

L'ÉVALUATION DU WWF

L'évaluation du WWF tient compte de l'état des stocks de poissons, de la gestion des pêcheries et de leur impact environnemental. Dans le cas des poissons d'élevage, elle prend également en considération les conditions générales de production, les aspects relatifs à l'alimentation, et les conditions-cadres légales.

😊 **recommandable**

😐 **acceptable**

😞 **déconseillé**

S = Pêche sauvage

E = Elevage

Les évaluations divergentes pour la même espèce de poisson sont dues à des différences au niveau des méthodes de pêche et de production (pour les élevages).

PRIVILÉGIEZ LES LABELS BIO ET ÉCOLOGIQUES

Le label MSC pour les poissons issus d'une pêche sauvage:



Les labels bio pour les poissons d'élevage:



DES SOUCIS POUR LE SUSHI

Spécialité japonaise, les sushis sont de plus en plus prisés en Europe. Mais il faut savoir que les meilleurs poissons et fruits de mer entrant dans leur composition ne sont pas issus des eaux européennes mais importés. Or, de nombreuses espèces telles que le thon ou l'anguille sont menacées dans le monde entier. Sans compter que des méthodes de capture sans scrupule menacent d'autres habitants des mers. Par ailleurs, le bilan écologique des poissons d'élevage est souvent médiocre. Le consommateur a donc tout intérêt à s'informer, ne serait-ce que pour pouvoir savourer ses sushis sans arrière-pensée. Jetez toujours un coup d'œil à la provenance et n'hésitez pas à tester des sushis végétaux ou provenant de poissons indigènes tels que la truite ou l'omble chevalier, voire la carpe ou le brochet, qui, préparés correctement, sont également succulents crus. Enfin, privilégiez les poissons et les fruits de mer arborant un label MSC ou bio. Il convient également de vérifier si le poisson a été congelé avant d'être conditionné, de façon à ce qu'il réponde à tous les critères en matière d'hygiène.

QUE
PUIS-JE
FAIRE?

- Faites du poisson un mets exceptionnel
- Choisissez le label biologique pour le poisson d'élevage, le label MSC pour le poisson sauvage
- Goûtez des sushis végétariens ou à base de poissons régionaux
- Demandez l'origine et la méthode de pêche au restaurant
- Utilisez le guide Poisson ou l'application



**DES SUSHIS
SANS SOUCIS**
Le guide Sushis du WWF

THON (Maguro)

Le thon est le poisson à sushi par excellence, notamment le thon rouge, le thon albacore et le thon obèse. Le thon rouge est aujourd'hui menacé de disparition tandis que les deux autres espèces sont surpêchées dans de nombreux endroits. Les palangres et les sennes fréquemment utilisées par les pêcheurs entraînent également de nombreuses prises accidentelles. Quant aux élevages de thon, leur bilan écologique actuel est mauvais car ils impliquent la consommation de grandes quantités de farines et d'huile de poisson.

THON ROUGE

⊗ dans le monde entier S/E

THON ALBACORE

😊 Pacifique Ouest et central (lignes à main) S

😊 Atlantique, Pacifique Est, Pacifique Ouest et central (sennes sans DCP*) S

😊 Atlantique, Maldives (cannes à pêche, lignes à main) S

⊗ Océan Indien (sennes sans DCP*) S

⊗ dans le monde entier (sennes avec DCP*, palangres, filets fixes) S

THON OBÈSE

😊 Atlantique (cannes à pêche) S

⊗ dans le monde entier (sennes, palangres) S

CREVETTES (Ebi)

La plupart des crevettes provenant d'une pêche sauvage sont capturées à l'aide de chaluts de fond qui endommagent les fonds marins et entraînent de nombreuses prises accidentelles. Les élevages intensifs des pays tropicaux portent atteinte à l'environnement. En revanche, l'aquaculture extensive est acceptable tant que les crevettes ne sont pas nourries.

Recommandable: crevettes bio

😊 Asie du Sud-Est (aquaculture extensive, sans nourriture ni additifs) E

⊗ dans le monde entier (aquaculture intensive) E

⊗ dans le monde entier (chaluts de fond) S

SAUMON (Sake)

Les stocks sauvages du Pacifique ne sont pas encore surpêchés, à quelques exceptions près. Aujourd'hui, le saumon de l'Atlantique provient en général d'élevages. Mais de nombreuses fermes à saumon ne sont pas vraiment une alternative intéressante en raison de l'utilisation de produits chimiques, de la transmission de maladies et de la quantité de poissons utilisés dans l'alimentation des animaux. **Recommandable: saumon sauvage MSC, saumon bio**

SAUMON DU PACIFIQUE

😊 Nord-Est du Pacifique (Alaska) S

😊 Nord-Est du Pacifique (Canada) S

⊗ Nord-Ouest du Pacifique (Russie) S

SAUMON DE L'ATLANTIQUE

😊 Ecosse, Irlande, Norvège E

😊 Nord-Est de l'Atlantique (palangres, pièges) S

⊗ Nord-Est de l'Atlantique (filets fixes) S

⊗ Chili E

Les informations ci-dessus s'appliquent également au caviar de saumon (Ikura).

SURIMI

Le surimi est une imitation de crabe à base de chair de poisson aromatisée, souvent du lieu noir de l'Alaska, moins cher que le cabillaud. La mention des espèces de poissons sur les emballages est cependant souvent lacunaire voire fautive. **Recommandable: surimi MSC**

LIEU DE L'ALASKA

😊 Nord-Est du Pacifique S

😊 Nord-Ouest du Pacifique S

ANGUILLE (Unagi)

L'anguille d'Europe figure sur la liste rouge des espèces menacées. L'aménagement des cours d'eau et la capture de spécimens pour nourrir les poissons d'élevage rendent la survie de l'espèce difficile. De jeunes anguilles sont capturées pour l'élevage, ce qui menace encore plus les stocks sauvages. Les anguilles d'élevage doivent par ailleurs être nourries avec d'autres poissons. La consommation d'anguille est donc globalement déconseillée.

⊗ Anguille d'Europe S/E

⊗ Anguille du Japon S

SÉPIDÉS/CALAMAR (Tako)

Les sépidés appartiennent à la famille des mollusques, des animaux qui se reproduisent en général rapidement et sont donc moins vulnérables à la surpêche. Mais on sait encore peu de choses sur leurs effectifs réels et il est donc difficile d'émettre une recommandation globale. Les sépidés sont capturés à l'aide de lignes ou de pièges mais aussi de chaluts de fond.

😊 Sépidés (seiche, calamar, poulpe) dans le monde entier (nasses, pièges, lignes) S

⊗ Sépidés (seiche, calamar, poulpe) dans le monde entier (chaluts de fond) S

KINGFISH (Hamachi/Buri)

Le nom «kingfish» est attribué à différentes espèces. On sert parfois sous ce nom du thazard franc ou du sérieole chinchard (celui que nous importons est du poisson d'élevage).

SÉRIOLE CHINCHARD

😊 Australie, Nouvelle-Zélande E

THAZARD FRANC

😊 Pacifique Ouest et central (lignes à main) S

⊗ Pacifique Ouest et central (palangres) S

NORI

Le nori est un mélange d'algues de mer séchées et rôties (principalement des algues rouges) récoltées dans des aquacultures de Chine, de Corée et du Japon. Bien que nécessitant beaucoup de travail, la production se fait largement sans utilisation de produits chimiques, ce qui limite l'impact sur l'environnement.

Plus d'évaluations et d'information sur www.wwf.ch/poisson

* Dispositif de concentration de poisson