



**EGLISE PROTESTANTE
UNIE DE FRANCE**

communions luthérienne et réformée

Pentemont-Luxembourg



Consommer du poisson... ... de manière responsable

La Bible commence par prescrire un régime végétarien aux humains, puis, après le déluge, élargit le menu aux protéines animales. Les premiers apôtres que Jésus appelle sont des pêcheurs. Jésus ressuscité permet une pêche de 153 gros poissons et fait griller du poisson sur la plage.

Dans la Bible, la nourriture est un sujet fréquent. Alors parlons-en et puisque c'est le mois de l'océan, parlons poisson.

Au temps de Jésus, la pêche était artisanale et on peut faire l'hypothèse qu'il n'y avait pas de surpêche, qui prélève trop de poissons, ne laissant plus assez d'adultes pour se reproduire. En revanche, dans notre société de surconsommation, la surpêche menace gravement la biodiversité des mers. Dans le monde, 35% des stocks halieutiques sont surexploités, et en Méditerranée ce chiffre grimpe à 58%.



En qualité

Manger du poisson en ayant bonne conscience, ce n'est pas simple. Entre les espèces menacées, celles contaminées aux métaux lourds, les modes de pêche et les labels, il est en effet dur de s'y retrouver.

Une consommation responsable

... en quantité

En France, nous consommons en moyenne 34 kg de poisson et autres produits de la mer par an et par personne alors qu'il ne faudrait que nous n'en consommions que 8 kg pour que les ressources naturelles puissent se renouveler, selon l'ONG Bloom. Si une portion de poisson est comprise entre 100 et 130 g cela correspond à un peu plus d'un repas avec poisson par semaine. Alors que l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) préconise encore du poisson 2 fois/semaine.

Le choix de l'espèce

De manière générale, il vaut mieux éviter le thon rouge, le requin et les poissons de grands fonds (flétan, grenadier, empereur, sabre noir, lingue bleue etc.), qui font partie des espèces menacées. D'autre part, il vaut mieux varier les espèces que l'on consomme pour répartir la pression exercée.

Notez déjà : Fête de la Création, dimanche 21 septembre, 12 h 30 – 16 h 30, pique-nique partagé, animations, célébration, au jardin du Forum 104, 104 rue de Vaugirard, organisée par l'EPU Pentemont-Luxembourg, Saint Ignace et le Forum 104

Choisir en fonction du lieu de vie

Il est compliqué d'estimer la population d'une espèce, car son stock peut être très faible dans une zone, et en meilleur état dans une autre région. Afin d'éviter de trop se tromper, le WWF a fait un guide détaillé où il explique quelles espèces consommer selon son lieu de pêche. Il faut également prêter attention à ne pas acheter une espèce pendant sa période de reproduction, ni à acheter des juvéniles. Pour cela, il suffit de demander à son poissonnier.

	Printemps	Été	Automne	Hiver
Anchois	X	X		
Bar	X	X	X	
Barbue		X		X
Baudroie rousse	X	X	X	X
Cardine franche	X	X		
Chinchard			X	X
Congre		X		
Dorade grise	X			
Dorade/pageot rose			X	X
Eglefin	X		X	X
Griset	X		X	X
Grondin rouge	X		X	X
Lieu	X			
Lieu jaune				X
Limande sole		X	X	X
Maquereau		X	X	X
Merlan	X	X	X	X
Merlu	X		X	X
Morue	X		X	
Mulet	X	X	X	
Plie	X	X	X	

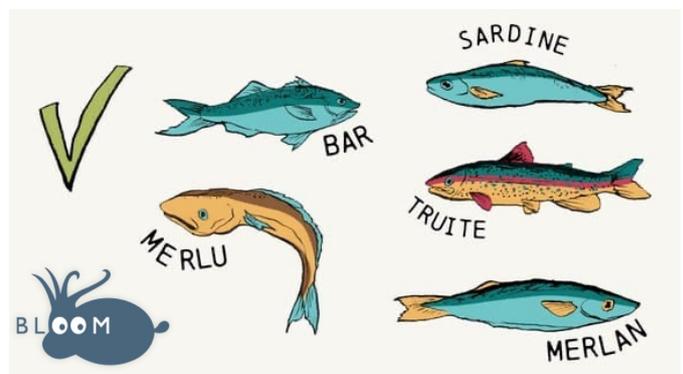
En Europe, il est obligatoire d'indiquer la technique de pêche utilisée sur les étiquettes. Il vous suffit donc d'un coup d'œil pour vérifier si votre poisson est réellement issu d'une pêche à impact faible sur l'écosystème marin.

Les méthodes de **pêche à pied, à la ligne et par casiers sont à privilégier**.

Les espèces contaminées

A cause de la pollution, les poissons contiennent des métaux lourds. Les plus touchés par ce problème sont les animaux de grande taille et les prédateurs, comme le thon, le requin, ou le brochet.

Eviter le saumon d'élevage. Ces poissons en cage sont nourris en partie à partir de farines de poissons sauvages et comestibles (sardine, hareng, anchois) et traités avec des produits chimiques et antibiotiques. L'aqua-culture détruit les biosystèmes : les zones des fermes sont considérées comme « mortes ».



	Printemps	Été	Automne	Hiver
Raie				X
Raie fleurie	X	X	X	X
Rouget barbet	X	X	X	X
Roussette				X
Saint-Pierre	X	X	X	
Sardine			X	X
Sole				X
Tacaud	X	X	X	X
Thon Germon			X	
Turbot			X	X
Vieille			X	

Filets calés ou dérivants et palangre sont des méthodes à impacts ambigus : l'impact sur l'habitat est faible, mais beaucoup d'espèces non désirées sont rejetées mortes en mer.

Chalut, drague et senne sont à bannir : ils détruisent l'habitat des espèces et les espèces non ciblées sont rejetées mortes en mer.