité des populations de poissons ;
- **Impact environnemental minimisé** : les activités de pêche doivent être gérées de façon à maintenir la structure, la productivité, la fonction et la diversité de l'écosystème ;

- **Gestion efficace des pêcheries** : la pêcherie doit respecter les lois en vigueur et avoir un système de gestion lui permettant de s'adapter aux différents changements.

En France, 15 pêcheries sont labellisées MSC pour 13 espèces différentes (bulot, thon germon, églefin, hareng, lieu noir, cabillaud, coquille Saint-Jacques, langouste...), soit 19 % des captures totales de poissons, coquillages et crustacés des navires de pêche français. Le label est régulièrement contesté par des associations environnementales en raison des certifications accordées à de gros navires ou pour des zones de pêche surexploitées.

### Les sigles de qualité AOP, STG, Label Rouge

Six produits de la mer français bénéficient d'une AOP (Appellation d'Origine Protégée), d'une IGP (Indication Géographique Protégée) ou d'une STG (Spécialité Traditionnelle Garantie) :

- **AOP** : Les moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel, la coquille Saint-Jacques des Côtes d'Armor ;
- **IGP** : Les huîtres Marennes Oléron, le bulot de la baie de Granville, les anchois de Collioure (non produit à ce jour) ;
- **STG** : Les moules de bouchot.

En outre, 32 produits de la mer bénéficient d'un Label Rouge, dans des catégories telles que la crevette d'élevage, la dorade d'aquaculture marine, les coquilles et noix de Saint-Jacques, ainsi que les conserves de thon, maquereaux et sardines.

Pour retrouver l'ensemble des produits labellisés INAO, vous pouvez consulter le site : [nosproduitsdequalite.fr](http://nosproduitsdequalite.fr).

## Alors comment profiter des bienfaits du poisson tout en minimisant les effets négatifs ?

L'association « Que Choisir » a émis une liste de conseils pour mieux choisir son poisson :

- Acheter du poisson frais ;
- Privilégier les petits poissons féconds aux stocks abondants et à fort taux de fécondité (sardine, anchois, maquereau...);
- Redécouvrir des poissons oubliés, comme la vieille, la plie ou le tacaud ;
- Oublier les poissons importés ;
- Oublier les poissons d'élevage non bio, souvent produits dans des conditions intensives et polluantes et nourris avec des farines de petits poissons issus de la pêche minotière ;
- Vérifier l'engin de pêche utilisé : favoriser la ligne, le casier ou le filet, qui concernent avant tout la petite pêche côtière plus locale et de saison ;
- Éviter les poissons en période de frai : par exemple, éviter le bar pendant sa période de reproduction (en février-mars au large des côtes bretonnes, un peu plus tôt au sud et un peu plus tard au nord), d'autant plus que sa chair est alors moins bonne ;
- Tester les circuits courts. L'association Pleine Mer a élaboré une carte interactive : [carte.associationpleinemer.com](http://carte.associationpleinemer.com), bien que ces circuits soient encore réservés aux habitants proches des ports et à ceux de certaines grandes villes ;
- Respecter la saisonnalité des produits de la mer : les sardines en été, le maquereau au printemps, le lieu en automne, la dorade grise en hiver.

## Un guide pour choisir ?

Pour faciliter le choix des cuisiniers, plusieurs sites (UFC Que Choisir, WWF...) proposent des listes de produits à privilégier et d'autres à éviter. Cependant, en fonction des critères pris en compte (stocks existants, type de pêche, présence de polluants), la classification des espèces peut varier. Voici les espèces qui font consensus :

- **À privilégier** : chinchard, daurade grise, daurade royale en aquaculture, hareng, lieu jaune, lieu noir, maquereau, mullet, saint-pierre, saumon atlantique bio en aquaculture, tacaud, thon blanc, huîtres.
- **À faire attention** : anchois, bar, cabillaud de l'Atlantique, coquilles Saint-Jacques, églefin ou haddock, espadon (uniquement pêche à la ligne), lotte, merlan, merlu ou colin, plie ou carrelet, rouget, sardine, saumon, sole, turbot.
- **À éviter** : rascasse, daurade sébaste, empereur, flétan, grenadier de roche, hoki, lingue franche ou julienne, lingue bleue, dorade rose, anguille, raie, thon rouge, crevettes roses, grondin, poulpe, requin, crabe tourteau.