

Comme pour tes légumes, achète du poisson local et de saison

Par Marie Le Marois, le 3 août 2023

Journaliste



[mer] On l'a vu avec le mérrou et le thon rouge, les stocks de pêche ne sont pas infinis. La pratique industrielle n'est pas la seule responsable de l'appauvrissement de nos ressources marines. Nous aussi, consommateurs, pouvons participer à la préservation de la biodiversité et de la pêche durable. Il suffit de ne pas manger de poissons n'importe comment et n'importe quand. Voici des propositions pour devenir consom'acteurs.

Avant, je pensais que toutes les espèces se mangeaient toute l'année. En fait, je ne me posais pas la question. Or, à l'instar des produits de l'agriculture, **les produits de la pêche suivent généralement une saisonnalité**. Le loup, par exemple, est à éviter en février-mars. Non parce qu'il se raréfie à ce moment-là, mais parce qu'il est en pleine période de reproduction. Les femelles choisissent cette époque pour libérer en Méditerranée leurs milliers d'œufs. Une bonne époque aussi pour les pêcheurs qui les capturent.

Or, « **si on prélève une femelle avec énormément d'œufs, on nuit indirectement à la reproduction** », souligne Patrick Bonhomme, chargé de mission "pêche et gestion biodiversité marine" au Parc National des Calanques (voir Bonus). [Xavier Mathieu](#), chef étoilé qui prône une gastronomie responsable, intègre cette considération depuis déjà quelques années : « **Il vaut mieux travailler le loup en été. Et encore, s'il n'est pas en surpêche ! Idem pour le maquereau, à éviter en juin car il est en pleine reproduction. Quant aux crustacés et aux Saint-Jacques, on oublie !** »

De saison, tu consommeras

Difficile de connaître la saisonnalité des poissons. Il faudrait connaître, comme pour la courgette ou la tomate, le cycle favorable de chaque espèce. Ou **identifier quel pêcheur n'a gardé que les mâles, et pas les femelles.**



Il faudrait aussi, pour une majorité d'espèces, **éviter de les choisir trop petits** (première taille de reproduction) ou... **trop gros**, « *car ce sont les plus gros géniteurs qui vont produire une quantité d'œufs exponentielle et surtout des œufs viables et de meilleure qualité* », décrypte Patrick Bonhomme du Parc National des Calanques. Mais, à moins d'être passionné, cette culture d'une pêche durable peut sembler difficile à acquérir. **Le principal est déjà de consommer localement une pêche artisanale qui garantit une méthode durable.**

Mais surtout local et artisanal

Le Comité régional des pêches maritimes et des élevages marins de PACA ([CRPMEM PACA](#)), organisme qui regroupe les pêcheurs professionnels, a publié sur son site le [guide des sites de ventes direct des pêcheurs](#) par ville, des Sainte-Marie à La Ciotat. En plus de la

traditionnelle vente à quai, au moment du débarquement, d'autres circuits courts se développent tel que les AMAP ou les ruches. Pour aller plus loin, on peut consulter le site [Mr. Goodfish](#) qui recommande les espèces à consommer en dehors de leur période de reproduction et "dont les stocks sont en bon état ou élevés de manière durable". Les dates sont ajustées d'une année sur l'autre "lorsque les données scientifiques font état d'un glissement du pic de reproduction". Ainsi, en ce moment, le site nous recommande près de 20 espèces sur notre littoral, à consommer jusqu'au 21 juin, dont le barbue, le capelan, le congre, le sar à tête noire ou la seiche.

Des poissons méconnus, tu mangeras



Chinchard cuit à la cire d'abeille par le chef Xavier Mathieu

Le meilleur moyen toutefois de ne pas affaiblir les réserves halieutiques est de diversifier sa consommation de poisson. « **Si en Méditerranée, les stocks sont moins importants qu'en Atlantique, nous avons davantage d'espèces** », souligne Patrick Bonhomme du Parc National des Calanques. 153 espèces comestibles exactement selon le [CRPMEM PACA](#).

L'intérêt de favoriser la consommation des poissons méconnus ? Ils sont présents en abondance et sous-exploités. N'oublions pas que « *c'est le consommateur qui dirige le pêcheur* », ajoute le chercheur.

Notre chef Xavier Mathieu met à l'honneur en juin le **chinchard. Poisson rebutant au premier abord et ignoré des consommateurs**, « *au point que les pêcheurs le rejettent à la mer ! Or, nous explique-t-il, il est aussi délicieux que puissant en goût* ». Ce méditerranéen le cuit à la cire de ruche parfumée aux herbes. « *Mais il est aussi succulent en escabèche, déglacé au vinaigre et servi avec de l'huile d'olive, grillé à la plancha ou rôti au four avec échalotes, fenouil, tomates et olives* ». Seul impératif : demandez à votre poissonnier de lever les filets car il n'est pas pratique à manger quand il est entier. Et donc, adieu saumon, crevettes, thon et loup...

Citoyen-scientifique, tu deviendras

Afin de mieux protéger la biodiversité marine, nous pouvons également nous transformer en citoyen scientifique, posture très en vogue en ce moment. [Septentrion Environnement](#), par exemple, a lancé Polaris (voir bonus) qui mobilise les **plongeurs-citoyens pour récupérer des données sur l'état des fonds**



Devenez plongeur-citoyen avec Polaris. @Romain Lamarche

marins (poisson, algues...). Avec son programme "BioLit", [Planète Mer](#) se propose de nous transformer en fin observateur lors de nos balades le long de la mer, pour mieux connaître et préserver la biodiversité du littoral. Idem pour les pêcheurs avec "Pêcheurs d'Avenir". En suivant ces conseils, si un jour il ne reste que du poisson d'élevage ou du surimi, comme l'annonce dans [Télérama](#) l'océanographe Daniel Pauly, nous n'en porterons pas la responsabilité. ♦

**article publié le 7 juin 2019*

**— [Le Fonds Épicurien](#), parrain de la rubrique « Alimentation durable », vous offre la lecture de l'article dans son intégralité, mais n'a en rien influencé le choix ou le traitement de ce sujet. Il espère que cela vous donnera envie de vous abonner et soutenir l'engagement de Marcelle – le Média de Solutions —*

Bonus

- › **Journée mondiale de l'océan** le 8 juin : célébrée par l'ONU, elle rappelle que les océans jouent un rôle primordial dans notre subsistance : ils fournissent la plupart de l'oxygène que nous respirons, constituent une source importante de nourriture et de médicaments, et sont un élément essentiel de la biosphère. Cette journée vise notamment à mobiliser les populations du monde entier sur un projet de gestion durable des océans. Et à lutter contre la pollution par le plastique.

- › **Le Parc National des Calanques** a créé 4 600 hectares de zones de pêche interdite (secteur Plane, Riou...), programme qui a débuté en 2012. L'objet est de protéger notamment les espèces en pleine reproduction et de mettre en place en même temps un suivi. Le premier suivi a permis d'observer un "effet réserve" notable : « une augmentation de la biomasse et du nombre de poissons ciblés par la pêche », Patrick Bonhomme, chargé de mission "pêche et gestion biodiversité marine" au Parc National des Calanques.

- › **Polaris est soutenu par Pure Ocean**, un fonds de dotation qui accompagne notamment des projets innovants pour mieux comprendre et protéger la biodiversité marine

- **La ligne de bijoux "qui sauve l'océan" No Fishing** vient d'être créée par une passionnée de plongée pour alerter sur la surpêche et responsabiliser chacun à une consommation de pêche raisonnée. Chaque modèle de la gamme fantaisie est réalisé à la main avec des accessoires de pêche artisanale (vendu monté ou en kit). Une partie des fonds est reversée à l'association Bloom, qui a déjà obtenu l'interdiction du chalutage profond et de la pêche électrique.
-

PARTAGER CET ARTICLE



ARTICLE PUBLIÉ LE 3 AOÛT 2023

Sans étiquette

Alimentation

Mer

ÉTIQUETTES

Agriculture

Alimentation

Aménagement

Culture

Education

Environnement

Mer

Mobilité

Recherche

Santé

Société

Solidarité

Écologie

Économie

Je m'abonne pour 5€ par mois

ET JE SOUTIENS UN MÉDIA INDÉPENDANT

[Contact](#) [Mon compte](#) [S'abonner](#) [Notre équipe](#) [Le manifeste](#)

[Nos soutiens et nos « éclaireurs »](#) [Mentions légales](#) [CGU](#) [Archives](#)

[Newsletter](#)

SUIVEZ-NOUS SUR



2023 © MARCELLE.MEDIA

