

Des espèces en voie d'extinction : quels poissons éviter pour une consommation responsable ?

Vous aimez le poisson, mais vous voudriez le consommer responsablement, en évitant d'acheter des espèces en voies d'extinction ? Voici quelques conseils pour ne pas vous tromper.



23% des poissons que nous consommons mettent en danger certaines espèces. (©Coraline SIMON)

Par **Rédaction C'est à Cherbourg**

Publié le 28 Mar 21 à 12:39

D'après une étude [de l'Ifremer](#) (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer), la France ne serait pas si mauvaise élève en matière de pêche durable.

En 2020, plus de la moitié des poissons pêchés proviendrait de **populations exploitées durablement**, contre 15 % il y a 20 ans !

Du mieux donc, mais des ONG comme [Bloom](#) ou [Sea Shepherd](#) mettent **en garde** : un poisson non menacé aujourd'hui pourra l'être demain si tout le monde se met justement à le consommer... Eh oui, logique !

Il reste d'ailleurs encore **21 % des populations victimes de surpêche**, et 2 % sont considérées comme « effondrées ».

Quels poissons à bannir de nos assiettes ?

Encore une fois, la situation actuelle n'est pas figée. Un poisson à ne pas consommer aujourd'hui **pourra peut-être se reconstituer** si justement on lui laisse un peu de répit.

C'est notamment le cas **du thon rouge en Méditerranée** qui, malgré une situation toujours préoccupante, semble donner des **signes encourageants de reconstitution** de ses populations.

Mais à l'heure actuelle, il y a des poissons qu'il faut **absolument éviter d'acheter** :

- du **merlu** et de l'anguille de Méditerranée
- du **cabillaud** des mers du nord et Atlantique.
- mais des poissons comme **la sole, le rouget de vase, le chinchard, l'églefin ou encore le merlan** sont également catégorisés dans des états critiques ou de surpêche.

Les conseils de Bloom

L'association [Bloom](#), qui a pour objectif de **protéger l'océan et les espèces marines** en maximisant les emplois durables, préconise le bon sens :

- **En réduisant notre consommation de poisson**, sans pour autant remplacer cette consommation par de la viande qui, en plus d'être une des causes majeures du réchauffement climatique, contribue également à la surexploitation mondiale de certaines espèces de poisson (qui servent de nourriture au bétail).
- **En s'informant de la méthode de pêche utilisée** afin de s'assurer qu'elle n'a pas engendré d'importantes captures d'espèces accessoires ni la destruction d'habitats marins. D'ailleurs, en privilégiant les méthodes de pêche les plus vertueuses, vous choisissez également une pêche (généralement) plus artisanale (et locale).



The image shows a Facebook post from the BLOOM association. At the top left is the BLOOM logo with the text 'il y a environ 2 semaines'. The main image is a photograph of several fishing boats docked at a pier, with a church spire visible in the background. Below the image is a text block in French discussing the legal challenge against electric fishing subsidies. At the bottom, there are engagement icons for likes (112), comments (1), and shares (74).

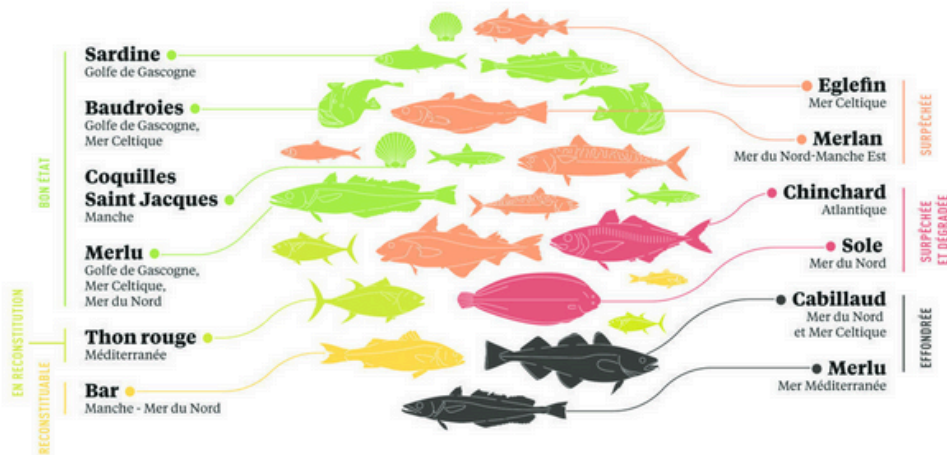
BLOOM
il y a environ 2 semaines

Les lobbies de la pêche électrique sont mobilisés comme jamais. BLOOM aussi ! Moins d'un mois avant un jugement à la Cour de Justice de l'Union européenne qui va décider d'annuler ou non l'interdiction de la pêche électrique, 36 pêcheurs européens et l'association LIFE ont déposé plainte auprès du service concurrence de la Commission européenne pour réclamer le remboursement des subventions illégales qui ont financé son développement. L'argent public ne doit pas subventionner des pratique illégales et destructrices.

Découvrez notre actualité 👉 :
<https://www.bloomassociation.org/peche-electrique-plainte-.../>

👍 112 💬 1 ➦ 74

- **En diversifiant notre assiette**, notamment en délaissant de temps en temps les saumons d'élevage, crevettes tropicales ou cabillauds habituels pour essayer de nouvelles espèces comme le merlu, tacaud, merlan bleu, anchois ou sardine. Ces poissons sont très peu valorisés mais pourtant très bons. Ainsi, vous diminuerez la pression sur les autres espèces commercialisées.
- **En se méfiant des labels** : pour Bloom, aucun label existant de « pêche durable » ne garantit que le poisson certifié est effectivement « durable ». Ce fonctionnement tendrait même à privilégier les flottes de pêches industrielles...



Si l'état des stocks n'est pas figé, veuillez surtout à éviter les poissons surconsommés et surpêchés.
 (©lframer)